



«Бекітемін»  
Павлодар облысының  
«№1 арнайы кешен  
балабақша мектеп-интернаты»  
басшысы  
Н.Тулемисова

2024-2025 оқу жылы бойынша төртапталық перспективті қыс-көктем ас мәзірі

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

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

			Өсімдік майы		2
Қантпен шай		200	Шай		0,2
			Қант		10
Бидай нан, сары май . порц		100/15	Бидай наны		100
			Өсімдік майы		15
Тағамның атауы	Тағамның шығуы ,г		Тағамдағы ингредиенттер	Брутто,г	
	мектепке дейінгі	мектеп		мектепке дейінгі	мектеп
1апта , 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
Цикорни сүт және қантпен	200	200	Цикорни	2	4
			Қант	10	10
			Сүт	100	100
2-таңғы ас					
Апельсинды сусын	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 қонс	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
<b>Іапта , 3- күн</b>					
<b>Таңғы ас</b>					
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
<b>2-таңғы ас</b>					
Мультивитаминды шырын	200	200			
вафли	25	25			
Жемістер: банан	260	250			
<b>Түскі ас</b>					
Қышқылтым коже с/сорп.	250	300	Сыыр еті (сүйек)	30	30
			Арпа жармасы	40	60
			Тұздалған қиярлар	20	25
			Картоп	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			
<b>Түстік</b>					
Сүт					
Сүзбелі сочниктер	100	120	Ірімшік	100	120
			Ұн	30	30
			Өсімдік м.	1	1
				9	9
			Сары м.	3	3
<b>Кешкі ас</b>					
Қарақұмық қуырылған етпен		250	Сыыр еті		80
			Қарақұмық		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
<b>1апта , 4- күн</b>					
<b>Таңғы ас</b>					
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
<b>2-таңғы ас</b>					
Жеміс-жидек киселі	200	200	Кисель	15	20
			Қант	5	5
Шоколад кәмпірттері	20	20			
Жемістер алмалар	230	220			
<b>Түскі ас</b>					
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			
<b>Түстік</b>					
<b>Айран</b>					
Сөбілген тоқаш	70	70	Ұн	35	35
			Сары м.	3	3
			Өсімдік м.	1	1
			Қант	9	9
			Ашытқы	1	1
			Сүт	30	30
<b>Кешкі ас</b>					
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. пори		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					
Танғы 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-танғы ас					
Алма -шне шырынғы	200	200			
печенье	20	20			
Жемістер апельсиндер	260	250			
Түскі ас					
Қызылша сорпасы қаймақпен с/сорпасы	250	300	Сиыр 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 сиыр етінен	200	250	Сиыр еті	30	80
			Сәбіз	20	30
			Пияз	20	30
			Күріш	30	55
			Сары май	5	5
			Өсімдік м.	5	5
Ақ қауанды 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
<b>2 апта, 1- күн</b>					
<b>Таңғы ас</b>					
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	Шай	0,2	0,2
			Қант	10	10
			Сүт	100	100
<b>2-таңғы ас</b>					
Жеміс-жидек киселі	200	200	Кисель	15	20
			Қант	5	5
Карамель кәмпірттері	20	20			
Жемістер алмалар	210	200			
<b>Түскі ас</b>					
Бұршақ сорпасы греккамен 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			
<b>Түстік</b>					
Дәрумендермен байытылған сүт					
Картоппен бәліш	80	100	Ұн	35	35
			Картоп	60	70
			Өсімдік м.	1	1
			Қант	1	1
			Ашытқы	1	1
<b>Кешкі ас</b>					
Сыыр етінен бефстроганов гр:суга 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
<b>2 апта, 2- күн</b>					
<b>Таңғы ас</b>					
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
<b>2-таңғы ас</b>					
Алма-шиө шырыны	200	200			
вафли	25	25			
Апельсендер	260	250			
<b>Түскі ас</b>					
Борщ қаймақпен с/сорп.	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 бұршак	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			
<b>Түстік</b>					
<b>Дәрумендермен байытылған сүт</b>					
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
<b>Кешкі ас</b>					
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	Багон	50	100
			Сары май	10	15
			Сүзбе	15	20
Цикори сүтпен, қантпен	200	200	Цикори	2	4
			Қант	10	10
			Сүт	100	100
2- таңғы ас					
