



«Бекітемін»
 Павлодар облысының
 «№1 арнайы кешен
 балабақша-мектеп-интернаты»
 Басшысы
 Н.Т.Гүлемисова

2024-2025 оқу жылы бойынша төртапталық перспективті жаз-күз ас мәзірі

«№1 арнайы кешен- балабақша- мектеп интернаты »КММ

Тағамның атауы	Тағамның шығуы ,г		Тағамдағы ингредиенттер	Брутто,г	
	Мектепке дейінгі	Мектеп		Мектепке дейінгі	Мектеп
1 апта, 1- кун					
Таңғы ас					
Тары ботқа сүтпен	200	250	Тары	20	25
			Сүт	200	200
			Қант	5	5
			Сары май	5	5
Батон май және сүзбемен	50/10/15	100/15/20	Батон	50	100
			Сары май	10	15
			Ірімшік	15	20
Какао сүт және қантпен	200	200	Какао	1	2
			Қант	10	10
			Сүт	100	100
2-таңғы ас					
Алма шырыны	200	200			
Печенье	20	20			
Жемістер апельсиндер	260	250			
Түскі ас					
Қаймақ қосылған борщ с/сорп.	250	300	Сыр еті (сүйек)	30	30
			Қызылша	40	60
			Қырыққабат	50	70
			Картоп	80	100
			Сәбіз	20	30
			Пияз	20	30
			Өсімдік майы	3	3
			Сары май	3	3
			Қаймақ	10	10
Макарон қосылған пісірілген құстың еті	200	250	Құс еті	80	120
			Сәбіз	20	30
			Пияз	20	30
			Макарон	30	55
			Сары май	5	5
			Өсімдік майы	5	5
Сәбіз бен конс. Жүгеріден жасалған ө/м салат	60	100	Сәбіз	70	110
			Қант	1	1
			Жүгері конс	10	10
			Өсімдік майы	2	2
Жеміс-жидек киселі + «С» дәрумені	200	200	Кисель	15	20
			Қант	5	5
Қара бидай наны	30/30	100/50			
Түстік					
Снежок					
Ірімшік көмеші повидломен	100/10	120/10	Ірімшік	100	120
			Ұнтақ жарма	10	10
			Өсімдік майы	1	1
			Қант	9	9
			Повидло	10	10
Кешкі ас					
Қайнатылған етпен картоп көмеші		250	Сыр еті		80
			Картоп		300
			Сәбіз		30
			Пияз		30
			Сары май		4
			Өсімдік майы		4
Өсімдік майы қосылған тұздалған қияр мен пияз салаты		80	Тұздалған қияр		120
			Пияз		10
			Өсімдік майы		2
Қантпен шай		200	Шай		0,2
			Қант		10

Тағамның атауы	Тағамның шығуы ,г		Тағамдағы ингредиенттер	Брутто,г	
	Мектепке дейінгі	Мектеп		Мектепке дейінгі	Мектеп
Іапта , 2- күн					
Таңғы ас					
Арпа жармасы сүтпен	200	250	Арпа	20	25
			Сүт	200	200
			Қант	5	5
			Сары май	5	5
Батонмен май	50/10	100/15	Батон	50	100
			Сары май	10	15
Цикорий сүт және қантпен	200	200	Цикорий	2	4
			Қант	10	10
			Сүт	100	100
2-таңғы ас					
Апельсинды суын	200	200	Апельсин	50	50
				10	10
Карамель кәмпіттері	20	20	Қант		
Жемістер алмалар	210	200			
Түскі ас					
Бұршақ сорпасы гренкалармен С /сорп.	250	300	Сыыр еті (сүйек)	30	30
			Бұршақ	10	15
			Картоп	80	100
			Сәбіз	20	30
			Пияз	20	30
			Өсімдік м.	3	3
			Сары м.	3	3
Қуырылған етпен картоп	200	250	Сыыр еті	60	80
			Сәбіз	20	30
			Пияз	20	30
			Картоп	250	280
			Сары м.	5	5
			Өсімдік м.	5	5
Ақ қауданды қырыққабат салаты ө/м	60	100	Қырыққабат	60	90
			Қант	1	1
			Сәбіз	10	15
			Жүгері конц	10	10
			М.өсімдік	2	2
Кептірілген жемістерден компот +«С» дәр.	200	200	Кептірілген жемістер	20	25
			Қант	15	15
			«С» дәрумені	20мг	70мг
Қара бидай наны	30/30	100/50			
Түстік					
Дәрумендермен байытылған сүт	200	200	Сүт	200	200
Сәбізбен бәліштер	80	100	Ұн	35	35
			Сәбіз	60	70
			Өсімдік м.	1	1
			Сары м.	3	3
			Қант	1	1
			Ашытқы	1	1
Кешкі ас					
Минтай балығы қаймақ қосылып, гарниріне күріш		250	Минтай балығы		220
			Күріш		50
			Сәбіз		30
			Пияз		30
			Сары м.		4
			Өсімдік м.		4
			Қаймақ		10
Пісірілген қызылшаға қосылған жасыл бұршақ салаты ө/м		80	Қызылша		120
			Консерв. Бұршақ		10
			Өсімдік м.		2
Қант лимон қосылған шай		200	Шай		0,2
			Қант		10
			Лимон		8
Бидай нан, сары май . Порц		100/15	Бидай наны		100
			Сары май		15
Пісірілген жұмыртқа		1шт	Жұмыртқа		1дана

Тағамның атауы	Тағамның шығуы ,г		Тағамдағы ингредиенттер	Брутто,г	
	Мектепке дейінгі	Мектеп		Мектепке дейінгі	Мектеп
1апта , 3- күн					
Таңғы ас					
Вермишель сорпасы сүтпен	200	250	Вермишель	15	20
			Сүт	200	200
			Қант	5	5
			Сары май	5	5
Батон маймен, сүзбемен.	50/10/15	100/15/20	Батон	50	100
			Сары май	10	15
			Сүзбе	15	20
Шай қантпен, сүтпен.	200	200	Шай	0,2	0,2
			Қант	10	10
			Сүт	100	100
2-таңғы ас					
Мультивитаминды шырын	200	200			
Вафли	25	25			
Жемістер: банан	260	250			
Түскі ас					
Қышқылтым көже с/сорп.	250	300	Сыыр еті (сүйек)	30	30
			Арпа жармасы	40	60
			Тұздалған қиярлар	20	25
			Картон	80	100
			Сәбіз	20	30
			Пияз	20	30
			Өсімдік м.	3	3
			Сары м.	3	3
Сыыр етінен жасалған қырыққабат орамдары	200	250	Сыыр еті	80	120
			Қырыққабат	250	280
			Сәбіз	20	30
			Пияз	20	30
			Күріш	30	55
			Сары м.	5	5
			Өсімдік м.	5	5
Өріктен компот + «С» дәрумені	200	200	Өрік	15	20
			Қант	10	15
Қара бидай наны	30/30	100/50			
Түстік					
Сүт					
Сүзбелі сочниктер	100	120	Ірімшік	100	120
			Ұн	30	30
			Өсімдік м.	1	1
				9	9
			Сары м.	3	3
Кешкі ас					
Қаракұмық қуырылған етпен		250	Сыыр еті		80
			Қаракұмық		50
			Сәбіз		30
			Пияз		30
			Сары м.		4
			Өсімдік м.		4
			Ұн		3
Сәбізге мейіз қосылған салаты ө/м		100	Сәбіз		100
			Мейіз		10
			Қант		2
			Өсімдік м.		2
Алма компоты		200	Алма		30
			Қант		10
Бидай наны , сары май порц		100/15	Бидай наны		100
			Сары май		15

Тағамның атауы	Тағамның шығуы ,г		Тағамдағы ингредиенттер	Брутто,г	
	Мектепке дейінгі	Мектеп		Мектепке дейінгі	Мектеп
Іапта , 4- күн					
Таңғы ас					
Арпа жармасы сүтпен	200	250	Арпа	20	25
			Сүт	200	200
			Қант	5	5
			Сары май	5	5
Батон маймен	50/10	100/15	Батон	50	100
			Сары май	10	15
Пісірілген жұмыртқа	1шт	1шт	Жұмыртқа	1дана	1дана
Какао қантпен, сүтпен	200	200	Какао	1	2
			Қант	10	10
			Сүт	100	100
2-таңғы ас					
Жеміс-жидек киселі	200	200	Кисель	15	20
			Қант	5	5
Шоколад кәмпірттері	20	20			
Жемістер алмалар	230	220			
Түскі ас					
Кеспе тауық/сорпасымен	250	300	Тауық еті (сүйек)	30	30
			Ұн	20	20
			Жұмыртқа	0,1	0,1
			Картоп	80	100
			Пияз	20	30
			Өсімдік м.	3	3
			Сары м.	3	3
Картоп езбесі қаймақ-қызанақ қосылған балық котлетімен	200	250	Майшабақ балығы	110	220
			Сәбіз	20	30
			Пияз	20	30
			Картоп	250	280
			Сары май	5	5
			Өсімдік май	5	5
			Жұмыртқа	0,1	0,1
			Қаймақ	10	10
			Сүт	30	30
«Дәрумендер»салаты ө/м	60	100	Қызылша	70	110
			Қант	1	1
			Алмалар	30	20
			Өсімдік м.	2	2
Шай қантпен, лимонмен.	200	200	Сары май	0,2	0,2
			Қант	10	15
Қара бидай нан	30/30	100/50			
Түстік					
Айран					
Себілген тоқаш	70	70	Ұн	35	35
			Сары м.	3	3
			Өсімдік м.	1	1
			Қант	9	9
			Ашытқы	1	1
			Сүт	30	30
Кешкі ас					
Котлет тұздықпен , гр: макарон сары маймен		250	Сыр еті		80
			Макарон		300
			Сәбіз		30
			Пияз		30
			Сары м.		4
			Өсімдік м.		4
			Том. Пастасы		5
Картоп салаты сәбіз және тұздалған қиярмен р/м		80	Картоп		90
			Сәбіз		20
			Өсімдік м.		2
			Тұздалған қияр		25
Кептірілген жемістерден компот		200	К/ жемістер		20
			Қант		10
Бидай наны, сары май. Порц		100/15	Бидай наны		100
			Сары май		15

