

«Келісіді»
Қамқоршылық кеңесінің төрағасы
Қабылбаева Ә
«03» маусым 2024ж

Бекітемін:
Менгеруші: *Жетилгінова Д.Н.*
Жетилгінова Д.Н.
«03» маусым 2024 ж.

Десятидневное перспективное меню Лето - осень на 2024 учебный год.

10-дневное перспективное меню на 2024г

День 1-й

Завтрак	1. Каша пшенная молочная сладкая	200	Молоко-200гр, пшено -15гр, масло слив-5гр, сахар-5гр.
	2. Батон пшен. с маслом	40/5	Батон-40 гр, масло-5гр..
	3. Чай сладкий с лимоном	200	Чай -0,1гр, сахар-10гр, лимон-5гр.
	4. Фрукты	60	Фрукты-60гр.
обед	1. Суп фасолевый на м/к бульоне	200	Мясо-20гр, м/раст-2гр, картофель-80гр, лук-10гр, морковь-10гр, зелень-1гр, фасоль-40гр.
	2. Гречка с тефтелей	150/80	Мясо-80гр, м/раст-3гр, м/слив.-5гр, лук-20гр, морковь-20гр, гречка-40гр, рис-10гр, яйцо-0,1гр
	3. Салат капустно-морк	60	Капуста-60гр, морковь-20гр, масло раст-1гр
	4. Компот из с/ф+вит.С0,05	200	Сухофрукты-15гр, сахар-10гр.
	5. Хлеб пшен/ржан	40/20	хлеб пшеничный-40гр, хлеб ржаной-20гр.
Полдник	1. Вафли	15	вафли-15гр
	2. Кефир	200	кефир -200гр
Ужин	1. Макароны с тертым сыром	200	Макароны-40гр, сахар-5гр, м/слив.-5гр, сыр-10гр.
	2. Чай сладкий	200	чай -0,1, сахар-10гр
	3. Хлеб ржаной	40/20	хлеб ржаной-20гр

День -2й

Завтрак	1. Каша пшеничная сладкая	200	Молоко-200гр, крупа пшеничная-15гр, м/слив-5гр, сахар-5гр
	2. Батон пшен. масло	40/5/10	Батон-40 гр,масло-5гр.
	3. Чай сладкий с молоком	200	Чай -0,1гр, сахар-10гр, молоко-50гр.
	4. Фрукты	60	Фрукты-60гр.
Обед	1. Рассольник на кур/бульон	200	Мясо -40гр, м/раст-2гр, лук-10гр, морковь-10гр, зелень-1гр, картофель-120гр, перл..крупа-15гр, огурцы сол-10гр, сметана -10гр, томат-5гр.
	2. Сложный гарнир	150/80	мясо -80гр, м/слив.-5гр, м/раст.-3гр, лук-20гр, картофель-170гр, капуста-100гр, морковь-20гр, молоко-20гр.
	3. Салат «Свежий»	60	Огурцы-35гр, помидоры-35гр, м/раст.-1гр.
	4. Кисель+вит.С0,05	200	Кисель сухой-20гр, сахар-5гр
	5. Хлеб пшен/ржан	40/20	хлеб пшеничный-40гр, хлеб ржаной-40гр.
Полдник	1. Печенье	15	печенье-15гр
	2. Какао с молоком	200	какао-2гр, молоко-50гр, сахар-10гр.
Ужин	1. Творожные колечки	60	Творог-150гр, мука-20гр, сахар-10гр, яйцо-0,1гр, м/слив.-5гр, м/раст.-1гр.
	2. Чай сладкий	200	Чай-0,1гр, сахар-10гр

