

Бекітетін:
ІІП Спанова Г.С.



2025-2026 оқу жылы "Қадыр Кәрімов атындағы жалпы білім беретін мектебі" КММ
Мектептің перспективті мәлірі (жаз-күз) 1 аята



Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г			7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет
	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет		7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет			

1 неделя

1-й день										
Птица с овощами	70	90	100	Филе курицы	76	80	80	70	75	75
				морковь	20	23	25	16	19	20
				лук репчатый	15	18	20	12	15	17
				томатная паста	3	3	3	3	3	3
				сладкий перец	20	23	25	17	19	20
				масло сливочное	3	3	0	3	3	3
				йодированная соль	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3
				крупя рисовая	30,0	38,0	45,0	30,0	38,0	45,0
Рис "Коктем"	130	150	180	морковь	60,0	65,0	70,0	54,0	59,0	66,0
				зеленый горошек	20	22	24	18	20	22
				масло сливочное	3	5	7	3	5	7
				йодированная соль	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
Какао с молоком	200	200	200	какао-порошок	7	7	7	7	7	7
				молоко	180	180	180	180	180	180
				сахар	3	3	3	3	3	3
Яблоки	120	120	120	яблоко	150	150	150	120	120	120
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	30	50	50

2-й день

Ленивые голубцы с говядиной	200	220	250	говядина мякоть	74	83	92	70	80	90
				масло сливочное	3	3	5	3	3	5
				капуста белокочанная	160	170	200	112	125	140
				рис	8	10	10	8	10	10
				мука пшеничная I сорт	3	3	5	3	3	5
				сметана	5	10	10	5	10	10
				лук репчатый	10	12	12,0	9	11	11,0
				томатная паста	3	3	3,0	3	3	3,0
				морковь	25,0	20,0	30,0	20,0	17,0	25,0
Соус сметанный	20	20	20	сметана	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
				мука I сорт	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
				масло сливочное	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
Компот из сухофруктов с сахаром	200	200	200	сухофрукты	20	20	20	20	20	20
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	30	50	50

3-й день

Салат с моркови с сыром	60	80	100	морковь	70	90	115	55	66	92
				сыр полутвердый	7	10	15	7	10	15
				масло растительное	3	5	5	3	5	5
				йодированная соль	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
				филе курицы	75	80	80	71	76	76
Жаркое по домашнему из птицы	200	220	250	лук репчатый	20	23	23	17	20	20
				морковь	25	25	25	20	21	21
				картофель	80	90	90	60	67	67
				зелень	10	10	10	7	7	7,0
				масло растительное	4	5	5	4	5	5
				йодированная соль	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
				лавровый лист	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
				чеснок	5	5	5	3	3	3
				каркаде	0,1	0,1	0,1	50	50	50
Чай каркаде	200	200	200	сахар	3	3	3	3	3	3
Яблоки	120	120	120	яблоко	150	150	150	120	120	120
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	30	50	50

4-й день

Фишбол	70	90	100	филе минтая	80	98	105	74	75	98
				пшеничный хлеб	7	12	15,0	7	12	15,0
				лук репчатый	6	10	10	5	8	10
				сухари панировочные	13	15	20	13	15	20
				яйцо куриное	5	5	7	5	5	7
				йодированная соль	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
				масло растительное	1	3	1	1	3	1
Соус молочно-томатный	20	20	20	молоко	10	10	10	10	10	10
				мука 1 сорт	3	3	3	3	3	3
				масло сливочное	3	3	3	3	3	3
				томатная паста	3	3	3	3	3	3
Макароны отварные	130	150	180	макароны	46	53	63	46	53	63
				йодированная соль	0,1	0,2	0,3	0,1	0,2	0,3
				масло сливочное	5	5	5	5	5	5
Поджаривание	20	25	30	горошек зеленый	22,0	27,0	32,0	20,0	25,0	30,0
Компот из свежих яблок	200	200	200	яблоки свежие	143	143	143	100	100	100
				сахар	3	3	3	3	3	3
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	30	50	50