Тағамның атауы	Тағамның шығуы ,г		Тағамдағы ингредиенттер	Брутто,г	
	Мектепке дейінгі	Мектеп		Мектепке дейінгі	Мектеп
1 апта, 5- күн					
Таңғы ас					
Бидай ботқасы сүтпен	200	250	Бидай	20	25
			Сүт	150	150
			Қант	5	5
			Сары май	5	5
Батон маймен және сүзбемен	50/10/15	100/15/20	Батон	50	100
			Сары май	10	15
			Сүзбе	15	20
Цикорий сүтпен, қантпен	200	200	Цикорий	2	4
			Қант	10	15
			Сүт	100	100
2-таңғы ас					
Алма -шие шырыны	200	200			
Печенье	20	20			
Жемістер апельсиндер	260	250			
Түскі ас					
Қызылша сорпасы қаймақпен с/сорпасы	250	300	Сыр еті (сүйек)	30	30
			Қызылша	40	60
			Картоп	80	100
			Сәбіз	20	30
			Пияз	20	30
			Өсімдік м.	3	3
			Сары м.	3	3
			Қаймақ	10	10
Плов сыр етінен	200	250	Сыр еті	30	80
			Сәбіз	20	30
			Пияз	20	30
			Күріш	30	55
			Сары май	5	5
			Өсімдік м.	5	5
Ақ қауданды қырыққабат салаты ө/м	60	100	Қырыққабат	60	100
			Қант	1	1
			Сәбіз	10	15
			Конс.жүгері	10	10
			Өсімдік м.	2	2
Кептірілген жемістерден компот +«С» дәр.	200	200	Кептірілген жемістер	20	25
			Қант	5	5
Қара бидай наны	30/30	100/50			
Түстік					
Дәрумендермен байытылған сүт					
Ірімшік қосылған пирог	100	120	Ірімшік	100	120
			Ұн	35	35
			Өсімдік м.	1	1
			Қант	10	10
			Сары май	10	10

Тағамның атауы	Тағамның шығуы ,г		Тағамдағы ингредиенттер	Брутто,г	
	Мектепке дейінгі	Мектеп		Мектепке дейінгі	Мектеп
2 апта, 1- күн					
Таңғы ас					
Сүтті тары көже	200	250	Тары	15	20
			Сүт	200	200
			Қант	5	5
			Сары май	5	5
Батон маймен, сүзбемен	50/10/15	100/15/20	Батон	50	100
			Сары май	10	15
			Сүзбеше	15	20
Шай сүтпен, қантпен	200	200	Чай	0,2	0,2
			Қант	10	10
			Сүт	100	100
2-таңғы ас					
Жеміс-жидек киселі	200	200	Кисель	15	20
			Қант	5	5
Карамель кәмпіттері	20	20			
Жемістер алмалар	210	200			
Түскі ас					
Бұршақ сорпасы гренокпен с/сорпа	250	300	Сыыр еті(сүйек)	30	30
			Бұршақ	15	20
			Картоп	80	100
			Сәбіз	20	30
			Пияз	20	30
			Сары май	3	3
			Өсімдік м.	3	3
Тауықпен рагу	200	250	Тауық еті	80	120
			Сәбіз	20	30
			Пияз	20	30
			Картоп	250	280
			Сары май	5	5
			Өсімдік м.	5	5
Дәруменді салат ө/м	60	100	Қырыққабат	40	70
			Қант	1	1
			Сәбіз	10	20
			Қызылша	30	40
			Өсімдік м.	2	2
Жемістерден компот «С» дәр.	200	200	Алмалар	30	30
			Қант	5	5
Қара бидай нан	30/30	100/50			
Түстік					
Дәрумендермен байытылған сүт					
Картоппен бәліш	80	100	Үн	35	35
			Картоп	60	70
			Өсімдік м.	1	1
			Қант	1	1
			Ашытқы	1	1
Кешкі ас					
Сыыр етінен бефстроганов гр:суға пісірілген күріш		250	Сыыр еті		80
			Күріш		50
			Сәбіз		30
			Пияз		30
			Сары май		4
			Өсімдік м.		4
			Қаймақ		10
Тұздалған қияр мен пияз салаты ө/м		80	Тұздалған қиярлар		120
			Пияз		10
			Өсімдік м.		2
Өрік компоты		200	Өрік		20
			Қант		10
Бидай наны , сары май. Порц		100/15	Бидай наны		100
			Сары май		15

Тағамның атауы	Тағамның шығуы ,г		Тағамдағы ингредиенттер	Брутто,г	
	Мектепке дейінгі	Мектеп		Мектепке дейінгі	Мектеп
2 апта, 2- күн					
Таңғы ас					
Жарма ботқасы сүтпен	200	250	Жарма	20	25
			Сүт	150	150
			Қант	5	5
			Сары май	5	5
Батон маймен, піскен жұмыртқа	50/10/1шт	100/15/1шт	Батон	50	100
			Сары май	10	15
			Жұмыртқа	1шт	1шт
Какао сүтпен және қантпен	200	200	Какао	1	2
			Қант	10	10
			Сүт	100	100
2-таңғы ас					
Алма-шие шырыны	200	200			
Вафли	25	25			
Апельсиндер	260	250			
Түскі ас					
Борщ қаймақпен с/сөрп.	250	300	Сыыр еті(сүйек)	30	30
			Қызылша	40	60
			Қырыққабат	50	70
			Картоп	80	100
			Сәбіз	20	30
			Пияз	20	30
			Өсімдік м.	3	3
			Сары май	3	3
			Қаймақ	10	10
Сыыр етінен гуляш, гр: арпа ботқасы	200	250	Сыыр еті	80	120
			Арпа	25	45
			Сәбіз	20	30
			Пияз	20	30
			Ұн	3	3
			Сары май	5	5
			Өсімдік м.	5	5
«Студенттік» салаты ө/м	60	100	Картоп	60	80
			Сәбіз	20	20
			Жұмыртқа	0,5	0,5
			Консерв. Жасыл бұршақ	10	10
			Өсімдік м.	2	2
Кептірілген жемістерден компот +«С» дәр.	200	200	Кептірілген жемістер	20	25
			Қант	10	15
Қара бидай наны	30/30	100/50			
Түстік					
Дәрумендермен байытылған сүт					
Сүзбе және қойытылған сүт қосылған запеканкасы	100/10	120/10	Сүзбе	100	120
			Жарма	10	10
			Өсімдік м.	1	1
			Қант	9	9
			Қойытылған сүт	10	10
Кешкі ас					
Пісірілген картоппен балық биточкалары		250	Майшабақ балығы		220
			Картоп		300
			Өсімдік м.		30
			Пияз		30
			Сары май		4
			Өсімдік м.		4
Сәбіз бен консерв. Жүгері салаты ө/м		80	Сәбіз		110
			Қант		2
			Консерв жүгері		10
			Өсімдік м.		2
Шай лимонмен және қантпен		200	Шай		0,2
			Қант		10
			Лимон		8
Бидай наны, сары май порц		100/15	Бидай наны		100
			Сары май		15

Тағамның атауы	Тағамның шығуы ,г		Тағамдағы ингредиенттер	Брутто,г	
	Мектепке дейінгі	Мектеп		Мектепке дейінгі	Мектеп
2 апта , 3- күн					
Таңғы ас					
«Дружба» ботқасы сүтпен	200	250	Қарақұмық	10	13
			Тары	10	12
			Сүт	150	150
			Қант	5	5
			Сары май	5	5
Батон маймен, ірімшікпен	50/10/15	100/15/20	Батон	50	100
			Сары май	10	15
			Сүзбе	15	20
Цикорий сүтпен, қантпен	200	200	Цикорий	2	4
			Қант	10	10
			Сүт	100	100
2- таңғы ас					
Жемістер компоты	200	200	Жемістер	30	30
			Қант	10	10
Шоколад кәмпірттері	20	20			
Алмалар	210	200			
Түскі ас					
Картоп кеспесі с/сөрп.	250	300	Сыыр еті (сүйек)	30	30
			Ұн	3	3
			Картоп	80	100
			Жұмыртқа	0,1	0,1
			Сәбіз	20	30
			Пияз	20	30
			Өсімдік м.	3	3
			Сары май	3	3
Сыыр етінен жасалған үй қотлеттері +тұздық, гр: картоп езбесі	200	250	Сыыр еті	60	80
			Сәбіз	20	30
			Пияз	20	30
			Картоп	250	280
			Сары май	5	5
			Өсімдік м.	5	5
			Сүт	30	30
Ақ қауданды қырыққабат салаты ө/м	60	100	Сәбіз	70	110
			Қант	1	1
			Конс.жүгері	10	10
			Өсімдік м.	2	2
Жеміс -жидекті кисель + «С» дәр.	200	200	Кисель	15	20
			Қант	5	5
			«С»дәрумені	20мг	70мг
Қара бидай наны	30/30	100/50			
Түстік					
Снежок	200	200			
Құймақ	80	100	Ұн	35	35
			Сүт	70	70
			Өсімдік м.	1	1
			Сары май	3	3
			Қант	1	1
			Жұмыртқа	0,15	0,15
Кешкі ас					
Сыыр етінен жасалған тефтельдер гр: пісірілген макарондар		250	Сыыр еті		80
			Макарон		50
			Сәбіз		30
			Лук		30
			Сары май		4
			Өсімдік м.		4
			Қаймақ		10
Піскен қызылша мен сәбізге қант қосылған салаты ө/м		80	Сәбіз		30
			Қызылша		100
			Қант		2
			Өсімдік м.		2
Шай қантпен		200	Шай		0,2
			Қант		10
			Лимон		8
Бидай наны, сары май порц		100/15	Бидай наны		100
			Сары май		15

Тағамның атауы	Тағамның шығуы ,г		Тағамдағы ингредиенттер	Брутто,г	
	Мектепке дейінгі	Мектеп		Мектепке дейінгі	Мектеп
2апта , 4- күн					
Таңғы ас					
Вермишель сүтпен	200	250	Вермишель	15	20
			Сүт	200	200
			Қант	5	5
			Сары май	5	5
Батон маймен	50/10	100/15	Батон	50	100
			Сары май	10	15
Какао сүтпен, қантпен	200	200	Какао	1	2
			Қант	10	10
			Сүт	100	100
2-таңғы ас					
Шабдалы шырыны	200	200	Кисель	15	20
			Қант	5	5
Печенье	20	20			
Алмалар	230	220			
Түскі ас					
Фрикаделькалармен сорпа с/сорп	250	300	Сыыр еті	50	70
			Жарма	5	8
			Жұмыртқа	0,1	0,1
			Картоп	80	100
			Пияз	20	30
			Өсімдік м.	3	3
			Сары май	3	3
Қаймақ-томат тұздығына пісірілген балық, күрішпен	200	250	Қызыл балық	110	220
			Сәбіз	20	30
			Пияз	20	30
			Күріш	30	55
			Сары май	5	5
			Өсімдік м.	5	5
			Том пастасы	3	3
			Қаймақ	10	10
«Винегрет» салаты ө/м	60	100	Қызылша	70	110
			Қант	1	1
			Алмалар	30	20
			Өсімдік м.	2	2
Шай лимонмен және қантпен	200	200	Шай	0,2	0,2
			Қант	10	15
Қара бидай наны	30/30	100/50			
Түстік					
Сүт	200	200	Йогурт	200	200
Сүзбелі құймақ қойытылған сүтпен	100/10	120/10	Ұн	35	35
			Сары май	3	3
			Өсімдік м.	1	1
			Қант	9	9
			Сүзбе	100	120
			Қойытылған сүт	10	10
			Жұмыртқа	0,1	0,1
Пісірілген еттен жасалған запеканкасы		250	Сыыр еті		80
Кешкі ас					
			Жұмыртқа		0,1
			Сәбіз		30
			Пияз		30
			Сары май		4
			Өсімдік м.		4
			Том. Паста		5
Ақ қауданды қырыққабат салаты ө/м		80	Қырыққабат		90
			Сәбіз		20
			Өсімдік м.		2
			Жасыл бұршақ коне		10
Жеміс компоты		200	Жемістер		30
			Қант		10
Бидай наны , сары май. Порц		100/15	Бидай наны		100
			Сары май		15

