

Бекітемін
ІІП Спанова



"Кадыр Кәрімов атындағы жалпы білім беретін мектебі" КММ
(Қыс-көктем) меңгіліне арналған перспективті мәзір

1 апта



Наименование блюд	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
1-й день										
Салат из капусты белокочанной и яблок	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
Паста 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
Напиток какао с молоком	200	200	200	какао-порошок	40,0	40,0	40,0	20,0	20,0	20,0
				молоко	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	30	50	50				
2-й день										
Митболы	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
Соус сметанный	20	20	20	сметана	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
				мука 1 сорт	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
Гречка рассыпчатый с овощами	130	150	180	масло сливочное	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
				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	0,2	0,2	0,2
Яблоки	120	120	120	яблоко	150	150	150	120	120	120
Компот 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	говядина мякоть	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
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
				яйцо	1	1	1	1	1	1
Напиток лимонный	200	200	200	лимон	20	20	20	20	20	20
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	сахар	8	8	8	8	8	8
				Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	30	50	50

4-й день										
Филе минтая с овощами	70	90	100	филе минтая	80	98	105	74	75	98
				морковь	7	12	15,0	7	12	15,0
				лук репчатый	6	10	10	5	8	10
				капуста пекинская	13	15	20	13	15	20
				чеснок	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
				молоко	10	10	10	10	10	10
Соус молочно-томатный	20	20	20	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
					140	144	150	93	108	111
Картофельно-морковное пюре	130	150	180	картофель	55	75	90	48	57	63
				морковь	40	15	25	40	15	25
				молоко	8	8	8	8	8	8
				масло сливочное	0,2	0,2	0,3	0,2	0,3	0,3
				йодированная соль	22,0	27,0	32,0	20,0	25,0	30,0
				консервированный	143	143	143	100	100	100
Поджаривание	20	25	30	яблоки свежие	3	3	3	3	3	3
Компот из свежих яблок	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

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
				яблоко	7	7	7	7	7	7
Напиток десаулык	200	200	200	лимон	180	180	180	180	180	180
				сахар	3	3	3	3	3	3
					150	150	150	120	120	120
Яблоки	120	120	120	яблоко	30	50	50	30	50	50
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	30	50	50

Бекітетін:
ИП Спанова



"Қадыр Кәрімов атындағы жалпы білім беретін мектебі" КММ
(Қыс-көктем) мерзіміне арналған перспективті мәзір

2 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
1-й день										
Птица с овощами	70	90	100	филе курицы	76	80	80	70	75	75
				морковь	30	36	40	26	39	36
				лук репчатый	25	28	30	22	25	28
				томатная паста	3	3	3	3	3	3
				масло сливочное	3	3	0	3	3	3
				йодированная соль	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3
макароны	130	150	180	макароны	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
				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 1 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 1 сорт	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
Компот из сухофруктов с сахаром	200	200	200	масло сливочное	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
				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 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
Жаркое по домашнему 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
Чай каркаде	200	200	200	каркаде	0,1	0,1	0,1	50	50	50
				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										
Филе минтая с овощами	70	90	100	филе минтая	80	98	105	74	75	98
				чеснок	7	12	15,0	7	12	15,0
				лук репчатый	6	10	10	5	8	10
				капуста пекинская	13	15	20	13	15	20

				морковь	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
				рис	46	53	63	46	53	63
Рис Коктем	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
Подгарнировка	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										
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
Будочка 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
				лимон	20	20	20	20	20	20
Напиток лимонный	200	200	200	сахар	8	8	8	8	8	8
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	30	50	50

Бекітетін:
ИП Спанова



"Қалыр Қарімов атындағы жалпы білім беретін мектебі" КММ
(Қыс-көктем) менігіне арналған перспективті мәзір

3 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

1-й день										
Салат морковь с сыром	60	80	100	морковь	70	90	115	55	66	92
				сыр твердый	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
Гулюв из пітұы	200	220	250	філе курыцы	85	98	105	79	83	99
				рис	45	50	55		50	55
				масло растительное	5	5	7	5	45	7
				морковь	30	34	40	26	29	33
Чай қарқале	200	200	200	лук репчатый	17	20	25	12	17	21
				йодированная соль	0,1	0,2	0,3	0,1	0,2	0,3
				қарқале	0,1	0,1	0,1	50	50	50
				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
Митбол	70	90	100	йодированная соль	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
				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
Соус сметанный	20	20	20	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
Макаронь отварные	130	150	180	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
				макаронь	46	53	63	46	53	63
				йодированная соль	0,1	0,2	0,3	0,1	0,2	0,3
Компот из сухофруктов с сахаром	200	200	200	масло сливочное	5	5	5	5	5	5
				сухофрукты	20	20	20	20	20	20
				сахар	3	3	3	3	3	3
				Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	30	50	50

3-й день										
Куриная грудка с овощами	70	90	100	філе курыцы	76	80	80	70	75	75
				морковь	30	36	40	26	39	36
				лук репчатый	25	28	30	22	25	28
				томатная паста	3	3	3	3	3	3
Гречка рассыпчатая	130	150	180	масло сливочное	3	3	0	3	3	3
				йодированная соль	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3
				гречневая крупа	54,0	63,0	75,0	54,0	63,0	75,0
				масло сливочное	3	5	7	3	5	7
Какао с молоком	200	200	200	йодированная соль	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
				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										
				філе минтая	80	98	105	74	75	98
				чеснок	7	12	15,0	7	12	15,0

Филе минтая с овощами	70	90	100	лук репчатый	6	10	10	5	8	10
				морковь	13	15	20	13	15	20
				капуста пекинская	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
				молоко	10	10	10	10	10	10
Соус молочно-томатный	20	20	20	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
				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
				горошек зеленый консервированный	22,0	27,0	32,0	20,0	25,0	30,0
Поджаривание	20	25	30	лимон	20	20	20	20	20	20
Напиток лимонный	200	200	200	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:
ІІІ Спанова



"Кадыр Кәрімов атындағы жалпы білім беретін мектебі" КММ
(Қыс-көктем) мезгіліне арналған перспективті мәзір

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
1-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
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-порошок	7	7	7	7	7	7
Какао с молоком	200	200	200	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 белокачанная	160	170	200	112	125	140
				рис	8	10	10	8	10	10
				мука пшеничная 1 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
				йодированная соль	0,1	0,2	0,2	0,1	0,2	0,2
Соус сметанный	20	20	20	сметана	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
				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
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
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
				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
				гречневая крупа	54,0	63,0	75,0	54,0	63,0	75,0
Гречка рассыпчатая	130	150	180	масло сливочное	3	5	7	3	5	7
				йодированная соль	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
				горошек зеленый	22,0	27,0	32,0	20,0	25,0	30,0
Поджаривровка	20	25	30	шпинат	30	30	30	30	30	30
Напиток из шиповника	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.										
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
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

5-й день

салат овощной	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 с макаронными изделиями и мясом	200	250	300	говядина мякоть	50	65	80	47	58	69
				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