День -3й

Завтрак	1.Каша геркул. молочная, сладкая	200	Молоко-200гр, геркулес-15гр, масло слив-5гр, сахар-5гр
	2.Батон пшен. с маслом	40/5	Батон-40 гр, масло-5гр.
	3.Чай с молоком	200	Молоко-50гр, сахар-10гр, чай-0,1гр
	4.Фрукты	60	Фрукты-60гр.
Обед	1.Свекольник на м/к.б	200	Мясо-20гр,томат-5гр, м/ раст-3гр, картофель-120гр, свекла-80гр, лук-10гр, морковь-10гр, зелень-1гр, сметана-10гр, фасоль-40гр.
	2.Пельмени	150/80	Мясо-80гр, мука-30гр, яйцо-0,1гр, м/слив-5гр, лук-20гр, масло раст-2гр.
	3. Салат из капусты	60	Капуста -60гр, м/раст-1гр.
	4.Компот из с/ф+вит.С0,06	200	Сухо/фрук-15гр ,сахар-10гр.
	5.Хлеб пшен/ржаной	40/20	хлеб пшеничный-40гр, хлеб ржаной-20гр.
Полдник	1. Вафли	20	вафли-15гр.
	2.Какао с молоком	10	какао-2гр, молоко-50гр, сахар-10гр
Ужин	1.Суп мол. вермишелевый	200	вермишель--20гр ,масло слив-5гр, сахар-5гр, молоко-200гр
	2.Чай сладкий	200	Чай-1гр, сахар-10гр
	3.Хлеб ржаной	20	хлеб ржаной-20гр

День -4й

Завтрак	1.Каша гречневая молочная сладкая	200	Молоко-200гр, гречка-15гр ,м/ слив-5гр, сахар-5гр
	2.Батон пшен. с маслом с сыром	40/5/10	Батон-40 гр, масло-5гр, сыр-10гр.
	3. Чай сладкий с молоком	200	Чай-0,1гр, молоко-50гр, сахар-10гр
	4.Фрукты	60	Фрукты-60гр.
Обед	1. Уха из свежей рыбы	200	Рыба-65гр, масло раст-2гр, зелень-1гр, лук-10гр, морковь-10гр, картофель-120гр, пшено-10гр.
	2.Котлета рыбная с рисом (припущенная)	150/80	Рыба-160гр, рис-40гр, яйцо-0,1гр, лук-20гр, морковь -20гр, м/ раст-3гр, м/ слив-5гр.
	3.Салат из моркови	60	Морковь-60гр,чеснок-0,1гр, масло раст-1гр.
	4.Кисель+вит.С0,05	200	Кисель сухой-20гр, сахар-5гр
	5.Хлеб пшен/ржаной	40/20	хлеб пшеничный-40гр, хлеб ржаной-20гр.
Полдник	1.Печенье	15	Печенье-15гр
	2.Молоко	200	Молоко-200гр.
Ужин	1.Тушеная капуста	200	капуста-190гр,лук-20гр,морковь-20гр,м/слив.-5гр, м/раст.-1гр, томат-5гр.
	2.Чай сладкий с лимоном	200	Чай-0,1гр, сахар-10гр, лимон -5гр.
	3.Хлеб ржаной	20	хлеб ржаной-20гр

День -5й

Завтрак	1.Каша ячневая молочная сладкая	200	Молоко-200гр, крупа ячневая-15гр, м/слив-5гр, сахар-5гр
	2.Хлеб пшен с маслом	40/5	Хлеб-40 гр, масло-5гр
	3.Чай сладкий с молоком	200	Чай-1гр, молоко-50гр,сахар-10гр
	4.Фрукты	60	Фрукты-60гр.
Обед	1.Суп вермишелевый на м/к.б	200	Мясо-20гр, м/раст.-2гр, картофель-100гр, лук-10гр, морковь-10гр, зелень-1гр, вермишель -20гр.
	2.Гороховое пюре с мясным гуляшом	150/80	Мясо-80гр, м/раст-3гр,томат-5гр,мука-5гр, лук-20гр, морковь-20гр, горох-100гр, м/слив-3гр.
	3. Салат «Свежий»	60	Огурцы-30гр, помидоры-30гр, м/раст.-1гр.
	4.Компот из с/ф+вит.С0,05	200	Сухо/фрук-15гр, сахар-10гр.
	5.Хлеб пшен/ржаной	40/40	хлеб пшеничный-40гр, хлеб ржаной-20гр.
Полдник	1.Пирожок с повидлом	60	Мука-30гр, повидло-10гр, яйцо-0,1гр, сахар-5гр, м/слив.-2гр, м/ раст-1гр, дрожжи-2гр, молоко-20гр.
	2.Какао с молоком	10	какао-2гр, молоко-50гр, сахар-10гр
Ужин	1.Каша "Дружба" молочная сладкая	200	Молоко-200гр, рис-10гр, пшено-5гр, м/слив-5гр, сахар-5гр
	2.Чай сладкий	200	Чай-1гр, сахар-10гр
	3.Хлеб ржаной	20	хлеб ржаной-20гр