Тағамның атауы	Тағамның шығуы ,г		Тағамдағы ингредиенттер	Брутто,г	
	Мектепке дейінгі	Мектеп		Мектепке дейінгі	Мектеп
2апта, 5- күн					
Таңғы ас					
Омлет	200	250	Жұмыртқа	3шт	3шт
			Сүт	100	100
			Қант	5	5
			Сары май	5	5
Батон маймен сүзбемен	50/10/15	100/15/20	Батон	50	100
			Сары май	10	15
			Сүзбе	15	20
Шай қантпен сүтпен	200	200	Шай	0,2	0,2
			Қант	10	15
			Сүт	100	100
2-таңғы ас					
Апельсинді суын	200	200	Апельсин	50	50
			Қант	10	15
Карамель кәмпірттері	20	20			
Жемістер алмалар	260	250			
Түскі ас					
Шци қаймақпен е/сөрп.	250	300	Сыыр еті (сүйек)	30	30
			Қырыққабат	90	120
			Картоп	80	100
			Сәбіз	20	30
			Пияз	20	30
			Өсімдік м.	3	3
			Сары май	3	3
			Қаймақ	10	10
Картоп пен қуырылған ет	200	250	Сыыр еті	30	80
			Сәбіз	20	30
			Пияз	20	30
			Картоп	280	300
			Сары май	5	5
			Өсімдік м.	5	5
Сәбіз салаты ө/м	60	100	Сәбіз	60	100
			Қант	1	1
			Өсімдік м.	10	10
				2	2
Кептірілген жемістерден компот +«С» дәр.	200	200	Кептірілген /жем.	20	25
			Қант	5	5
Қара бидай наны	30/30	100/50			
Түстік					
Айран					
«Веснушка»тоқашы	100	120	Мейіз	100	120
			Үн	35	35
			Өсімдік м.	1	1
			Қант	10	10
			Сары май	10	10
			Ашытқы	1	1
			Сүт	30	30

Тағамның атауы	Тағамның шығуы ,г		Тағамдағы ингредиенттер	Брутто,г	
	Мектепке дейінгі	Мектеп		Мектепке дейінгі	Мектеп
3 апта , 2- күн					
Таңғы ас					
Жарма ботқасы сүтпен	200	250	Жарма	20	25
			Сүт	200	200
			Қант	5	5
			Сары май	5	5
Батон маймен	50/10	100/15	Батон	50	100
			Сары май	10	15
Цикорий сүтпен, қантпен	200	200	Цикорий	2	4
			Қант	10	10
			Сүт	100	100
2- таңғы ас					
Апельсинді сусын	200	200	Апельсин	50	50
			Қант	10	10
Шоколад кәмпиттері	20	20			
Көкөністер алмалар	210	200	Көкөністер алмалар	210	200
Түскі ас					
Бұршақ сорпасы гренакалармен с/сорп.	250	300	Сыыр еті (сүйек)	30	30
			Бөлінген бұршақ	10	15
			Картоп	80	100
			Сәбіз	20	30
			Пияз лук	20	30
			Өсімдік м.	3	3
			Сары май	3	3
Тефтели тұздықпен, гр: тары	200	250	Сыыр еті	60	80
			Сәбіз	20	30
			Пияз	20	30
			Күріш	5	8
			Тары	30	45
			Сары май	5	5
			Өсімдік м.	5	5
Ақ қауданды қырыққабат салаты ө/м	60	100	Қырыққабат	60	90
			Қант	1	1
			Сәбіз	10	15
			Конс.жүгері	10	10
			Өсімдік м.	2	2
Кептірілген жемістерден компот +«С» дәр.	200	200	К/жемістер	20	25
			Қант	15	15
			«С» дәр.	20мг	70мг
Қара бидай наны	30/30	100/50			
Түстік					
Снежок	200	200		200	200
Сәбізбен бәліш	80	100	Ұн	35	35
			Сәбіз	60	70
			Өсімдік м.	1	1
			Сары май	3	3
			Қант	1	1
			Ашытқы	1	1
Кешкі ас					
Минтай балығы қаймақ қосылып, гарниріне картоп		250	Минтай балығы		220
			Картоп		280
			Сәбіз		30
			Пияз		30
			Сары май		4
			Өсімдік м.		4
			Қаймақ		10
Тұздалған қияр мен конс. Жасыл бұршақ салаты ө/м		80	Тұзд.қияр		120
			Консерв.бұршақ		10
			Пияз		20
			Өсімдік м.		2
Шай лимонмен және қантпен		200	Шай		0,2
			Қант		10
			Лимон		8
Қара бидай наны, сары м. Порц		100/15	Хлеб пшеничный		100
			Масло сливочное		15
Пісірілген жұмыртқа		1шт	Яйцо		1шт

Тағамның атауы	Тағамның шығуы ,г		Тағамдағы ингредиенттер	Брутто,г	
	Мектепке дейінгі	Мектеп		Мектепке дейінгі	Мектеп
3 апта , 3- күн					
Таңғы ас					
Жарма ботқасы сүтпен	200	250	Жарма	20	25
			Сүт	200	200
			Қант	5	5
			Сары май	5	5
Батон маймен сүзбемен	50/10/15	100/15/20	Батон	50	100
			Сары май	10	15
			Сүзбе	15	20
Шай қантпен сүтпен	200	200	Шай	0,2	0,2
			Қант	10	10
			Сүт	100	100
2- таңғы ас					
Мультивитамин шырыны	200	200			
Печенье	20	20			
Көкөністер банан	260	250			
Түскі ас					
Рассольник қаймақпен с/сорп.	250	300	Сыр еті (сүйек)	30	30
			Арпа	40	60
			Тұздалған қиярлар	20	25
			Картоп	80	100
			Сәбіз	20	30
			Пияз	20	30
			Өсімдік м.	3	3
			Сары май	3	3
Сыр етінен жасалған қырыққабат орамдары	200	250	Сыр еті (сүйек)	80	120
			Қырыққабат	250	280
			Сәбіз	20	30
			Пияз	20	30
			Күріш	30	55
			Сары май	5	5
			Өсімдік м.	5	5
Өрік компоты + «С» дәр.	200	200	Өрік	15	20
			Қант	10	15
Қара бидай наны	30/30	100/50			
Түстік					
Сүт				200	200
Сүзбелі сочниктер	100	120	Сүзбе	100	120
			Ұн	30	30
			Өсімдік м.	1	1
			Қант	9	9
			Сары май	3	3
Кешкі ас					
Сыр етінен жасалған қуырылған етпен картоп		250	Сыр еті		80
			Картоп		280
			Сәбіз		30
			Пияз		30
			Сары май		4
			Өсімдік м.		4
Піскен қызылшаға мейіз қосылған салаты ө/м		100	Қызылша		120
			Мейіз		10
			Қант		2
			Өсімдік м.		2
Алма компоты		200	Алмалар		30
			Қант		10
Қара бидай наны, сары м. Порц		100/15	Бидай наны		100
			Сары май		15

Тағамның атауы	Тағамның шығуы ,г		Тағамдағы ингредиенттер	Брутто,г	
	Мектепке дейінгі	Мектеп		Мектепке дейінгі	Мектеп
3 апта , 4- күн					
Таңғы ас					
Қарақұмық ботқасы сүтпен	200	250	Қарақұмық	20	25
			Сүт	200	200
			Қант	5	5
			Сары май	5	5
Батон маймен	50/10	100/15	Батон	50	100
			Сары май	10	15
Пісірілген жұмыртқа	1шт	1шт	Жұмыртқа	1шт	1шт
Какао сүтпен, қантпен	200	200	Какао	1	2
			Қант	10	10
			Сүт	100	100
2- таңғы ас					
Жеміс -жидекті кисель	200	200	Кисель	15	20
			Қант	5	5
Карамель кәмпіштері	20	20			
Көкөністер алмалар	230	220			
Түскі ас					
Кеспе тауық/сорп.	250	300	Құс еті (сүйек)	30	30
			Ұн	20	20
			Жұмыртқа	0,1	0,1
			Картоп	80	100
			Пияз	20	30
			Өсімдік м.	3	3
			Сары май	3	3
Картоп езбесімен қаймақ-томатты тұздығымен балық котлеті	200	250	Майшабақ балығы	110	220
			Сәбіз	20	30
			Пияз	20	30
			Картоп	250	280
			Сары май	5	5
			Өсімдік м.	5	5
			Жұмыртқа	0,1	0,1
			Сметана	10	10
			Сүт	30	30
«Дәрумендер» салаты ө/м	60	100	Қызылша	70	110
			Қант	1	1
			Алмалар	30	20
			Өсімдік м.	2	2
Шай лимонмен және қантпен	200	200	Шай	0,2	0,2
			Лимон	5	8
			Қант	10	15
Қара бидай наны	30/30	100/50			
Түстік					
Дәрумендермен байытылған сүт					
Тоқаш ұнтақ себілген	70	70	Ұн	35	35
			Сары май	3	3
			Өсімдік м.	1	1
			Қант	9	9
			Ашытқы	1	1
			Сүт	30	30
Кешкі ас					
Котлет тұздығымен, гр: Сары май қосылған макарондар		250	Сыыр еті		80
			Макарондар		300
			Сәбіз		30
			Пияз		30
			Сары май		4
			Өсімдік м.		4
			Том. Пастасы		5
Піскен сәбізге алма қосылған салаты ө/м		80	Мейіз		90
			Сәбіз		20
			Өсімдік м.		2
					25
Кептірілген жемістерден компот		200	К/жемістер		20
			Қант		10
Қара бидай наны, сары м. Порц		100/15	Бидай наны		100
			Сары май		15