Жемістер компоты	200	200	Жемістер	30	30
			Қант	10	10
Шоколад кәмпіттері	20	20			
Алмалар	210	200			
Түскі ас					
Картоп кеснесі с/сорп.	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	Сыр 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 куймақ 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
Кешкі ас					
Пісірілген етпен жасалған запеканка		250	Сыр еті		80
			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 конс		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
<b>2апта, 5- күн</b>					
<b>Таңғы ас</b>					
Омлет	200	250	Жұмыртқа	3 дана	3дана
			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
			Сахар	10	15
			Сүт	100	100
<b>2-таңғы ас</b>					
Апельсинді суын	200	200	Апельсин	50	50
			Қант	10	15
Карамель кәмпірттері	20	20			
Жемістер алмалар	260	250			
<b>Түскі ас</b>					
Шци қаймақпен с/сорп.	250	300	Сыыр еті (сүйек)	30	30
			Қырыққабат	90	120
			Қартоп	80	100
			Сәбіз	20	30
			Пияз	20	30
			Өсімдік м.	3	3
			Сары май	3	3
			Қаймақ	10	10
Қартоп пен қуырылған ет	200	250	Сыыр еті	30	80
			Сәбіз	20	30
			Пияз	20	30
			Қартоп	280	300
			Сары май	5	5
			Өсімдік м.	5	5
Сәбіз салаты ө/м	60	100	Сәбіз	60	100
			Қант	1	1
			Көне жүгері	10	10
			Өсімдік м.	2	2
Кептірілген жемістерден компот +«С» дәр.	200	200	Кептірілген /жем.	20	25
			Қант	5	5
Қара бидай наны	30/30	100/50			
<b>Түстік</b>					
Айран					
«Веснушка»тоқашы	100	120	Мейіз	100	120
			Ұн	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
<b>3 апта, 1- күн</b>					
<b>Таңғы ас</b>					
Жарма ботқасы сүтпен	200	250	Жарма	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
Какао сүтпен, қантпен	200	200	Какао	1	2
			Қант	10	10
			Сүт	100	100
<b>Түскі ас</b>					
Алма шырыны	200	200			
Вафли	25	25			
Жемістер: алмалар	260	250			
<b>Түскі ас</b>					
Борщ қаймақ қосылған с/сорт.	250	300	Сыыр еті (сүйек)	30	30
			Қызылша	40	60
			Қырыққабақ	50	70
			Картоп	80	100
			Сәбіз	20	30
			Пияз	20	30
			Өсімдік м.	3	3
			Сары май	3	3
			Қаймақ	10	10
Қарақұмық тауық етімен	200	250	Құс еті	80	120
			Сәбіз	20	30
			Пияз	20	30
			Қарақұмық	30	50
			Сары май	5	5
			Өсімдік м.	5	5
Сәбіз алма қосылған салаты ө/м	60	100	Сәбіз	70	110
			Қант	1	1
			Конс. Жүгері	10	10
			Өсімдік м.	2	2
Кенгірілген жемістерден компот +«С» дәр.	200	200	Алмалар	10	15
			Қант	5	5
Қара бидай наны	30/30	100/50			
<b>Түстік</b>					
Сүзбе және қойытылған сүт қосылған запеканкасы	100/10	120/10	Сүзбе	100	120
			Манка	10	10
			Өсімдік м.	1	1
			Қант	9	9
			Қойытылған сүт	10	10
<b>Кешкі ас</b>					
Қаймақ тұздығында піскен биточки, піскен күрішпен		250	Сыыр еті		80
			Күріш		50
			Сәбіз		30
			Пияз		30
			Сары май		4
			Өсімдік м.		4
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
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
<b>3 апта , 2- күн</b>					
<b>Таңғы ас</b>					
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
<b>2- таңғы ас</b>					
Апельсинді суын	200	200	Апельсин	50	50
			Қант	10	10
Шоколад кәмпиттері	20	20			
Көкөністер алмалар	210	200	Көкөністер алмалар	210	200
<b>Түскі ас</b>					
Бұршақ сорпасы греккалармен 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
Төфтели 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			
<b>Түстік</b>					
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
<b>Кешкі ас</b>					
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		Бидай наны	100
			Сары май	15
Пісірілген жұмыртқа	1 дана		Жұмыртқа	1 дана

Тағамның атауы	Тағамның шығуы ,г		Тағамдағы ингредиенттер	Брутто,г	
	мектепке дейінгі	мектеп		мектепке дейінгі	мектеп
<b>3 апта , 3- күн</b>					
<b>Таңғы ас</b>					
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
<b>2- таңғы ас</b>					
Мультивитамин шырыны	200	200			
печенье	20	20			
Көкөністер банан	260	250			
<b>Түскі ас</b>					
Рассольник қаймақпен с/сорп.	250	300	Сыыр 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