День -6й

Завтрак	1.Каша кукурузная молочная сладкая	200	Молоко-200гр, крупа кукурузная-15гр, м/слив-5гр, сахар-5гр
	2.Хлеб пшен. с маслом, с сыром	40/5/10	Хлеб-40 гр,масло-5гр, сыр-10гр
	3.Чай с молоком	200	Чай- 0,1гр, молоко-50гр, сахар-10гр
	4.Фрукты	60	Фрукты-60гр.
Обед	1.Суп харчо на м/к.б	200	Мясо -20гр, м/ раст-2гр, картофель-80гр, лук-10гр, морковь-10гр, зелень-1гр, томат-5гр, рис-10гр, чеснок-1гр.
	2.Жаркое по-домашнему с мясом	150/80	Мясо-80гр,картофель-250гр, лук-20гр,морковь-20гр, м/ слив-5гр, масло раст-3гр.
	3.Салат из морковно-свекольный с чесноком	60	Морковь-60гр,свекла-20гр, чеснок-1гр, м/ раст-1гр
	4.Кисель+вит.С0,05	180	кисель -20гр, сахар-5гр.
	5.Хлеб пшен/ржаной	40/20	хлеб пшеничный-40гр, хлеб ржаной-40гр.
Полдник	1.Вафли	15	Вафли-15гр.
	2.Молоко	200	Молоко-200гр
Ужин	1.Творожные колечки	60	Творог-150гр, мука-20гр, сахар-10гр, яйцо-0,1гр, м/слив.-5гр, м/ раст.-1гр, сметана-20гр.
	2. Чай сладкий	200	Чай-0,1гр, сахар-10гр

День -7й

Завтрак	1.Каша овсяная молочная сладкая	200	Молоко-200гр, крупа овсяная-15гр, м/слив-5гр, сахар-5гр
	2.Хлеб пшен с маслом	40/5	Хлеб-40 гр, масло-5гр.
	3.Чай сладкий с молоком	200	Чай-0,1гр, сахар-10гр, молоко-50гр
	4.Фрукты	60	Фрукты-60гр.
Обед	1.Борщ на м/к бульоне	200	Мясо-80гр, м/раст-2гр, картофель-120гр, капуста-80гр, лук-10гр, морковь-10гр, зелень-1гр, томат-5гр, сметана-10гр, фасоль-40гр, свекла -20гр, мука-5гр.
	2.Плов с мясом	150/80	Мяс-80гр, рис-40гр, м/слив-5гр, м/раст-3гр, лук-20гр, морковь-20гр
	3. Салат «Свежий»	60	Огурцы-35гр, помидоры-35гр, м/раст.-1гр.
	4.Компот из с/ф+вит.С0,05	200	Сухо/фрук-15гр, сахар-10гр.
	5.Хлеб пшен/ржаной	40/20	хлеб пшеничный-40гр, хлеб ржаной-20гр.
Полдник	1. Печенье	15	печенье-15гр.
	2.Какао с молоком	10	какао-2гр, молоко-50гр, сахар-10гр
Ужин	1.Каша пшеничная молочная сладкая	200	Молоко-200гр, пшено-15гр, м/слив-5гр, сахар-5гр
	3.Чай сладкий	180	Чай-0,1гр, сахар-10гр
	3.Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной-20гр