Тағамның атауы	Тағамның шығуы ,г		Тағамдағы ингредиенттер	Брутто,г	
	Мектепке дейінгі	Мектеп		Мектепке дейінгі	Мектеп
3 апта , 5- күн					
Таңғы ас					
Бидай ботқасы сүтпен	200	250	Бидай	20	25
			Сүт	150	150
			Қант	5	5
			Сары май	5	5
Батон маймен сүзбемен	50/10/15	100/15/20	Батон	50	100
			Сары май	10	15
			Сүзбе	15	20
Цикорий сүтпен, қантпен	200	200	Цикорий	2	4
			Қант	10	15
			Сүт	100	100
2- таңғы ас					
Алма-шиө шырыны	200	200			
Вафли	25	25			
Көкөністер апельсини	260	250			
Түскі ас					
Қызылша сорпасы қаймақпен е/сорп.	250	300	Сныр еті (сүйек)	30	30
			Қызылша	40	60
			Картоп	80	100
			Сәбіз	20	30
			Пияз	20	30
			Өсімдік м.	3	3
			Сары май	3	3
			Қаймақ	10	10
Сныр етінен плов	200	250	Сныр еті	30	80
			Сәбіз	20	30
			Пияз	20	30
			Күріш	30	55
			Сары май	5	5
			Өсімдік м.	5	5
Сәбіз салаты сарымсақпен ө/м	60	100	Сәбіз	60	100
			Қант	1	1
			Өсімдік м.	2	2
Кептірілген жемістерден компот +«С» дәр.	200	200	К/жемістер	20	25
			Қант	5	5
Қара бидай наны	30/30	100/50			
Түскі					
Дәрумендермен байытылған сүт					
Сүзбелі пирог	100	120	Сүзбе	100	120
			Ұн	35	35
			Өсімдік м.	1	1
			Қант	10	10
			Сары май	10	10

Тағамның атауы	Тағамның шығуы ,г		Тағамдағы ингредиенттер	Брутто,г	
	Мектепке дейінгі	Мектеп		Мектепке дейінгі	Мектеп
4 апта , 1- күн					
Таңғы ас					
Тары сорпа сүтпен	200	250	Тары	15	20
			Сүт	200	200
			Қант	5	5
			Сары май	5	5
Батон маймен сүзбемен	50/10/15	100/15/20	Батон	50	100
			Сары май	10	15
			Сүзбе	15	20
Шай сүтпен және қантпен	200	200	Шай	0,2	0,2
			Қант	10	10
			Сүт	100	100
2- таңғы ас					
Апельсин сусыны	200	200	Апельсин	50	50
			Қант	10	15
Шоколад кәмпіттері	20	20			
Көкөністер алмалар	210	200			
Түскі ас					
Бұршақ сорпасы гренацалармен с/сорп.	250	300	Сыыр еті (сүйек)	30	30
			Бөл. Бұршақ	15	20
			Картоп	80	100
			Сәбіз	20	30
			Пияз	20	30
			Өсімдік м.	3	3
			Сары май	3	3
Тауықпен рагу	200	250	Құс еті	80	120
			Сәбіз	20	30
			Пияз	20	30
			Картоп	250	280
			Сары май	5	5
			Өсімдік м.	5	5
Дәруменді салат на ө/м	60	100	Өрік	40	70
			Мейіз	1	1
			Қант	10	20
				30	40
				2	2
Өрік пен мейізден жасалған компот + «С» дәр.	200	200	Сүт	10	15
			Ұн	10	10
			Өрік	10	15
Қара бидай наны	30/30	100/50	Өсімдік м.		
Түстік					
Дәрумендермен байытылған сүт			Қант		
Өрікпен булочка	80	80	Ашытқы	200	200
				35	35
				10	10
			Өсімдік м.	1	1
			Қант	5	9
			Дрожжи	1	1
Кешкі ас					
Сыыр етінен биточкалар қаймақ - томатты тұздығымен;гр:күріш пісірілген		250	Сыыр еті		80
			Күріш		50
			Сәбіз		30
			Пияз		30
			Сары май		4
			Өсімдік м.		4
			Қаймақ		10
Тұздалған қияр мен пияз салаты ө/м		80	Тұздалған қияр		120
			Пияз		10
			Өсімдік м.		2
Шай қантпен сүтпен		200	Шай		0,2
			Қант		10
			Сүт		100
Қара бидай наны, сары м. Порц		100/15	Бидай наны		100
			Сары май		15

Тағамның атауы	Тағамның шығуы ,г		Тағамдағы ингредиенттер	Брутто,г	
	Мектепке дейінгі	Мектеп		Мектепке дейінгі	Мектеп
4 апта, 2- күн					
Таңғы ас					
«Дружба» ботқасы сүтпен	200	250	Қарақұмық	10	10
			Тары	5	10
			Сүт	150	150
			Қант	5	5
			Сары май	5	5
Батон маймен, піскен жұмыртқа	50/10/1шт	100/15/1шт	Батон	50	100
			Сары май	10	15
			Жұмыртқа	1шт	1шт
Какао сүтпен, қантпен	200	200	Какао	1	2
			Қант	10	10
			Сүт	100	100
2- таңғы ас					
Алма-шабдалы шырыны	200	200			
Печенье	20	20			
Көкөністер апельсиндер	260	250			
Түскі ас					
Щи қаймақпен с/сorp.	250	300	Сыыр еті (сүйек)	30	30
			Сәбіз	40	60
			Капуста	50	70
			Картоп	80	100
			Сәбіз	20	30
			Пияз	20	30
			Өсімдік м.	3	3
			Сары май	3	3
			Қаймақ	10	10
Сыыр етінен гуляш , гртары жармасы	200	250	Сыыр еті	80	120
			Тары	30	45
			Сәбіз	20	30
			Пияз	20	30
			Ұн	3	3
			Сары май	5	5
			Өсімдік м.	5	5
«Винегрет» салаты ө/м	60	100	Картоп	60	80
			Сәбіз	20	20
			Свекла	0,5	0,5
			Жасыл бұршак консерв	10	10
			Өсімдік м.	2	2
Кептірілген жемістерден компот +«С» дәр.	200	200	К/жемістер	20	25
			Қант	10	15
Қара бидай наны	30/30	100/50			
Түстік					
Снежок			Снежок	200	200
Сүзбемен запеканкасы қойытылған сүт жағылған	100/10	120/10	Сүзбе	100	120
			Жарма	10	10
			Өсімдік м.	1	1
			Қант	9	9
			Қойытылған сүт	10	10
Кешкі ас					
Піскен картоппен балық биточкалары		250	Майшабақ балығы		220
			Картоп		300
			Сәбіз		30
			Пияз		30
			Сары май		4
			Өсімдік м.		4
Ақ қауанды қырыққабатқа алма қосылған салаты ө/м		80	Қырыққабат		90
			Қант		2
			Сәбіз		10
			Алмалар		30
			Өсімдік м.		2
Шай лимонмен қантпен		200	Шай		0,2
			Қант		10
			Лимон		8
Қара бидай нан сары май. Порц		100/15	Бидай наны		100
			Сары май		15

Тағамның атауы	Тағамның шығуы ,г		Тағамдағы ингредиенттер	Брутто,г	
	Мектепке дейінгі	Мектеп		Мектепке дейінгі	Мектеп
4 апта , 3- күн					
Таңғы ас					
Бидай ботқасы сүтпен	200	250	Бидай	20	25
				150	150
			Қант	5	5
			Сары май	5	5
Батон маймен сүзбемен	50/10/15	100/15/20	Батон	50	100
			Сары май	10	15
			Сүзбе	15	20
Цикорий сүтпен қантпен	200	200	Цикорий	2	4
			Қант	10	10
			Сүт	100	100
2- таңғы ас					
Балғын жемістерден компот	200	200	Балғын жем.	30	30
			Қант	10	10
Карамель кәмпіттері	20	20	Шоколад кәмпіттері	20	20
Көкөністер алмалар	210	200	Көкөністер алмалар	260	250
Түскі ас					
Клецкамен қартоп қосылған сорпа с/сөрп	250	300	Сыыр еті (сүйек)	30	30
			Ұн	20	20
			Қартоп	80	100
			Жұмыртқа	0,1	0,1
			Сәбіз	20	30
			Пияз	20	30
			Өсімдік м.	3	3
			Сары май	3	3
Үй котлеттері сыыр еті +тұздық, гр:қартоп езбесі	200	250	Сыыр еті	60	80
			Сәбіз	20	30
			Пияз	20	30
			Қартоп	250	280
			Сары май	5	5
			Өсімдік м.	5	5
			Жұмыртқа	0,1	0,1
			Сүт	30	30
Дәруменді салаты ө/м	60	100	Қырықсабағ	30	40
			Сәбіз	20	40
			Қызылша	30	40
			Өсімдік м.	2	2
			Қант	1	1
Жеміс-жидекті + «С» дәр.	200	200	Кисель	15	20
			Қант	5	5
			«С»дәр	20мг	70мг
Қара бидай наны	30/30	100/50			
Түстік					
Дәрумендермен байытылған сүт	200	200			
Құймақтар	80	100	Ұн	35	35
			Сүт	70	70
			Өсімдік м.	1	1
			Сары май	3	3
			Қант	1	1
			Жұмыртқа	0,15	0,15
Кешкі ас					
Сыыр етінен бефстроганов гр: піскен макарон		250	Сыыр еті		80
			Макарондар		50
			Сәбіз		30
			Пияз		30
			Сары май		4
			Өсімдік м.		4
			Қаймақ		10
Сәбізге қант қосылған салаты ө/м		80	Сәбіз		120
			Қант		2
			Өсімдік м.		2
Қантпен шай		200	Шай		0,2
			Қант		10
Қара бидай нан сары май. Порц					
		100/15	Бидай наны		100
			Сары май		15

Тағамның атауы	Тағамның шығуы ,г		Тағамдағы ингредиенттер	Брутто,г	
	Мектепке дейінгі	Мектеп		Мектепке дейінгі	Мектеп
4 апта , 4-күн					
Таңғы ас					
Вермишель сүтті сорпамен	200	250	Вермишель	15	20
			Сүт	200	200
			Қант	5	5
			Сары май	5	5
Батон маймен	50/10	100/15	Батон	50	100
			Сары май	10	15
Какао сүтпен қантпен	200	200	Какао	1	2
			Қант	10	10
			Сүт	100	100
2- Таңғы ас					
Шабдалы шырыны	200	200			
Вафли	25	25			
Жемістер алмалар	230	220			
Түскі ас					
Фрикаделькалармен сорпа с/сорп.	250	300	Сыыр еті	50	70
			Жарма	5	8
			Жұмыртқа	0,1	0,1
			Картоп	80	100
			Пияз	20	30
			Өсімдік м.	3	3
			Сары май	3	3
Қаймақ-томатты тұздығында пісірілген балық, күрішпен	200	250	Қызыл балық	110	220
			Сәбіз	20	30
			Пияз	20	30
			Күріш	30	55
			Сары май	5	5
			Өсімдік м.	5	5
			Том паста	3	3
			Қаймақ	10	10
«Студенческий» салаты ө/м	60	100	Картоп	50	60
			Сәбіз	10	20
			Жұмыртқа	0,5	0,5
			Жасыл бұр қонс	10	10
			Өсімдік м.	2	2
Шай с лимонмен қантпен	200	200	Шай	0,2	0,2
			Қант	10	15
Қара бидай нан	30/30	100/50			
Түстік					
Айрап	200	200			
Сүзбе және қойытылған сүт	100/10	120/10	Ұн	35	35
			Сары май	3	3
			Өсімдік м.	1	1
			Қант	9	9
			Сүзбе	100	120
			Қойытылған сүт	10	10
			Жұмыртқа	0,1	0,1
Ужин					
Пісірілген етпен картоп запеканкасы		250	Сыыр еті		80
			Картоп		280
			Жұмыртқа		0,1
			Сәбіз		30
			Пияз		30
			Сары май		4
			Өсімдік м.		4
			Том. Паста		5
Пісірілген қызылша тұздалған қиярмен ө/м		80	Қызылша		100
			Тұзд. қияр		20
			Өсімдік м.		2
Балғын жемістер компоты		200	Балғын жемістер		30
			Сахар		10
Қара бидай нан сары май. Порц		100/15	Бидай наны		100
			Сары май		15