Сыыр етінен жасалған қырыққабат орамдары	200	250	Сыыр 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			
<b>Түстік</b>					
Сүт				200	200
Сүзбелі сочниктер	100	120	Сүзбе	100	120
			Ұн	30	30
			Өсімдік м.	1	1
			Қант	9	9
			Сары май	3	3
<b>Кешкі ас</b>					
Сыыр етінен жасалған қуырылған етпен картоп		250	Сыыр 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
	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 кәмпіттері	20	20			
Көкөністер алмалар	230	220			
Түскі ас					
Кеспе тауық/сорп.	250	300	Қує 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	Сныр еті		80
			Макарондар		300
			Сәбіз		30
			Пияз		30
			Сары май		4
			Өсімдік м.		4
			Том. Пастасы		5
Піскен қызылшаға алма қосылған салаты ө/м		80	Картоп		90
			Сәбіз		20
			Өсімдік м.		2
			Тұзд. Қиярлар		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
<b>3 апта , 5- күн</b>					
<b>Таңғы ас</b>					
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
Цикорни сүтпен, қантпен	200	200	Цикорни	2	4
			Қант	10	15
			Сүт	100	100
<b>2- таңғы ас</b>					
Алма-шиө шырыны	200	200			
вафли	25	25			
Көкөністер апельсини	260	250			
<b>Түскі ас</b>					
Қызылша сорпасы қаймақпен с/сорп.	250	300	Сыр еті (сүйек)	30	30
			Қызылша	40	60
			Қартоп	80	100
			Сәбіз	20	30
			Пияз	20	30
			Өсімдік м.	3	3
			Сары май	3	3
			Қаймақ	10	10
Сыр етінен плов	200	250	Сыр 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			
<b>Түстік</b>					
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- кун					
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 гренакалармен 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	Қырыққабағ	40	70
			Қант	1	1
			Сәбіз	10	20
			Қызылша	30	40
			Өсімдік м.	2	2
Өрік пен мейізден жасалған компот + «С» дәр.	200	200	Өрік	10	15
			Мейіз	10	10
			Қант	10	15
Қара бидай наны	30/30	100/50			
Түстік					
Дәрумендермен байытылған сүт			Сүт	200	200
Өрікпен булочка	80	80	Ұн	35	35
			Өрік	10	10
			Өсімдік м.	1	1
			Қант	5	9
			Ашытқы	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	Қаракұмық	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	1дана	1дана
Какао сүтпен, қантпен	200	200	Какао	1	2
			Қант	10	10
			Сүт	100	100
2- таңғы ас					
Алма-шабадалы шырыны	200	200			
печенье	20	20			
Көкөністер апельсиндер	260	250			
Түскі ас					
Щи қаймақпен с/сорп.	250	300	Сыыр еті (сүйек)	30	30
			Сәбіз	40	60
			Қапуста	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:тары 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 бұршақ 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 қауданды 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
<b>4 апта , 3- күн</b>					
<b>Таңғы ас</b>					
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
<b>2- таңғы ас</b>					
Балғын жемістерден компот	200	200	Балғын жем	30	30
			Қант	10	10
Шоколад кәмпіттері	20	20	Шоколад кәмпіттері	20	20
Көкөністер апельсиндер	210	200	Көкөністер апельсиндер	260	250
<b>Түскі ас</b>					
Клецкамен картоп қосылған сорпа е/сорп	250	300	Сыыр еті (сүйек)	30	30
			Ұн	20	20
			Картоп	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: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
			Жұмыртқа	0,1	0,1
			Сүт	30	30
Дәруменді салаты ө/м	60	100	Қырықкабағ	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			
<b>Түстік</b>					
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
<b>Кешкі ас</b>					
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	Сыр 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					
Айран	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	Сыр 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
			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
<b>4 апта , 5- күн</b>					
<b>Таңғы ас</b>					
Омлет	200	250	Жұмыртка	3шт	3шт
			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
Шай сүтпен қантпен	200	200	Шай	0,2	0,2
			Қант	10	15