День -8й

Завтрак	1.Каша рисовая молочная, сладкая	200	Молоко-200гр, рис-15гр, м слив-5гр, сахар-5гр
	2.Хлеб пшен с маслом с сыром	40/5/10	Хлеб-40 гр,масло-5гр, сыр-10гр.
	3.Чай сладкий с молоком	200	сахар-10гр, чай-0.1гр, молоко-50гр.
	4.Фрукты	60	Фрукты-60гр.
Обед	1.Суп гречневый на мясо к/б	200	Мясо-20гр, м/ раст-2гр, гречневая крупа-10гр, картофель-80гр, лук-10гр, морковь-10гр, зелень-1гр.
	2.Макароны (вермишель) с мясным гуляшом	150/80	Мясо-80гр, вермишель-40гр, лук-20гр, м/раст-3гр, м/ слив-5гр, томат-5гр, морковь-20гр.
	3.Салат из моркови с чесно.	60	морковь-60гр,чеснок-1гр масло раст-1гр.
	4.Кисель+вит.С0,05	200	кисель-20гр,сахар-5гр.
	5.Хлеб пшен/ржаной	40/20	хлеб пшеничный-40гр, хлеб ржаной-20гр.
Полдник	1.Домашняя булочка	50	мука-30гр, м/слив.-2гр, м/раст.-1гр, сахар-10гр, яйцо-0,1гр, дрожжи-2гр, молоко-25гр
	2.Кефир	200	кефир -200гр
Ужин	1.Тушенная капуста	200	капуста-190гр, лук-20гр, морковь20гр, м/слив.-3гр, томат-5гр, м/раст.-1гр
	2.Чай сладкий	200	сахар-10гр, чай-0.1гр
	3.Хлеб ржаной	20	хлеб ржаной-20гр

День -9й

Завтрак	1.Каша манная молочная сладкая	200	Молоко-200гр, крупа манная-15гр, м/слив-5гр, сахар-5гр
	2.Хлеб пшен. с маслом	40/5	Хлеб-40 гр,масло-5гр
	3.Чай сладкий с молоком	200	Чай-0,1гр, молоко-50гр, сахар-10гр,
	4.Фрукты	60	Фрукты-60гр.
Обед	1.Уха из свежей рыбы	200	Рыба-65гр, масло раст-2гр, зелень-1гр, лук-10гр, морковь-10гр, картофель-120гр, пшено-10гр.
	2.Картофельное пюре с рыбной котлетой	150/80	Рыба-160гр, яйцо-0,1гр, картофель-200гр, лук-20гр, м/ раст-3гр, м/слив-5гр, молоко-20гр.
	3.Салат из свек-морковный с чесноком	60	Свекла-60гр,морковь-20гр, м/ раст-1гр, чеснок-1гр
	4.Компот из с/ф+вит.С0,05	200	Сухо/фрук-15гр, сахар-10гр.
	5.Хлеб пшен/ржаной	40/20	хлеб пшеничный-40гр, хлеб ржаной-20гр.
Полдник	1.Вафли	20	вафли-15гр
	2.Какао с молоком	200	Молоко-50гр, какао-2гр, сахар -10гр
Ужин	1.Суп мол. вермишелевый	200	Молоко-200гр, вермишель-20гр, масло слив-5гр, сахар-5гр
	2.Чай сладкий с лимоном	200	Чай-1гр, лимон-5гр, сахар-10гр
	3.Хлеб ржаной	20	3.Хлеб ржаной-20гр.