5-й день

Салат из белокачанной капусты и яблок	70	90	100	капуста белокачанная	49	63	70	35	45	50
				морковь	21	27	30,0	16	21	23,0
				яблоки свежие	21	27	30,0	15	19	21,0
				масло растительное	4,0	4,5	5,0	4,0	4,5	5,0
				йодированная соль	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Суп гороховый с мясом	200	250	300	говядина мякоть	50	65	80	47	58	69
				картофель	53	66	80	40	50	60
				горох лущеный	16	20	24	16	20	24
				морковь	10	13	15	8	10	12
				лук репчатый	10	12	14	8	10	12
				масло растительное	3	4	5	5	5	7
				йодированная соль	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3
				мука пшеничная высшего сорта	30	30	30	30	30	30
булочка с творогом	50	50	50	мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	2	2	2	2	2	2
				сахар	4	4	4	4	4	4
				масло сливочное	1	1	1	1	1	1
				яйцо	5	5	5	5	5	5
				молоко 2,5%	9	9	9	9	9	9
				творог	13	13	13	13	13	13
				дрожжи прессованные	1	1	1	1	1	1
				соль йодированная	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
				ванилин	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
				яйцо	1	1	1	1	1	1
Напиток лимонный	200	200	200	лимон	20	20	20	20	20	20
				сахар	8	8	8	8	8	8
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	30	50	50

Бекітемін:
ИП Спанова Г.С.



2025-2026 оқу жылы "Қадыр Кәрімов атындағы жалпы білім беретін мектеп" ЖШС
Мектептің перспективті мәзірі (жаз-күз) *Ланта*



Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г			7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет
	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет		7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет			

2 недели

1-й день										
Нарезка из помидоров, огурцов и сыра	60	80	100	помидоры свежие	30	40	50	25	35	45
				огурцы свежие	30	40	50	25	35	45
				сыр твердый	10	10	10	10	10	10
				филе курицы	85	98	105	79	83	99
Плов из птицы	200	220	250	рис	45	50	55	45	50	55
				масло растительное	5	5	7	5	45	7
				морковь	30	34	40	26	29	33
				лук репчатый	17	20	25	12	17	21
				йодированная соль	0,1	0,2	0,3	0,1	0,2	0,3
				каркаде	0,1	0,1	0,1	50	50	50
Чай каркаде	200	200	200	сахар	3	3	3	3	3	3
Яблоки	120	120	120	яблоко	150	150	150	120	120	120
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	30	50	50

2-й день										
Салат витаминный	70	90	100	капуста белокочанная	49	63	70	35	45	50
				морковь	21	27	30,0	16	21	23,0
				яблоки свежие	21	27	30,0	15	19	21,0
				масло растительное	4,0	4,5	5,0	4,0	4,5	5,0
				йодированная соль	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
				говядина мякоть	80	90	100	75	85	90
Митбол	70	90	100	пшеничный хлеб	7	12	15,0	7	12	15,0
				яйцо куриное	5	5	5,0	5	5	5,0
				лук репчатый	7	12	15	5	10	12,0
				масло растительное	2,0	3,0	3,0	2,0	3,0	3,0
				йодированная соль	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
				сметана	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
Соус сметанный	20	20	20	мука 1 сорт	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
				масло сливочное	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
				макарон	46	53	63	46	53	63
Макарон отварные	130	150	180	йодированная соль	0,1	0,2	0,3	0,1	0,2	0,3
				масло сливочное	5	5	5	5	5	5
				сухофрукты	20	20	20	20	20	20
Компот из сухофруктов с сахаром	200	200	200	сахар	3	3	3	3	3	3
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	30	50	50

3-й день										
Куриная грудка с овощами	70	90	100	филе курицы	76	80	80	70	75	75
				морковь	20	23	25	16	19	20
				лук репчатый	15	18	20	12	15	17
				томатная паста	3	3	3	3	3	3
				сладкий перец	20	23	25	17	19	20
				масло сливочное	3	3	0	3	3	3
				йодированная соль	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3
Гречка рассыпчатая	130	150	180	гречневая крупа	54,0	63,0	75,0	54,0	63,0	75,0
				масло сливочное	3	5	7	3	5	7
				йодированная соль	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
Какао с молоком	200	200	200	какао-порошок	7	7	7	7	7	7
				молоко	180	180	180	180	180	180
				сахар	3	3	3	3	3	3
Яблоки	120	120	120	яблоко	150	150	150	120	120	120
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	30	50	50