			Сүт	100	100
<b>2-таңғы ас</b>					
Апельсин сусыны	200	200	Апельсин	50	50
			Қант	10	15
Шоколад кәмпіттері	20	20			
Көкөністер алмалар	260	250			
<b>Түскі ас</b>					
Рассольник қаймақпен с/сорп.	250	300	Сыыр еті (сүйек)	30	30
			Жарма	5	8
			Картоп	80	100
			Тұзд. кияр	20	20
			Сәбіз	20	30
			Пияз	20	30
			Өсімдік м.	3	3
			Сары май	3	3
			Қаймақ	10	10
Қартоппен ет	200	250	Сыыр ет	30	80
			Сәбіз	20	30
			Пияз	20	30
			Картоп	250	280
			Сары май	5	5
			Өсімдік м.	5	5
Ақ қауданды қырықшабатқа сәбіз қосылған салаты ө/м	60	100	Сәбіз	10	10
			Қант	1	1
			Қырықшабат	60	100
			Өсімдік м.	2	2
Кептірілген жемістер компоты + «С» дәр.	200	200	К/жемістер	20	25
			Қант	5	5
Қара бидай нан	30/30	100/50			
<b>Түстік</b>					
Дәрумендермен байытылған сүт					
Тоқаш ұнтақпен	100	120	Мейіз	100	120
			Ұн	35	35
			Өсімдік м.	1	1
			Сахар	10	10
			Сары май	10	10
			Сүт	30	30
			Ашытқы	1	1

Е/медбикесі :Г.Е.Аубакирова



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

Четырехнедельное перспективное меню зима-весна 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
<b>1 неделя, 1- день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная	200	250	пшено	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
Какао с молоком и сахаром	200	200	какао	1	2
			сахар	10	10
			молоко	100	100
<b>2-завтрак</b>					
Сок яблочный	200	200			
печенье	20	20			
Фрукты апельсины	260	250			
<b>Обед</b>					
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
Птица тушеная в соусе с макаронами	200	250	мясо птицы	80	120
			морковь	20	30
			лук	20	30
			макароны	30	55
			масло слив	5	5
			масл раст	5	5
Салат из моркови и кукур консер на р/м	60	100	морковь	70	110
			сахар	1	1
			кукуруза конс	10	10
			м. растительное	2	2
Кисель плодово-ягодный + вит «С»	200	200	кисель	15	20
			сахар	5	5
Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	100/50			
<b>Подник</b>					
<b>Снежок</b>					
Творожная запеканка с повидлом	100/10	120/10	творог	100	120
			манка	10	10
			м. растительное	1	1
			сахар	9	9
			повидло	10	10
<b>Ужин</b>					
Запеканка картофельная с отвар мясом		250	мясо говядины		80
			картофель		300
			морковь		30
			лук		30
			м. сливочное		4
			м. растительное		4
Сал из соленых огурцов с луком на р/м		80	соленые огурцы		120
			лук		10
			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
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 ю/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 белокачаной капусты на р/м	60	100	капуста	60	90
			сахар	1	1
			морковь	10	15
			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			
Полдник					
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		1шт	яйцо		1шт

Наименование блюда	Выход блюда,г		Ингредиенты блюда	Брутто,г	
	дошкольный	школьный		дошкольный	школьный
<b>1 неделя, 3- день</b>					
<b>Завтрак</b>					
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
<b>2-завтрак</b>					
Сок мультивитамин	200	200			
вафли	25	25			
Фрукты банан	260	250			
<b>Обед</b>					
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			
<b>Подник</b>					
Молоко					
Творожные сочни	100	120	творог	100	120
			мука	30	30
			м. растительное	1	1
			сахар	9	9
			м. сливочное	3	3
<b>Ужин</b>					
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
<b>1 неделя, 4- день</b>					
<b>Завтрак</b>					
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
<b>2-завтрак</b>					
Кисель плодово-ягодный	200	200	кисель	15	20
			сахар	5	5
Конфеты шоколадные	20	20			
Фрукты яблоки	230	220			
<b>Обед</b>					
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			
<b>Полдник</b>					
<b>Кефир</b>					
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
<b>Ужин</b>					
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
<b>1 неделя, 5- день</b>					
<b>Завтрак</b>					
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