День -10й

Завтрак	1.Каша "Дружба" молочная сладкая	200	Молоко-200гр, рис-10гр, пшено-5гр, м/слив-5гр, сахар-5гр
	2.Хлеб пшен с маслом с сыром	40/5/10	Хлеб-40 гр,масло-5гр, сыр-10гр.
	3.Чай сладкий с молоком	200	Чай-0,1гр, сахар-10гр, молоко-50гр.
	4.Фрукты	60	Фрукты-60гр.
Обед	1.Суп гороховый на м/к бульоне	200	Мясо-20гр, м/ раст-2гр, картофель-100гр, лук-10гр, морковь-10гр, горох-50гр, зелень-1гр,.
	2. Бигус с курицей	150/80	Мясо-80гр, м/раст-3гр, м/слив-5гр, лук-20гр, томат-5гр, морковь-20гр, капуста-80гр, картофель-150гр,
	3. Салат «Свежий»	60	Огурцы-35гр, помидоры-35гр, м/раст.-1гр.
	4.Кисель+вит.С0,05	180	кисель -20гр, сахар-5гр.
	5.Хлеб пшен/ржаной	40/40	хлеб пшеничный-40гр, хлеб ржаной-40гр.
Полдник	1.Печенье	15	печенье-15гр
	2.Какао с молоком	200	Молоко-50гр, какао-2гр, сахар-10гр.
Ужин	1.Вагрушка с творогом	60	Мука-30гр яйцо-0,1гр, м/слив-5гр, м/раст-1гр, сахар-10гр, дрожжи-0,02гр, творог-100гр.
	2. Чай сладкий	200	чай-0,1гр, сахар -10гр

Ведомость норм питания

№	Наименование продуктов	1день	2день	3день	4день	5день	6день	7день	8день	9день	10день	Общ за 10дн	Выход на 1дн	Норма на 1дн
1	Хлеб пшен.	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	800	80	80
2	Хлеб ржан.	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400	40	40
3	Мука пшен.	-	20	30	-	-	20	5	30	-	30	135	13,5	20
4	Крупы	55	30	15	50	30	30	70	30	30	15	355	35,5	30
5	Бобовые	40	-	40	-	100	-	40	-	-	50	270	27	30
6	Макаронные изд	40	-	20		20	-	-	40	20	-	140	14	30
7	Картофель	120	290	120	120	100	380	120	80	320	250	1900	190	190
8	Овощи	121	242	121	352	130	142	210	352	122	211	2003	200	200
9	Фрукты	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	600	60	60
10	Сухофрукты	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	75	7,5	10
11	Кисель	-	20	-	20	-	20	-	20	-	20	100	10	10
12	Кондит. издет.	15	15	15	15	-	15	15	-	20	15	125	12,5	10
13	Сахар	40	50	50	30	50	40	50	40	50	50	450	45	45
14	Масло слив.	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	200	20	20
15	Масло раст.	7	7	6	8	8	7	7	7	6	7	70	7	7
16	Яйцо	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	1	0,1	0,5
17	Молоко, кислом.	400	300	500	430	470	450	450	420	480	300	4200	420	420
18	Творог	-	150	-	-	-	100	-	-	-	150	400	40	40
19	Мясо	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1000	100	100
20	Рыба	-	-	-	225	-	-	-	-	225	-	-	45	45
21	Сметана	-	10	10	-	-	20	10	-	-	-	50	5	5
22	Сыр	10	-	-	10	-	10	-	10	-	10	50	5	5
23	Чай	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	0,2	0,2
24	Кофе	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
25	Какао	-	2	2	-	2	-	2	-	2	2	12	1,2	2
26	Соль	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	5	5
27	Дрожжи					2			2	-	2	6	0,6	1

«Келісілді»
Қамқоршылық кеңесінің төрағасы
Қабылбаева Ә
« 18 » желтоқсан 2024ж

Бекітемін:
Менгеруші: *Жетилгенова Д.Н.*
Жетилгенова Д.Н.
« 18 » желтоқсан 2024 ж.

Десятидневное перспективное меню Зима – весна на 2024 учебный год.