Тағамның атауы	Тағамның шығуы ,г		Тағамдағы ингредиенттер	Брутто,г	
	Мектепке дейінгі	Мектеп		Мектепке дейінгі	Мектеп
4 апта, 5- күн					
Омлет	200	250	Жұмыртқа Сүт Қант Сары май	3шт 150 5 5	3шт 150 5 5
Батон маймен сүзбемен	50/10/15	100/15/20	Батон Сары май Сүзбе	50 10 15	100 15 20
Шай сүтпен қантпен	200	200	Шай Қант Сүт	0,2 10 100	0,2 15 100
2-таңғы ас	200	200	Апельсин Қант	50 10	50 15
Апельсин сусыны					
Шоколад кәмпірттері	20	20			
Көкөністер алмалар	260	250			
Түскі ас					
Рассольник қаймақпен с/сорп.	250	300	Сыр еті (сүйек) Жарма Қартоп Тұз, қияр Сәбіз Пияз Өсімдік м. Сары май Қаймақ	30 5 80 20 20 20 3 3 10	30 8 100 20 30 30 3 3 10
Қартоппен ет	200	250	Сыр ет Сәбіз Пияз Қартоп Сары май Өсімдік м.	30 20 20 250 5 5	80 30 30 280 5 5
Ақ қауанды қырыққабатқа қызанақ қосылған салаты ө/м	60	100	Сәбіз Қант Қырыққабат Өсімдік м.	10 1 60 2	10 1 100 2
Кептірілген жемістер компоты + «С» дәр.	200	200	К/жемістер Қант	20 5	25 5
Қара бидай нан	30/30	100/50			
Түстік					
Дәрумендермен байытылған сүт					
Тоқаш ұнтақпен	100	120	Мейіз Ұн Өсімдік м. Сахар Сары май Сүт Ашытқы	100 35 1 10 10 30 1	120 35 1 10 10 30 1

Е/медбикесі: Г.Е. Аубакирова



« Утверждаю »
 Руководитель
 «Специальный комплекс
 детский сад-школа-интернат №1»
 управления образования
 Павлодарской области
 Н.Тулемисова

Четырехнедельное перспективное меню лето-осень на 2024-2025 учебный год

КГУ «Специальный комплекс детский сад-школа-интернат №1»

Наименование блюда	Выход блюда,г		Ингредиенты блюда	Брутто,г	
	дошкольный	школьный		дошкольный	школьный
I неделя, I- день					
Завтрак					
Каша пшениная молочная	200	250	пшено молоко сахар масло сливочное	20 200 5 5	25 200 5 5
Батон с маслом и сыром	50/10/15	100/15/20	батон масло сливочное сыр	50 10 15	100 15 20
Какао с молоком и сахаром	200	200	какао сахар молоко	1 10 100	2 10 100
2-завтрак					
Сок яблочный	200	200			
печенье	20	20			
Фрукты апельсины	260	250			
Обед					
Борщ со сметаной на к/бул	250	300	мясо говядины (кость) свекла капуста картофель морковь лук репчатый м.растительное м. сливочное сметана	30 40 50 80 20 20 3 3 10	30 60 70 100 30 30 3 3 10
Птица тушеная в соусе с макаронами	200	250	мясо птицы морковь лук макароны масло слив масл раст морковь	80 20 20 30 5 5 70	120 30 30 55 5 5 110
Салат из моркови и кукур консер на р/м	60	100	сахар кукуруза конс м. растительное	1 10 2	1 10 2
Кисель плодово-ягодный + вит «С»	200	200	кисель сахар	15 5	20 5
Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	100/50			
Полдник					
Снежок					
Творожная запеканка с повидлом	100/10	120/10	творог манка м. растительное сахар повидло	100 10 1 9 10	120 10 1 9 10
Ужин					
Запеканка картофельная с отвар мясом		250	мясо говядины картофель морковь лук м. сливочное м. растительное		80 300 30 30 4 4
Сал из соленых огурцов с луком на р/м		80	соленые огурцы лук м. растительное		120 10 2

Чай с сахаром		200	чай		0,2
			сахар		10
Хлеб пшеничный, масло слив. порц		100/15	хлеб пшеничный		100
			масло сливочное		15
Наименование блюда	Выход блюда,г		Ингредиенты блюда	Брутто,г	
	дошкольный	школьный		дошкольный	школьный
1 неделя, 2- день					
Завтрак					
Каша ячневая молочная	200	250	ячка	20	25
			молоко	200	200
			сахар	5	5
			масло сливочное	5	5
Батон с маслом	50/10	100/15	батон	50	100
			масло сливочное	10	15
Цикорин с молоком и сахаром	200	200	цикорин	2	4
			сахар	10	10
			молоко	100	100
2-завтрак					
Напиток апельсиновый	200	200	апельсин	50	50
			сахар	10	10
Конфеты карамельные	20	20			
Фрукты яблоки	210	200			
Обед					
Суп гороховый с гречками на к/бул	250	300	мясо говядины (кость)	30	30
			горох колотый	10	15
			картофель	80	100
			морковь	20	30
			лук репчатый	20	30
			м. растительное	3	3
			м. сливочное	3	3
Жаркое по-домашнему	200	250	Мясо говядины	60	80
			морковь	20	30
			лук	20	30
			картофель	250	280
			масло слив	5	5
			масл раст	5	5
Салат из свеж огурцов и помидор на р/м	60	100	огурцы свеж	30	50
			сахар	1	1
			помидоры свежие	30	50
			кукуруза конс	10	10
			м. растительное	2	2
Компот из сухофруктов + вит «С»	200	200	с/фрукты	20	25
			сахар	15	15
			Вит «С»	20мг	70мг
Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	100/50			
Подник					
Молоко обогащенная витаминами	200	200	молоко	200	200
Пирожки с морковкой	80	100	мука	35	35
			морковь	60	70
			м. растительное	1	1
			м. сливочное	3	3
			сахар	1	1
			дрожжи	1	1
Ужин					
Рыба минтай запеченная в сметанном соусе, с рисовым гарниром		250	рыба минтай		220
			рис		50
			морковь		30
			лук		30
			м. сливочное		4
			м. растительное		4
			сметана		10
Сал из отварной свеклы с зел горош консерв на р/м		80	свекла		120
			Горошек консерв		10
			м. растительное		2
Чай с лимоном и сахаром		200	чай		0,2
			сахар		10
			лимон		8
Хлеб пшеничный, масло слив. порц		100/15	хлеб пшеничный		100
			масло сливочное		15
Отварное яйцо		шт	яйцо		шт

Наименование блюда	Выход блюда,г		Ингредиенты блюда	Брутто,г	
	дошкольный	школьный		дошкольный	школьный
1 неделя, 3- день					
Завтрак					
Суп молочный вермишелевый	200	250	вермишель	15	20
			молоко	200	200
			сахар	5	5
			масло сливочное	5	5
Батон с маслом и сыром	50/10/15	100/15/20	батон	50	100
			масло сливочное	10	15
			сыр	15	20
Чай с молоком и сахаром	200	200	чай	0,2	0,2
			сахар	10	10
			молоко	100	100
2-завтрак					
Сок мультивитамин	200	200			
вафли	25	25			
Фрукты банан	260	250			
Обед					
Рассольник со сметаной на к/бул	250	300	мясо говядины (кость)	30	30
			перловка	40	60
			соленые огурцы	20	25
			картофель	80	100
			морковь	20	30
			лук репчатый	20	30
			м.растительное	3	3
			м. сливочное	3	3
Ленивые голубцы с мясом говядины	200	250	мясо говядины	80	120
			капуста белокачанная	250	280
			морковь	20	30
			лук	20	30
			рис	30	55
			масло слив	5	5
			масл раст	5	5
Компот из кураги + вит «С»	200	200	курага	15	20
			сахар	10	15
Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	100/50			
Полдник					
Молоко					
Творожные сочни	100	120	творог	100	120
			мука	30	30
			м. растительное	1	1
			сахар	9	9
			м. сливочное	3	3
Ужин					
Гуляш из говядины, с гречневым гарниром		250	мясо говядины		80
			гречка		50
			морковь		30
			лук		30
			м. сливочное		4
			м. растительное		4
			мука		3
Сал из моркови с изюмом на р/м		100	морковь		100
			изюм		10
			сахар		2
			м. растительное		2
Компот из свежих яблок		200	яблоки		30
			сахар		10
Хлеб пшеничный, масло слив. порц		100/15	хлеб пшеничный		100
			масло сливочное		15