<b>2-завтрак</b>					
Сок яблоко-вишня	200	200			
печенье	20	20			
Фрукты апельсины	260	250			
<b>Обед</b>					
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 белокочанной капусты и кукур консер на р/м	60	100	капуста	60	100
			сахар	1	1
			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			
<b>Подник</b>					
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
<b>2 неделя, 1- день</b>					
<b>Завтрак</b>					
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
<b>2-завтрак</b>					
Кисель пш-ягодный	200	200	Конц киселя	15	20
			сахар	5	5
Конфеты карамельные	20	20			
Фрукты яблоки	210	200			
<b>Обед</b>					
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			
<b>Полдник</b>					
Молоко обогащенная витаминами					
Пирожки с картошкой	80	100	мука	35	35
			картофель	60	70
			м. растительное	1	1
			сахар	1	1
			дрожжи	1	1
<b>Ужин</b>					
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
<b>2 неделя, 2- день</b>					
<b>Завтрак</b>					
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
<b>2-завтрак</b>					
Сок яблочно-персиковый	200	200			
вафли	25	25			
Фрукты апельсины	260	250			
<b>Обед</b>					
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:крупяной 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 «Студенческий» на р/м	60	100	картофель	60	80
			морковь	20	20
			яйцо	0,5	0,5
			зел гор консерв	10	10
			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			
<b>Полдник</b>					
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
<b>Ужин</b>					
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 мясо 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 белокочанной капусты на р/м	60	100	морковь	70	110
			сахар	1	1
			кукуруза конц	10	10
			м. растительное	2	2
Кисельпл-ягодный + 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 «Здоровье» из отварной свеклы и моркови с сахаром на р/м		80	Морковь		30
			свекла		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
<b>2 неделя, 4- день</b>					
<b>Завтрак</b>					
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
<b>2-завтрак</b>					
Сок персиковый	200	200	кисель	15	20
			сахар	5	5
печенье	20	20			
Фрукты яблоки	230	220			
<b>Обед</b>					
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 пата	3	3
			сметана	10	10
Салат «Винегрет» 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			
<b>Полдник</b>					
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
<b>Ужин</b>					
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 из белокочанной капусты и зел гор консерв на р/м		80	капуста		90
			морковь		20
			м. растительное		2
			зел гор конс		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 коне	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					
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
<b>3 неделя, 1- день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Суп пшениный молочный	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
Какао с молоком и сахаром	200	200	какао	1	2
			сахар	10	10
			молоко	100	100
<b>2-завтрак</b>					
Сок яблочный	200	200			
Вафли	25	25			
Фрукты яблоки	260	250			
<b>Обед</b>					
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
Птица тушеная с гречкой	200	250	мясо птицы	80	120
			морковь	20	30
			лук	20	30
			гречка	30	50
			масло слив	5	5
			масл раст	5	5
Салат из моркови с яблоками на р/м	60	100	морковь	70	110
			сахар	1	1
			кукуруза конс	10	10
			м. растительное	2	2
Компот из свеж фруктов+ вит «С»	200	200	яблоки	10	15
			сахар	5	5
Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	100/50			
<b>Полдник</b>					
<b>Молоко</b>					
Творожная запеканка со сгущенкой	100/10	120/10	творог	100	120
			манка	10	10
			м. растительное	1	1
			сахар	9	9
			сгущенка	10	10
<b>Ужин</b>					
Биточки запеченные в сметане соусе, рис припущенный		250	мясо говядины		80
			рис		50
			морковь		30
			лук		30