10-дневное перспективное меню на 2024г

День 1-й

Завтрак	1.Каша овсяная молочная	200	Молоко-200гр, крупа овсяная -15гр, м/слив-5гр, сахар-5гр
	2. Батон пшен. с маслом	40/5	Батон-40 гр, м/слив-5гр..
	3. Чай сладкий с молоком	200	Чай -0,1гр, сахар-10гр, молоко-50гр
	4. Фрукты	60	Яблоки
обед	1.Суп вермишелевый на м/к.б	200	Мясо-20гр, м/раст.-2гр, картофель- 100гр, лук-10гр, морковь-10гр, вермишель -20гр.
	2.Гречка с мясной котлетой	130/80	Мясо-80гр, гречка-40гр, яйцо-0,1гр, лук-20гр, морковь-20гр, м/слив-5гр, м/раст-3гр, томат-5гр, соль йодиров., лавровый лист
	3.Салат свекольно-морк	60	Свекла-40гр, морковь-20гр, чеснок-1гр, м/раст-1гр.
	4.Компот из с/ф+вит.С0,05	200	Сухофрукты-15гр, сахар-10гр, аскорб.к-та-0,05гр
	5.Хлеб пшен/ржан	40/20	Хлеб пшеничный-40гр, хлеб ржаной-20гр.
Полдник	1.Печенье	15	Печенье -15гр
	2.Кефир	200	Кефир-200гр
Ужин	1. Творожно-морковная запеканка	180	Творог-120, морковь-10гр, сахар-10гр, яйцо-0,1гр, м/слив-5гр, м/раст-1гр, крупа манная-5гр, молоко-10гр, сметана-10гр.
	2.Чай сладкий	200	Чай -0,1, сахар-10гр

День -2й

Завтрак	1.Каша кукурузная молочная	200	Молоко-200гр, крупа кукурузная-15гр, м/слив-5гр, сахар-5гр
	2.Батон пшен. масло, сыр	40/5/10	Батон-40 гр, м/слив-5гр, сыр-10гр.
	3.Чай сладкий с молоком	200	Чай -0,1гр, сахар-10гр, молоко-50гр.
	4.Фрукты	60	Бананы -60гр
Обед	1.Суп гороховый на м/к бульоне	200	Мясо-20гр, горох-50гр, картофель-100гр, лук-10гр, морковь-10гр, м/раст-2гр.
	2.Пельмени	150/80	Мясо-80гр, мука-30гр, яйцо-0,1гр, м/слив-5гр, лук-20гр, м/раст-2гр.
	3. Салат из капустно-морк.	60	Капуста-50гр, морковь-10гр, м/раст-1гр.
	4.Кисель+вит.С0,05	200	Кисель сухой-20гр, сахар-5гр
	5.Хлеб пшен/ржан	40/20	хлеб пшеничный-40гр, хлеб ржаной-40гр.
Полдник	1.Вафли	15	Вафли-15гр
	2.Какао с молоком	200	Какао-2гр, молоко-50гр, сахар-10гр.
Ужин	1.Суп мол. вермишелевый	200	Молоко-200гр, вермишель-20гр, м/слив-5гр, сахар-5гр
	2.Чай сладкий	200	Чай-0,1гр, сахар-10гр
	3.Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной-20гр

День -3й

Завтрак	1.Каша "Дружба" молочная	200	Молоко-200гр, рис-10гр, пшено-5гр, м/слив-5гр, сахар-5гр
	2.Батон пшен. с маслом	40/5	Батон-40 гр, масло-5гр.
	3.Чай сладкий с молоком	200	Сахар-10гр, чай-0,1гр, молоко-50гр.
	4.Фрукты	60	Яблоки-60гр
Обед	1.Борщ на м/к бульоне	200	Мясо-20гр, картофель-100гр, капуста-80гр, фасоль-20гр, свекла -40гр. лук-10гр, морковь-10гр, м/ раст-2гр, томат-5гр, сметана-10гр.
	2.Плов с мясом	150/80	Мясо-80гр, рис-40гр, м/ слив-5гр, м/раст-3гр, лук-20гр, морковь-25гр, соль йодиров.,лавровый лист
	3.Салат из моркови с чесноком	80	Морковь-80гр, чеснок-1гр, м/раст-1гр.
	4.Компот из с/ф+вит.С0,06	200	Сухо/фрук-15гр ,сахар-10гр, аскорб.к-та-0,05гр
	5.Хлеб пшен/ржаной	40/40	Хлеб пшеничный-40гр, хлеб ржаной-40гр.
Полдник	1.Печенье	15	Печенье-15гр.
	2.Молоко	200	Молоко-200гр.
Ужин	1.Ватрушка с творогом	60	Мука-30гр,творог-80гр,яйцо-0,1гр, м/слив-5гр, м/раст-2гр, сахар-10гр, дрожжи-2гр, молоко-20гр.
	2.Чай сладкий	200	Чай-1гр, сахар-10гр