Наименование блюда	Выход блюда,г		Ингредиенты блюда	Брутто,г	
	дошкольный	школьный		дошкольный	школьный
1 неделя, 4- день					
Завтрак					
Каша манная молочная	200	250	манка	20	25
			молоко	200	200
			сахар	5	5
			масло сливочное	5	5
Батон с маслом	50/10	100/15	батон	50	100
			масло сливочное	10	15
Отварное яйцо	1шт	1шт	яйцо	1шт	1шт
Какао с молоком и сахаром	200	200	какао	1	2
			сахар	10	10
			молоко	100	100
2-завтрак					
Кисель плодово-ягодный	200	200	кисель	15	20
			сахар	5	5
Конфеты шоколадные	20	20			
Фрукты яблоки	230	220			
Обед					
Суп-лапша домашняя на кур/бул	250	300	мясо птицы (кость)	30	30
			мука	20	20
			яйцо	0,1	0,1
			картофель	80	100
			лук репчатый	20	30
			м.растительное	3	3
			м. сливочное	3	3
Рыбна котлета в сметанно-томатном соусе, с картофельным пюре	200	250	рыба сельдь	110	220
			морковь	20	30
			лук	20	30
			картофель	250	280
			масло слив	5	5
			масл раст	5	5
			яйцо	0,1	0,1
			сметана	10	10
			молоко	30	30
Салат «Витамины на р/м	60	100	свекла	70	110
			сахар	1	1
			яблоки	30	20
			м. растительное	2	2
Чай с лимоном и сахаром	200	200	чай	0,2	0,2
			сахар	10	15
Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	100/50			
Полдник					
Кефир					
Булочка с посыпкой	70	70	мука	35	35
			м. сливочное	3	3
			м. растительное	1	1
			сахар	9	9
			дрожжи	1	1
			молоко	30	30
Ужин					
Котлета с подливом, гр: макароны со сл маслом		250	мясо говядины		80
			макароны		300
			морковь		30
			лук		30
			м. сливочное		4
			м. растительное		4
			том. паста		5
Сал картофельный с морк и сол огурцами на р/м		80	картофель		90
			морковь		20
			м. растительное		2
			сол огурцы		25
Компот из с/фруктов		200	с/фрукты		20
			сахар		10
Хлеб пшеничный, масло слив. порц		100/15	хлеб пшеничный		100
			масло сливочное		15

Наименование блюда	Выход блюда,г		Ингредиенты блюда	Брутто,г	
	дошкольный	школьный		дошкольный	школьный
1 неделя, 5- день					
Завтрак					
Каша пшеничная молочная	200	250	пшеничка	20	25
			молоко	150	150
			сахар	5	5
			масло сливочное	5	5
Батон с маслом и сыром	50/10/15	100/15/20	батон	50	100
			масло сливочное	10	15
			сыр	15	20
Цикорий с молоком и сахаром	200	200	цикорий	2	4
			сахар	10	15
			молоко	100	100
2-завтрак					
Сок яблоко-вишня	200	200			
печенье	20	20			
Фрукты апельсины	260	250			
Обед					
Свекольник со сметаной на к/бул	250	300	мясо говядины (кость)	30	30
			свекла	40	60
			картофель	80	100
			морковь	20	30
			лук репчатый	20	30
			м.растительное	3	3
			м. сливочное	3	3
			сметана	10	10
Плов из говядины	200	250	мясо говядины	30	80
			морковь	20	30
			лук	20	30
			рис	30	55
			масло слив	5	5
			масл раст	5	5
Салат из белокачаной капусты с огурцами и кукур консер на р/м	60	100	капуста	50	90
			сахар	1	1
			огурцы свеж	20	20
			морковь	10	15
			кукуруза конс	10	10
			м. растительное	2	2
Компот из с/фруктов + вит «С»	200	200	с/фрукты	20	25
			сахар	5	5
Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	100/50			
Подник					
Молоко обогащенная витаминами					
Творожный пирог	100	120	творог	100	120
			мука	35	35
			м. растительное	1	1
			сахар	10	10
			м. сливочное	10	10

Наименование блюда	Выход блюда,г		Ингредиенты блюда	Брутто,г	
	дошкольный	школьный		дошкольный	школьный
2 неделя, 1- день					
Завтрак					
Суп пшениный молочная	200	250	пшено	15	20
			молоко	200	200
			сахар	5	5
			масло сливочное	5	5
Батон с маслом и сыром	50/10/15	100/15/20	батон	50	100
			масло сливочное	10	15
			сыр	15	20
Чай с молоком и сахаром	200	200	чай	0,2	0,2
			сахар	10	10
			молоко	100	100
2-завтрак					
Кисель пл-ягодный	200	200	Конц киселя	15	20
			сахар	5	5
Конфеты карамельные	20	20			
Фрукты яблоки	210	200			
Обед					
Суп гороховый с гречками на к/бул	250	300	мясо говядины (кость)	30	30
			горох лущенный	15	20
			картофель	80	100
			морковь	20	30
			лук репчатый	20	30
			м.растительное	3	3
			м. сливочное	3	3
Рагу с курицей	200	250	мясо птицы	80	120
			морковь	20	30
			лук	20	30
			картофель	250	280
			масло слив	5	5
			масл раст	5	5
Салат витаминный на р/м	60	100	капуста	40	70
			сахар	1	1
			морковь	10	20
			свекла	30	40
			м. растительное	2	2
Компот из свежфруктов+ вит «С»	200	200	яблоки	30	30
			сахар	5	5
Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	100/50			
Полдник					
Молоко обогащенная витаминами					
Пирожки с картошкой	80	100	мука	35	35
			картофель	60	70
			м. растительное	1	1
			сахар	1	1
			дрожжи	1	1
Ужин					
Бефстроганов из говядины, гр:рис припущенный		250	мясо говядины		80
			рис		50
			морковь		30
			лук		30
			м. сливочное		4
			м. растительное		4
			сметана		10
Сал из соленых огурцов с луком на р/м		80	соленые огурцы		120
			лук		10
			м. растительное		2
Компот из кураги		200	курага		20
			сахар		10
Хлеб пшеничный, масло слив. порц		100/15	хлеб пшеничный		100
			масло сливочное		15

Наименование блюда	Выход блюда,г		Ингредиенты блюда	Брутто,г	
	дошкольный	школьный		дошкольный	школьный
2 неделя, 2- день					
Завтрак					
Каша манная молочная	200	250	манка	20	25
			молоко	150	150
			сахар	5	5
			масло сливочное	5	5
Батон с маслом, отварное яйцо	50/10/1шт	100/15/1шт	батон	50	100
			масло сливочное	10	15
			яйцо	1шт	1шт
Какао с молоком и сахаром	200	200	какао	1	2
			сахар	10	10
			молоко	100	100
2-завтрак					
Сок яблочно-персиковый	200	200			
вафли	25	25			
Фрукты апельсины	260	250			
Обед					
Борщ со сметаной на к/бул	250	300	мясо говядины (кость)	30	30
			свекла	40	60
			капуста	50	70
			картофель	80	100
			морковь	20	30
			лук репчатый	20	30
			м.растительное	3	3
			м. сливочное	3	3
			сметана	10	10
Гуляш из говядины, гр:крупной ячневый	200	250	мясо говядины	80	120
			ячка	25	45
			морковь	20	30
			лук	20	30
			мука	3	3
			масло слив	5	5
			масл раст	5	5
Салат из свеж огурцов и помидор на р/м	60	100	огурцы свеж	30	50
			помидоры свеж	30	50
			м. растительное	2	2
Компот из с/ фруктов + вит «С»	200	200	с/фрукты	20	25
			сахар	10	15
Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	100/50			
Подник					
Молоко обогащенная витаминами					
Творожная запеканка со сгущенкой	100/10	120/10	творог	100	120
			манка	10	10
			м. растительное	1	1
			сахар	9	9
			сгущенка	10	10
Ужин					
Рыбные биточки с картофелем отварным		250	Рыба сельдь		220
			картофель		300
			морковь		30
			лук		30
			м. сливочное		4
			м. растительное		4
Сал из моркови и кукур консерв на р/м		80	морковь		110
			сахар		2
			кукур консерв		10
			м. растительное		2
Чай с лимоном и сахаром		200	чай		0,2
			сахар		10
			лимон		8
Хлеб пшеничный, масло слив. порц		100/15	хлеб пшеничный		100
			масло сливочное		15

Наименование блюда	Выход блюда,г		Ингредиенты блюда	Брутто,г	
	дошкольный	школьный		дошкольный	школьный
2 неделя, 3- день					
Завтрак					
Каша «Дружба» молочная	200	250	гречка	10	13
			пшено	10	12
			молоко	150	150
			сахар	5	5
			масло сливочное	5	5
Батон с маслом и сыром	50/10/15	100/15/20	батон	50	100
			масло сливочное	10	15
			сыр	15	20
Цикорий с молоком и сахаром	200	200	цикорий	2	4
			сахар	10	10
			молоко	100	100
2-завтрак					
Компот из свеж фруктов	200	200	свеж фрукты	30	30
			сахар	10	10
Конфеты шоколадные	20	20			
Фрукты яблоки	210	200			
Обед					
Суп с клецками картофельный на к/бул	250	300	мясо говядины (кость)	30	30
			мука	3	3
			картофель	80	100
			яйцо	0,1	0,1
			морковь	20	30
			лук репчатый	20	30
			м.растительное	3	3
			м. сливочное	3	3
Котлеты домашние с мясом говядины+подлив, гр: картофельное пюре	200	250	Мясо говядины	60	80
			морковь	20	30
			лук	20	30
			картофель	250	280
			масло слив	5	5
			масл раст	5	5
			молоко	30	30
Салат из отварной свеклы на р/м	60	100	свекла	80	110
			сахар	1	1
			кукуруза коне	10	10
			м. растительное	2	2
Кисель яблочный + вит «С»	200	200	кисель	15	20
			сахар	5	5
			Вит «С»	20мг	70мг
Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	100/50			
Полдник					
Снежок	200	200			
Блины	80	100	мука	35	35
			молоко	70	70
			м. растительное	1	1
			м. сливочное	3	3
			сахар	1	1
			яйцо	0,15	0,15
Ужин					
Тефтели из говядины, гр: макароны отварные		250	Мясо говядины		80
			макароны		50
			морковь		30
			лук		30
			м. сливочное		4
			м. растительное		4
			сметана		10
Сал из белокач капусты и моркови с сахаром на р/м		80	Морковь		20
			капуста		100
			сахар		2
			м. растительное		2
Чай с сахаром		200	чай		0,2
			сахар		10
			лимон		8

Хлеб пшеничный, масло слив. порц		100/15	хлеб пшеничный		100
			масло сливочное		15
Наименование блюда	Выход блюда,г		Ингредиенты блюда	Брутто,г	
	дошкольный	школьный		дошкольный	школьный
2 неделя, 4- день					
Завтрак					
Суп молочный вермишелевый	200	250	вермишель	15	20
			молоко	200	200
			сахар	5	5
			масло сливочное	5	5
Батон с маслом	50/10	100/15	батон	50	100
			масло сливочное	10	15
Какао с молоком и сахаром	200	200	какао	1	2
			сахар	10	10
			молоко	100	100
2-завтрак					
Сок персиковый	200	200	кисель	15	20
			сахар	5	5
печенье	20	20			
Фрукты яблоки	230	220			
Обед					
Суп с фрикадельками на ю/бул	250	300	мясо говядины	50	70
			ячка	5	8
			яйцо	0,1	0,1
			картофель	80	100
			лук репчатый	20	30
			м.растительное	3	3
			м. сливочное	3	3
Рыба запеченная в сметанно-томатном соусе, рис припущенный	200	250	рыба горбуша	110	220
			морковь	20	30
			лук	20	30
			рис	30	55
			масло слив	5	5
			масл раст	5	5
			Том пата	3	3
			сметана	10	10
Салат из свеж овощей на р/м	60	100	капуста	70	100
			сахар	1	1
			помидоры	20	20
			м. растительное	2	2
Чай с лимоном и сахаром	200	200	чай	0,2	0,2
			сахар	10	15
Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	100/50			
Полдник					
Молоко	200	200	йогурт	200	200
Творожные сырники со сгущенкой	100/10	120/10	мука	35	35
			м. сливочное	3	3
			м. растительное	1	1
			сахар	9	9
			творог	100	120
			сгущенка	10	10
			яйцо	0,1	0,1
Ужин					
Запеканка картофельная с отварным мясом		250	мясо говядины		80
			яйцо		0,1
			морковь		30
			лук		30
			м. сливочное		4
			м. растительное		4
			том. паста		5
Сал «Здоровье» на р/м		80	свекла		90
			морковь		20
			м. растительное		2
			зел гор коне		10
Компот из свеж фруктов		200	свеж фрукты		30
			сахар		10
Хлеб пшеничный, масло слив. порц		100/15	хлеб пшеничный		100
			масло сливочное		15