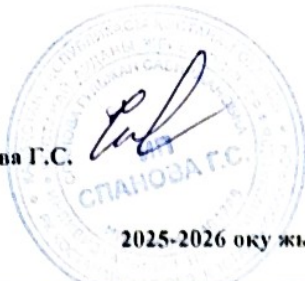
4-й день

Биточки рыбные	70	90	100	филе минтая	80	98	105	74	75	98
				пшеничный хлеб	7	12	15,0	7	12	15,0
				лук репчатый	6	10	10	5	8	10
				сухари панировочные	13	15	20	13	15	20
				яйцо куриное	5	5	7	5	5	7
				йодированная соль	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
				масло растительное	1	3	1	1	3	1
Соус молочно-томатный	20	20	20	молоко	10	10	10	10	10	10
				мука 1 сорт	3	3	3	3	3	3
				масло сливочное	3	3	3	3	3	3
				томатная паста	3	3	3	3	3	3
Картофельно-морковное пюре	130	150	180	картофель	140	144	150	93	108	111
				морковь	55	75	90	48	57	63
				молоко	40	15	25	40	15	25
				масло сливочное	8	8	8	8	8	8
				йодированная соль	0,2	0,2	0,3	0,2	0,3	0,3
Подгарнировка	20	25	30	горошек зелёный консервированный	22,0	27,0	32,0	20,0	25,0	30,0
Напиток лимонный	200	200	200	лимон	20	20	20	20	20	20
				сахар	8	8	8	8	8	8
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	30	50	50

5-й день

Борщ с мясом	200	250	300	говядина мякоть	50	65	80	47	58	69
				свекла	40	50	60	32	40	48
				капуста белокочанная	20	25	30	16	20	24
				картофель	21	26	32	16	20	24
				морковь	10	12	15	8	10	12
				лук репчатый	9	12	14	8	10	12
				томатная паста	6	7	8	6	7	8
				масло растительное	3	4	5	5	5	7
				йодированная соль	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3
булочка бутербродная с сыром	50	50	50	мука пшеничная высшего сорта	30	30	30	30	30	30
				мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	2	2	2	2	2	2
				сахар	4	4	4	4	4	4
				масло сливочное	1	1	1	1	1	1
				яйцо	5	5	5	5	5	5
				молоко 2,5%	9	9	9	9	9	9
				сыр твердый	13	13	13	13	13	13
				дрожжи прессованные	1	1	1	0	1	1
				соль йодированная	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
				ванилин	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
Напиток Денсаулык	200	200	200	лимон	40,0	40,0	40,0	20,0	20,0	20,0
				яблоко	89,0	89,0	89,0	60,0	60,0	60,0
				сахар	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	30	50	50

Бекітемін:
ИП Спанова Г.С.



2025-2026 оқу жылы "Қадыр Кәрімов атындағы жалпы білім беретін мектебі"

Мектептің перспективті мәзірі (жаз-күз) 3 апта

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г			7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет
	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет		7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет			
1-й день										
Палочки из моркови и огурца	60	80	100	Морковь	35	46	57	28	38	48
				огурец свежий	34	44	54	32	42	52
Плов из птицы	200	220	250	филе курицы	85	98	105	79	83	99
				рис	45	50	55	45	50	55
				масло растительное	5	5	7	5	45	7
				морковь	30	34	40	26	29	33
				лук репчатый	17	20	25	12	17	21
				йодированная соль	0,1	0,2	0,3	0,1	0,2	0,3
Какао с молоком	200	200	200	какао-порошок	7	7	7	7	7	7
				молоко	180	180	180	180	180	180
				сахар	3	3	3	3	3	3
Яблоки	120	120	120	яблоко	150	150	150	120	120	120
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	30	50	50

2-й день										
Ленивые голубцы с говядиной	200	220	250	говядина мякоть	76	85	95	70	80	90
				масло сливочное	3	3	5	3	3	5
				капуста белокочанная	160	170	200	112	125	140
				рис	8	10	10	8	10	10
				мука пшеничная I сорт	3	3	5	3	3	5
				сметана	5	10	10	5	10	10
				лук репчатый	10	12	12,0	9	11	11,0
				томатная паста	3	3	3,0	3	3	3,0
				морковь	25,0	20,0	30,0	20,0	17,0	25,0
Соус сметанный	20	20	20	йодированная соль	0,1	0,2	0,2	0,1	0,2	0,2
				сметана	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
				мука I сорт	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
Компот из свежих яблок	200	200	200	масло сливочное	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
				яблоки свежие	143	143	143	100	100	100
				сахар	3	3	3	3	3	3
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	30	50	50