			м. сливочное		4
			м. растительное		4
Сал из соленых огурцов с луком на р/м		80	соленые огурцы		120
			лук		10
			м. растительное		2
Чай с молоком и 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
<b>3 неделя, 2- день</b>					
<b>Завтрак</b>					
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
<b>2-завтрак</b>					
Напиток апельсиновый	200	200	апельсин	50	50
			сахар	10	10
Конфеты шоколадные	20	20			
Фрукты яблоки	210	200	Фрукты яблоки	210	200
<b>Обед</b>					
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 белокачаной капусты на р/м	60	100	капуста	60	90
			сахар	1	1
			морковь	10	15
			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			
<b>Полдник</b>					
Снежок	200	200		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
<b>Ужин</b>					
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 огурцов 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
<b>3 неделя, 3- день</b>					
<b>Завтрак</b>					
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
<b>2-завтрак</b>					
Сок мультивитамин	200	200			
печенье	20	20			
Фрукты банан	260	250			
<b>Обед</b>					
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			
<b>Подник</b>					
Молоко				200	200
Творожные сочни	100	120	творог	100	120
			мука	30	30
			м. растительное	1	1
			сахар	9	9
			м. сливочное	3	3
<b>Ужин</b>					
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
<b>3 неделя, 4- день</b>					
<b>Завтрак</b>					
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
<b>2-завтрак</b>					
Кисель плодово-ягодный	200	200	кисель	15	20
			сахар	5	5
Конфеты карамельные	20	20			
Фрукты яблоки	230	220			
<b>Обед</b>					
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
			лимон	5	8
			сахар	10	15
Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	100/50			
<b>Подник</b>					
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
<b>Ужин</b>					
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 из моркови с яблоками 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
<b>3 неделя, 5- день</b>					
<b>Завтрак</b>					
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
<b>2-завтрак</b>					
Сок яблоко-вишня	200	200			
вафли	25	25			
Фрукты апельсины	260	250			
<b>Обед</b>					
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 моркови с чесноком на р/м	60	100	морковь	60	100
			сахар	1	1
			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			
<b>Полдник</b>					
<b>Молоко обогащенная витаминами</b>					
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 грейками 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 обогащенная 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/бу.л	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:крупяной 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 «Винегрет» на р/м	60	100	картофель	60	80
			морковь	20	20
			свекла	0,5	0,5
			зел гор консерв	10	10
			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					
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 белокач 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
<b>4 неделя, 3- день</b>					
<b>Завтрак</b>					
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
<b>2-завтрак</b>					
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
<b>Обед</b>					
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
Кисельл-ягодный + вит «С»	200	200	кисель	15	20
			сахар	5	5
			Вит «С»	20мг	70мг
Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	100/50			
<b>Полдник</b>					
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
<b>Ужин</b>					
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 коне	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 моркови на р/м	60	100	морковь	10	10
			сахар	1	1
			капуста	60	100
			м. растительное	2	2
Компот из с/фруктов + вит «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.