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	дошкольный	школьный		дошкольный	школьный
2 неделя, 5- день					
Завтрак					
Омлет натуральный	200	250	яйцо	3шт	3шт
			молоко	100	100
			сахар	5	5
			масло сливочное	5	5
Батон с маслом и сыром	50/10/15	100/15/20	батон	50	100
			масло сливочное	10	15
			сыр	15	20
Чай с молоком и сахаром	200	200	чай	0,2	0,2
			сахар	10	15
			молоко	100	100
2-завтрак					
Напиток апельсиновый	200	200	апельсин	50	50
			сахар	10	15
Конфеты карамельные	20	20			
Фрукты яблоки	260	250			
Обед					
Щи со сметаной на к/бул	250	300	мясо говядины (кость)	30	30
			капуста	90	120
			картофель	80	100
			морковь	20	30
			лук репчатый	20	30
			м.растительное	3	3
			м. сливочное	3	3
			сметана	10	10
Жаркое по-домашнему	200	250	мясо говядины	30	80
			морковь	20	30
			лук	20	30
			картофель	280	300
			масло слив	5	5
			масл раст	5	5
Салат из моркови на р/м	60	100	морковь	60	100
			сахар	1	1
			кукуруза конс	10	10
			м. растительное	2	2
Компот из с/фруктов + вит «С»	200	200	с/фрукты	20	25
			сахар	5	5
Хлеб пшеничный, ржаной					
Полдник					
Кефир					
Булочка «Веснушка»	100	120	изюм	100	120
			мука	35	35
			м. растительное	1	1
			сахар	10	10
			м. сливочное	10	10
			дрожжи	1	1
			молоко	30	30

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	дошкольный	школьный		дошкольный	школьный
3 неделя, 2- день					
Завтрак					
Каша ячневая молочная	200	250	ячка	20	25
			молоко	200	200
			сахар	5	5
			масло сливочное	5	5
Батон с маслом	50/10	100/15	батон	50	100
			масло сливочное	10	15
Цикорий с молоком и сахаром	200	200	цикорий	2	4
			сахар	10	10
			молоко	100	100
2-завтрак					
Напиток апельсиновый	200	200	апельсин	50	50
			сахар	10	10
Конфеты шоколадные	20	20			
Фрукты яблоки	210	200	Фрукты яблоки	210	200
Обед					
Суп гороховый с гречками на к/бул	250	300	мясо говядины (кость)	30	30
			горох колотый	10	15
			картофель	80	100
			морковь	20	30
			лук репчатый	20	30
			м.растительное	3	3
			м. сливочное	3	3
Тефтели с соусом, гр: пшениный	200	250	Мясо говядины	60	80
			морковь	20	30
			лук	20	30
			рис	5	8
			пшено	30	45
			масло слив	5	5
			масл раст	5	5
Салат из свеж овощей на р/м	60	100	огурцы свежие	30	50
			сахар	1	1
			помидоры свежие	30	55
			м. растительное	2	2
Компот из сухофруктов + вит «С»	200	200	с/фрукты	20	25
			сахар	15	15
			Вит «С»	20мг	70мг
Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	100/50			
Подник					
Снежок	200	200		200	200
Пирожки с морковкой	80	100	мука	35	35
			моркоовь	60	70
			м. растительное	1	1
			м. сливочное	3	3
			сахар	1	1
			дрожжи	1	1
Ужин					
Рыба минтай запеченная в сметанном соусе, с картофелем отварным		250	рыба минтай		220
			картофель		280
			морковь		30
			лук		30
			м. сливочное		4
			м. растительное		4
			сметана		10
Сал из сол огуриове зел горош консерв на р/м		80	Огурцы сол		120
			горошек консерв		10
			лук		20
			м. растительное		2
Чай с лимоном и сахаром		200	чай		0,2
			сахар		10
			лимон		8
Хлеб пшеничный, масло слив. порц		100/15	хлеб пшеничный		100
			масло сливочное		15
Отварное яйцо		1шт	яйцо		1шт

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	дошкольный	школьный		дошкольный	школьный
3 неделя, 3- день					
Завтрак					
Каша манная молочная	200	250	манка	20	25
			молоко	200	200
			сахар	5	5
			масло сливочное	5	5
Батон с маслом и сыром	50/10/15	100/15/20	батон	50	100
			масло сливочное	10	15
			сыр	15	20
Чай с молоком и сахаром	200	200	чай	0,2	0,2
			сахар	10	10
			молоко	100	100
2-завтрак					
Сок мультивитамины	200	200			
печенье	20	20			
Фрукты банан	260	250			
Обед					
Рассольник со сметаной на к/бул	250	300	мясо говядины (кость)	30	30
			перловка	40	60
			соленые огурцы	20	25
			картофель	80	100
			морковь	20	30
			лук репчатый	20	30
			м.растительное	3	3
			м. сливочное	3	3
Ленивые голубцы с мясом говядины	200	250	мясо говядины	80	120
			капустна белокачанная	250	280
			морковь	20	30
			лук	20	30
			рис	30	55
			масло слив	5	5
			масл раст	5	5
Компот из кураги + вит «С»	200	200	курага	15	20
			сахар	10	15
Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	100/50			
Полдник					
Молоко				200	200
Творожные сочни	100	120	творог	100	120
			мука	30	30
			м. растительное	1	1
			сахар	9	9
			м. сливочное	3	3
Ужин					
Домашнее жаркое с мясом говядины		250	мясо говядины		80
			картофель		280
			морковь		30
			лук		30
			м. сливочное		4
			м. растительное		4
Сал из отварной свеклы с изюмом на р/м		100	свекла		120
			изюм		10
			сахар		2
			м. растительное		2
Компот из свежих яблок		200	яблоки		30
			сахар		10
Хлеб пшеничный, масло слив. порц		100/15	хлеб пшеничный		100
			масло сливочное		15

Наименование блюда	Выход блюда,г		Ингредиенты блюда	Брутто,г	
	дошкольный	школьный		дошкольный	школьный
3 неделя, 4- день					
Завтрак					
Каша гречневая молочная	200	250	гречка	20	25
			молоко	200	200
			сахар	5	5
			масло сливочное	5	5
Батон с маслом	50/10	100/15	батон	50	100
			масло сливочное	10	15
Отварное яйцо	1шт	1шт	яйцо	1шт	1шт
Какао с молоком и сахаром	200	200	какао	1	2
			сахар	10	10
			молоко	100	100
2-завтрак					
Кисель плодово-ягодный	200	200	кисель	15	20
			сахар	5	5
Конфеты карамельные	20	20			
Фрукты яблоки	230	220			
Обед					
Суп-лапша домашняя на кур/бул	250	300	мясо птицы (кость)	30	30
			мука	20	20
			яйцо	0,1	0,1
			картофель	80	100
			лук репчатый	20	30
			м.растительное	3	3
			м. сливочное	3	3
Рыбна котлета в сметанно-томатном соусе, с картофельным пюре	200	250	рыба сельдь	110	220
			морковь	20	30
			лук	20	30
			картофель	250	280
			масло слив	5	5
			масл раст	5	5
			яйцо	0,1	0,1
			сметана	10	10
			молоко	30	30
Салат «Витаминный» на р/м	60	100	свекла	70	110
			сахар	1	1
			яблоки	30	20
			м. растительное	2	2
Чай с лимоном и сахаром	200	200	чай	0,2	0,2
			лимон	5	8
			сахар	10	15
Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	100/50			
Полдник					
Молоко обогащенная витаминами					
Булочка с посыпкой	70	70	мука	35	35
			м. сливочное	3	3
			м. растительное	1	1
			сахар	9	9
			дрожжи	1	1
			молоко	30	30
Ужин					
Котлета с подливом, гр: макароны со сл маслом		250	мясо говядины		80
			макароны		300
			морковь		30
			лук		30
			м. сливочное		4
			м. растительное		4
			том. паста		5
Салат картофельный с сол огурц и морковкой на р/м		80	картофель		90
			морковь		20
			м. растительное		2
			сол огурцы		25
Компот из с/фруктов		200	с/фрукты		20
			сахар		10
Хлеб пшеничный, масло слив. порц		100/15	хлеб пшеничный		100
			масло сливочное		15

Наименование блюда	Выход блюда,г		Ингредиенты блюда	Брутто,г	
	дошкольный	школьный		дошкольный	школьный
3 неделя, 5- день					
Завтрак					
Каша пшеничная молочная	200	250	пшеничка	20	25
			молоко	150	150
			сахар	5	5
			масло сливочное	5	5
Батон с маслом и сыром	50/10/15	100/15/20	батон	50	100
			масло сливочное	10	15
			сыр	15	20
Цикорин с молоком и сахаром	200	200	цикорин	2	4
			сахар	10	15
			молоко	100	100
2-завтрак					
Сок яблоко-вишня	200	200			
вафли	25	25			
Фрукты апельсины	260	250			
Обед					
Свекольник со сметаной на к/бул	250	300	мясо говядины (кость)	30	30
			свекла	40	60
			картофель	80	100
			морковь	20	30
			лук репчатый	20	30
			м.растительное	3	3
			м. сливочное	3	3
			сметана	10	10
Плов из говядины	200	250	мясо говядины	30	80
			морковь	20	30
			лук	20	30
			рис	30	55
			масло слив	5	5
			масл раст	5	5
Салат из свеж капусты и огурцов на р/м	60	100	капуста	60	100
			сахар	1	1
			огурцы свежие	20	20
			м. растительное	2	2
Компот из с/фруктов + вит «С»	200	200	с/фрукты	20	25
			сахар	5	5
Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	100/50			
Полдник					
Молоко обогащенная витаминами					
Творожный пирог	100	120	творог	100	120
			мука	35	35
			м. растительное	1	1
			сахар	10	10
			м. сливочное	10	10