День -4й

Завтрак	1.Каша манная молочная	200	Молоко-200гр, крупа манная-15гр, м/ слив-5гр, сахар-5гр
	2.Батон пшен. с маслом с сыром	40/5/10	Батон-40 гр, м/слив-5гр, сыр-10гр.
	3. Какао с молоком	200	Какао-2гр, молоко-50гр, сахар-10гр
	4.Фрукты	60	Бананы -60гр
Обед	1. Уха из свежей рыбы	200	Рыба-65гр, картофель-120гр, пшено-10гр, лук-10гр, морковь-10гр, м/ раст-2гр.
	2. Котлета рыбная с макаронами	150/80	Рыба-160гр, макароны-40гр, яйцо-0,1гр, лук-20гр, морковь -20гр, м/слив-5гр, м/ раст-3гр, соль йодиров.,лавровый лист
	3. Соленые огурцы порц	40	3. Соленые огурцы порц-40гр
	4.Кисель+вит.С0,05	200	Кисель сухой-20гр, сахар-5гр
	5.Хлеб пшен/ржаной	40/20	хлеб пшеничный-40гр, хлеб ржаной-20гр.
Полдник	1.Вафли	15	Вафли-15гр.
	2.Чай сладкий	200	Чай-0,1гр, сахар-10гр.
Ужин	1.Картофельное пюре с подливой	200	Картофель-250гр, молоко-20гр, лук-20гр, морковь-20гр, м/ слив-5гр, м/ раст-2гр, томат-5гр.
	2.Чай сладкий с лимоном	200	Чай-0,1гр, сахар-10гр, лимон -5гр.
	3.Хлеб ржаной	20	хлеб ржаной-20гр

День -5й

Завтрак	1.Каша пшеничная молочная	200	Молоко-200гр, крупа пшеничная-15гр, м/слив-5гр, сахар-5гр
	2.Батон пшен с маслом	40/5	Батон-40 гр, м/слив.-5гр
	3.Чай сладкий с молоком	200	Чай-1гр, сахар-10гр, молоко-50гр
	4.Фрукты	60	Яблоки-60гр
Обед	1. Суп фасолевый на м/к бульоне	200	Мясо-20гр, картофель-100гр, фасоль-30гр, лук-10гр, морковь-10гр, м/раст-2гр.
	2.Ленивые голубцы	150/80	Мясо-80гр, капуста-180гр, рис-20гр, лук-20гр, морковь-20гр, м/слив-5гр, м/раст-3гр, томат-5гр, соль йодиров.,лавровый лист
	3.Салат из свеклы с чесноком	60	Свекла-60гр,чеснок-0,1гр, м/раст-1гр.
	4.Компот из с/ф+вит.С0,05	200	Сухо/фрук-15гр, сахар-10гр, аскорб.к-та-0,05гр
	5.Хлеб пшен/ржаной	40/40	Хлеб пшеничный-40гр, хлеб ржаной-40гр.
Полдник	1.Печенье	15	Печенье-15гр
	2.Кефир	200	Кефир-200гр
Ужин	1.Сочни с творогом	90	Мука-40гр, творог-80гр,яйцо-0,1гр, сметана-10гр, сахар-10гр, м слив-5гр, м/раст-2гр,
	2.Чай сладкий	200	Чай-1гр, сахар-10гр