3-й день										
Котлета из птицы	70	90	100	филе курицы	80	90	100	75	85	90
				пшеничный хлеб	7	12	15,0	7	12	15,0
				яйцо куриное	5	5	5,0	5	5	5,0
				лук репчатый	7	12	15	5	10	12,0
				масло растительное	2,0	3,0	3,0	2,0	3,0	3,0
				йодированная соль	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
Соус сметанный	20	20	20	сметана	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
				мука I сорт	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
				масло сливочное	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
Гречка рассыпчатая	130	150	180	гречневая крупа	54,0	63,0	75,0	54,0	63,0	75,0
				масло сливочное	3	5	7	3	5	7
				йодированная соль	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
Поджаривка	20	25	30	горошек зеленый	22,0	27,0	32,0	20,0	25,0	30,0
Напиток из шиповника	200	200	200	шиповник	30	30	30	30	30	30
				сахар	3	3	3	3	3	3
Яблоки	120	120	120	яблоко	150	150	150	120	120	120
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	30	50	50

4-й день										
Рыба тушеная с овощами в сметанном соусе	70	90	100	филе минтая	70	74	76	63	69	70
				морковь	10	14	18	8	12	15
				сметана	5	8	10	5	8	10
				лук репчатый	7	10	12	5	8	10
				масло растительное	2	2	2	2	2	2
				йодированная соль	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
				картофель	140	144	150	93	108	111

Картофельно-морковное пюре	130	150	180	морковь	55	75	90	48	57	63
				молоко	40	15	25	40	15	25
				масло сливочное	8	8	8	8	8	8
				йодированная соль	0,2	0,2	0,3	0,2	0,3	0,3
				лимон	40,0	40,0	40,0	20,0	20,0	20,0
Напиток Денсаулык	200	200	200	яблоко	89,0	89,0	89,0	60,0	60,0	60,0
				сахар	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	30	50	50

5-й день										
Салат из варенных овощей	60	80	100	свекла	30	40	48	26	29	31
				морковь	17	19	28	13	14	22
				картофель	35	50	60	28	33	42
				масло растительное	3	5	5	3	5	5
				говядина мякоть	50	65	80	47	58	69
Суп с макаронными изделиями и мясом	200	250	300	макаронные изделия	16	20	24	16	20	24
				морковь	10	12	15	8	10	12
				лук репчатый	9	12	14	8	10	12
				масло растительное	3	4	5	5	5	7
				йодированная соль	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3
булочка с творогом	50	50	50	мука пшеничная высшего сорта	30	30	30	30	30	30
				мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	2	2	2	2	2	2
				сахар	4	4	4	4	4	4
				масло сливочное	1	1	1	1	1	1
				яйцо	5	5	5	5	5	5
				молоко 2,5%	9	9	9	9	9	9
				творог	13	13	13	13	13	13
				дрожжи прессованные	1	1	1	1	1	1
				соль йодированная	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
				ванилин	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
				яйцо	1	1	1	1	1	1
Напиток лимонный	200	200	200	лимон	20	20	20	20	20	20
				сахар	8	8	8	8	8	8
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	30	50	50

Басқарманың
БІЛІМ Становы Т.С.

2025-2026 оқу жылы "Қадыр Кәрімов атындағы жалпы білім беретін мектебі" ЖШС
Мектептің перспективті мәзірі (жаз-күз) 4 апта



Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г			Нетто, г		
	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет		7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет
4 неделя										
1-й день.										
Салат из варенных овощей	60	80	100	свекла	30	40	48	26	29	31
				морковь	17	19	28	13	14	22
				картофель	35	50	60	28	33	42
				масло растительное	3	5	5	3	5	5
Пюре болоньезе из птицы	200	220	250	Филе курицы	75	84	94	68	78	98
				лук репчатый	13	15	20	10	10	13
				морковь	13	1	20	10	11	15
				масло растительное	3	4	5	5	5	7
				томатная паста	3	3	5	3	3	5
				чеснок	1	1	1	1	1	1
				йодированная соль	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3
				макаронные изделия	63	68	75	63	60	75
				сыр твердый	7	10	15	7	10	15
Витамин. Десертный	200	200	200	лимон	40,0	40,0	40,0	20,0	20,0	20,0
				яблоко	89,0	89,0	89,0	60,0	60,0	60,0
				сахар	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	30	50	50
2-й день.										
Салат моркови с яблоком	60	80	100	морковь	70	90	115	55	66	92
				яблоко	7	10	15	7	10	15
				масло растительное	3	5	5	3	5	5
				йодированная соль	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Витамин. салатный	70	90	100	говядина мякоть	80	90	100	75	85	90
				пшеничный хлеб	7	12	15,0	7	12	15,0
				яйцо куриное	5	5	5,0	5	5	5,0
				лук репчатый	7	12	15	5	10	12,0
				масло растительное	2,0	3,0	3,0	2,0	3,0	3,0
				йодированная соль	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
Салат сметанный	20	20	20	сметана	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
				мука I сорт	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
				масло сливочное	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
Гречка рассыпчатый с овощами	130	150	180	крупа гречневая	30,0	38,0	45,0	30,0	38,0	45,0
				морковь	60,0	65,0	70,0	54,0	59,0	66,0
				лук репчатый	20	22	24	18	20	22
				масло сливочное	3	5	7	3	5	7
Йодированная соль	0,2	0,2	0,2	йодированная соль	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
				йодированная соль	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
Яблоко	120	120	120	яблоко	150	150	150	120	120	120
Крем из сухофруктов с сахаром	200	200	200	сухофрукты	20	20	20	20	20	20
				сахар	3	3	3	3	3	3
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	30	50	50
3-й день.										
Салат из варенных овощей	60	80	100	свекла	30	40	48	26	29	31
				морковь	17	19	28	13	14	22
				картофель	35	50	60	28	33	42
				масло растительное	3	5	5	3	5	5
Суп рисовый с мясом	200	250	300	Филе курицы	50	65	80	47	58	69
				рис	16	20	24	16	20	24
				масло растительное	4	5	6	4	5	6
				морковь	10	12	15	8	10	12
				лук репчатый	9	12	14	8	10	12
				йодированная соль	0,1	0,2	0,3	0,1	0,2	0,3
				мука пшеничная высшего сорта	30	30	30	30	30	30

булочка бутербродная с сыром	50	50	50	мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	2	2	2	2	2	2
				сахар	4	4	4	4	4	4
				масло сливочное	1	1	1	1	1	1
				яйцо	5	5	5	5	5	5
				молоко 2,5%	9	9	9	9	9	9
				сыр твердый	13	13	13	13	13	13
				дрожжи прессованные	1	1	1	0	1	1
				соль йодированная	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
				ванилин	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
Напиток лимонный	200	200	200	лимон	20	20	20	20	20	20
				сахар	8	8	8	8	8	8
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	30	50	50

4-й день										
Финболы	70	90	100	филе минтая	80	98	105	74	75	98
				пшеничный хлеб	7	12	15,0	7	12	15,0
				лук репчатый	6	10	10	5	8	10
				сухари панировочные	13	15	20	13	15	20
				яйцо куриное	5	5	7	5	5	7
				йодированная соль	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
				масло растительное	1	3	1	1	3	1
Соус молочно-томатный	20	20	20	молоко	10	10	10	10	10	10
				мука 1 сорт	3	3	3	3	3	3
				масло сливочное	3	3	3	3	3	3
				томатная паста	3	3	3	3	3	3
Картофельно-морковное пюре	130	150	180	картофель	140	144	150	93	108	111
				морковь	55	75	90	48	57	63
				молоко	40	15	25	40	15	25
				масло сливочное	8	8	8	8	8	8
				йодированная соль	0,2	0,2	0,3	0,2	0,3	0,3
Поджаривание	20	25	30	консервированный	22,0	27,0	32,0	20,0	25,0	30,0
Компот из свежих яблок	200	200	200	яблоки свежие	143	143	143	100	100	100
				сахар	3	3	3	3	3	3
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	30	50	50

5-й день										
Рагу из птицы	200	220	250	филе курицы	75	80	80	71	76	76
				лук репчатый	20	23	23	17	20	20
				морковь	25	25	25	20	21	21
				картофель	80	90	90	60	67	67
				зелень	10	10	10	7	7	7,0
				масло растительное	4	5	5	4	5	5
				йодированная соль	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
				лавровый лист	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
				чеснок	5	5	5	3	3	3
Какао с молоком	200	200	200	какао-порошок	7	7	7	7	7	7
				молоко	180	180	180	180	180	180
				сахар	3	3	3	3	3	3
Яблоки	120	120	120	яблоко	150	150	150	120	120	120
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	30	50	50