Наименование блюда	Выход блюда,г		Ингредиенты блюда	Брутто,г	
	дошкольный	школьный		дошкольный	школьный
4 неделя, 1- день					
Завтрак					
Суп пшениный молочная	200	250	пшено	15	20
			молоко	200	200
			сахар	5	5
			масло сливочное	5	5
Батон с маслом и сыром	50/10/15	100/15/20	батон	50	100
			масло сливочное	10	15
			сыр	15	20
Чай с молоком и сахаром	200	200	чай	0,2	0,2
			сахар	10	10
			молоко	100	100
2-завтрак					
Напиток апельсиновый	200	200	апельсин	50	50
			сахар	10	15
Конфеты шоколадные	20	20			
Фрукты яблоки	210	200			
Обед					
Суп гороховый с гречками на к/бул	250	300	мясо говядины (кость)	30	30
			горох лущенный	15	20
			картофель	80	100
			морковь	20	30
			лук репчатый	20	30
			м.растительное	3	3
			м. сливочное	3	3
Рагу с курицей	200	250	мясо птицы	80	120
			морковь	20	30
			лук	20	30
			картофель	250	280
			масло слив	5	5
			масл раст	5	5
Салат витаминный на р/м	60	100	капуста	40	70
			сахар	1	1
			морковь	10	20
			свекла	30	40
			м. растительное	2	2
Компот из кураги и изюма+ вит «С»	200	200	курага	10	15
			изюм	10	10
			сахар	10	15
Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	100/50			
Полдник					
Молоко обогашенная витаминами			молоко	200	200
Булочка с курагой	80	80	мука	35	35
			курага	10	10
			м. растительное	1	1
			сахар	5	9
			дрожжи	1	1
Ужин					
Биточки из говядины в смет -том соусе, гр:рис припущенный		250	мясо говядины		80
			рис		50
			морковь		30
			лук		30
			м. сливочное		4
			м. растительное		4
			сметана		10
Сал из соленых огурцов с луком на р/м		80	соленые огурцы		120
			лук		10
			м. растительное		2
Чац с молоком и сахаром		200	чай		0,2
			сахар		10
			молоко		100
Хлеб пшеничный, масло слив. порц		100/15	хлеб пшеничный		100
			масло сливочное		15

Наименование блюда	Выход блюда,г		Ингредиенты блюда	Брутто,г	
	дошкольный	школьный		дошкольный	школьный
4 неделя, 2- день					
Завтрак					
Каша «Дружба»молочная	200	250	гречка	10	10
			пшено	5	10
			молоко	150	150
			сахар	5	5
			масло сливочное	5	5
Батон с маслом, отварное яйцо	50/10/1шт	100/15/1шт	батон	50	100
			масло сливочное	10	15
			яйцо	1шт	1шт
Какао с молоком и сахаром	200	200	какао	1	2
			сахар	10	10
			молоко	100	100
2-завтрак					
Сок яблочно-персиковый	200	200			
печенье	20	20			
Фрукты апельсины	260	250			
Обед					
Щи со сметаной на к/бул	250	300	мясо говядины (кость)	30	30
			свекла	40	60
			капуста	50	70
			картофель	80	100
			морковь	20	30
			лук репчатый	20	30
			м.растительное	3	3
			м. сливочное	3	3
			сметана	10	10
Гуляш из говядины, гр:крупной пшено	200	250	мясо говядины	80	120
			пшено	30	45
			морковь	20	30
			лук	20	30
			мука	3	3
			масло слив	5	5
			масл раст	5	5
Салат из свеж огурцов и помидор на р/м	60	100	огурцы свежие	35	55
			помидоры свежие	350	55
			м. растительное	2	2
Компот из с/ фруктов + вит «С»	200	200	с/фрукты	20	25
			сахар	10	15
Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	100/50			
Полдник					
Снежок			снежок	200	200
Творожная запеканка со сгущенкой	100/10	120/10	творог	100	120
			манка	10	10
			м. растительное	1	1
			сахар	9	9
			сгущенка	10	10
Ужин					
Рыбные биточки с картофелем отварным		250	Рыба сельдь		220
			картофель		300
			морковь		30
			лук		30
			м. сливочное		4
			м. растительное		4
Сал из белокоч капусты с яблоками на р/м		80	капуста		90
			сахар		2
			морковь		10
			яблоки		30
			м. растительное		2
Чай с лимоном и сахаром		200	чай		0,2
			сахар		10
			лимон		8
Хлеб пшеничный, масло слив. порц		100/15	хлеб пшеничный		100
			масло сливочное		15

Наименование блюда	Выход блюда,г		Ингредиенты блюда	Брутто,г	
	дошкольный	школьный		дошкольный	школьный
4 неделя, 3- день					
Завтрак					
Каша пшеничная молочная	200	250	пшеничка	20	25
			молоко	150	150
			сахар	5	5
			масло сливочное	5	5
Батон с маслом и сыром	50/10/15	100/15/20	батон	50	100
			масло сливочное	10	15
			сыр	15	20
Цикорий с молоком и сахаром	200	200	цикорий	2	4
			сахар	10	10
			молоко	100	100
2-завтрак					
Компот из свеж фруктов	200	200	свеж фрукты	30	30
			сахар	10	10
Конфеты карамельные	20	20	Конфеты шоколадные	20	20
Фрукты яблоки	210	200	Фрукты апельсины	260	250
Обед					
Суп с клецками картофельный на к/бул	250	300	мясо говядины (кость)	30	30
			мука	20	20
			картофель	80	100
			яйцо	0,1	0,1
			морковь	20	30
			лук репчатый	20	30
			м.растительное	3	3
			м. сливочное	3	3
Котлеты домашние из говяд+подлив, гр:картофельн пюре	200	250	Мясо говядины	60	80
			морковь	20	30
			лук	20	30
			картофель	250	280
			масло слив	5	5
			масл раст	5	5
			яйцо	0,1	0,1
			молоко	30	30
Салат витаминный на р/м	60	100	капуста	30	40
			морковь	20	40
			свекла	30	40
			м. растительное	2	2
			сахар	1	1
Кисельпл-ягодный + вит «С»	200	200	кисель	15	20
			сахар	5	5
			Вит «С»	20мг	70мг
Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	100/50			
Полдник					
Молоко обогащенная витаминами	200	200			
Блины	80	100	мука	35	35
			молоко	70	70
			м. растительное	1	1
			м. сливочное	3	3
			сахар	1	1
			яйцо	0,15	0,15
Ужин					
Бефстроганы из говядины, гр: макароны отварные		250	Мясо говядины		80
			макароны		50
			морковь		30
			лук		30
			м. сливочное		4
			м. растительное		4
			сметана		10
Сал из моркови с сахаром на р/м		80	морковь		120
			сахар		2
			м. растительное		2
Чай с сахаром		200	чай		0,2
			сахар		10
Хлеб пшеничный, масло слив. порц		100/15	хлеб пшеничный		100

			масло сливочное		15
Наименование блюда	Выход блюда,г		Ингредиенты блюда	Брутто,г	
	дошкольный	школьный		дошкольный	школьный
4 неделя, 4- день					
Завтрак					
Суп молочный вермишелевый	200	250	вермишель	15	20
			молоко	200	200
			сахар	5	5
			масло сливочное	5	5
Батон с маслом	50/10	100/15	батон	50	100
			масло сливочное	10	15
Какао с молоком и сахаром	200	200	какао	1	2
			сахар	10	10
			молоко	100	100
2-завтрак					
Сок персиковый	200	200			
вафли	25	25			
Фрукты яблоки	230	220			
Обед					
Суп с фрикадельками на к/бул	250	300	мясо говядины	50	70
			ячка	5	8
			яйцо	0,1	0,1
			картофель	80	100
			лук репчатый	20	30
			м.растительное	3	3
			м. сливочное	3	3
Рыба запеченная в сметанно-томатном соусе, рис припущенный	200	250	рыба горбуша	110	220
			морковь	20	30
			лук	20	30
			рис	30	55
			масло слив	5	5
			масл раст	5	5
			Том папа	3	3
			сметана	10	10
Салат «Студенческий» на р/м	60	100	картофель	50	60
			морковь	10	20
			яйцо	0,5	0,5
			Зел гор конс	10	10
			м. растительное	2	2
Чай с лимоном и сахаром	200	200	чай	0,2	0,2
			сахар	10	15
Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	100/50			
Полдник					
Кефир	200	200			
Творожные сырники со сгущенкой	100/10	120/10	мука	35	35
			м. сливочное	3	3
			м. растительное	1	1
			сахар	9	9
			творог	100	120
			сгущенка	10	10
			яйцо	0,1	0,1
Ужин					
Запеканка картофельная с отварным мясом		250	мясо говядины		80
			картофель		280
			яйцо		0,1
			морковь		30
			лук		30
			м. сливочное		4
			м. растительное		4
			том. паста		5
Сал из свеклы отварной с сол огурцами на р/м		80	свекла		100
			сол огурцы		20
			м. растительное		2
Компот из свеж фруктов		200	свеж фрукты		30

			сахар		10
Хлеб пшеничный, масло слив. порц	100/15		хлеб пшеничный		100
			масло сливочное		15

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	дошкольный	школьный		дошкольный	школьный
4 неделя, 5- день					
Завтрак					
Омлет натуральный	200	250	яйцо	3шт	3шт
			молоко	150	150
			сахар	5	5
			масло сливочное	5	5
Батон с маслом и сыром	50/10/15	100/15/20	батон	50	100
			масло сливочное	10	15
			сыр	15	20
Чай с молоком и сахаром	200	200	чай	0,2	0,2
			сахар	10	15
			молоко	100	100
2-завтрак					
Напиток апельсиновый	200	200	апельсин	50	50
			сахар	10	15
Конфеты шоколадные	20	20			
Фрукты яблоки	260	250			
Обед					
Рассольник со сметаной на к/бул	250	300	мясо говядины (кость)	30	30
			перловка	5	8
			картофель	80	100
			огурцы сол	20	20
			морковь	20	30
			лук репчатый	20	30
			м. растительное	3	3
			м. сливочное	3	3
			сметана	10	10
Жаркое по-домашнему	200	250	мясо говядины	30	80
			морковь	20	30
			лук	20	30
			картофель	250	280
			масло слив	5	5
			масл раст	5	5
Салат из белокач капусты и помидор на р/м	60	100	помидоры свежие	20	30
			сахар	1	1
			капуста	60	90
			м. растительное	2	2
Компот из с/фруктов + внт «С»	200	200	с/фрукты	20	25
			сахар	5	5
Хлеб пшеничный, ржаной					
Полдник					
Молоко обогащенная витаминами					
Булочка с посыпкой	100	120	изюм	100	120
			мука	35	35
			м. растительное	1	1
			сахар	10	10
			м. сливочное	10	10
			молоко	30	30
			дрожжи	1	1

Д/сестра Аубакирова Г.Е.