День -6й

Завтрак	1.Каша молочная 3-х злаковая	200	Молоко-200гр, пшеничка-5гр,овсянка-5гр, ячка-5гр, м/слив-5гр, сахар-5гр
	2.Батон пшен. с маслом, с сыром	40/5/10	Батон-40 гр, м/слив-5гр, сыр-10гр.
	3.Чай с молоком	200	Чай- 0,1гр, молоко-50гр, сахар-10гр
	4.Фрукты	60	Бананы -60гр
Обед	1. Суп гречневый на м/к бульоне	200	Мясо-20гр, картофель-100гр,гречка-10гр, лук-10гр, морковь-10гр, м/раст-2гр,
	2. Сложный гарнир	150/80	мясо -80гр, картофель-150гр, капуста-100гр, м/слив.-5гр, м/раст.-3гр, лук-20гр, морковь-20гр, молоко-20гр, томат-5гр.
	3.Салат из морковно-свекольный с чесноком	60	Морковь-40гр,свекла-20гр, чеснок-1гр, м/раст-1гр
	4.Кисель+вит. «С»	180	Кисель -20гр, сахар-5гр.
	5.Хлеб пшен/ржаной	40/20	Хлеб пшеничный-40гр, хлеб ржаной-20гр.
Полдник	1.Вафли	15	Вафли-15гр.
	2.Чай сладкий	200	Чай-1гр, сахар-10гр
Ужин	1.Каша ячневая молочная	200	Молоко-200гр, крупа ячневая-15гр, м/слив-5гр, сахар-5гр
	2.Какао с молоком	10	Какао-2гр, молоко-50гр, сахар-10гр
	3.Хлеб ржаной	20	хлеб ржаной-20гр

День - 7й

Завтрак	1.Каша кукурузная молочная	200	Молоко-200гр, крупа кукурузная -15гр, м/слив-5гр, сахар-5гр.
	2.Батон пшен с маслом	40/5	Батон-40 гр, м/слив-5гр.
	3.Чай с молоком	200	Чай-0,1гр, сахар-10гр, молоко-50гр.
	4.Фрукты	60	Яблоки-60гр
Обед	1.Свекольник на м/к.б	200	Мясо-20гр, картофель-100гр, свекла-80гр, лук-10гр, морковь-10гр, томат-5гр, м/раст-2гр, сметана-10гр, фасоль-20гр.
	2. Мясо по-казахски	210	Мясо-80гр, картофель-90гр, мука-30гр, лук-20гр, морковь-20гр, яйцо-0,1гр, м/слив-5гр, м/раст-3гр.
	3. Салат из капусты	60	Капуста-60гр, м/раст-1гр.
	4.Компот из с/ф+вит.С0,05	200	Сухо/фрук-15гр, сахар-10гр, аскорб.к-та-0,05гр
	5.Хлеб пшен/ржаной	40/20	Хлеб пшеничный-40гр, хлеб ржаной-20гр.
Полдник	1. Печенье	15	Печенье-15гр.
	2.Какао с молоком	10	Какао-2гр, молоко-50гр, сахар-10гр
Ужин	1.Суп вермишелевый молочный	200	Молоко-200гр, вермишель-20гр, м/слив-5гр, сахар-5гр
	2.Чай сладкий	180	Чай-0,1гр, сахар-10гр
	3.Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной-20гр

День - 8й

Завтрак	1.Каша овсяная молочная	200	Молоко-200гр, крупа овсяная -15гр, м/слив-5гр, сахар-5гр
	2.Батон пшен с маслом с сыром	40/5/10	Батон-40 гр, м/слив-5гр, сыр-10гр.
	2.Какао с молоком	10	Какао-2гр, молоко-50гр, сахар-10гр
	4.Фрукты	60	Бананы -60гр
Обед	1. Рассольник на к/бульоне	200	Мясо-20гр, картофель-100гр, перл..крупа-10гр, огурцы сол-10гр, м/раст-2гр, лук-10гр, морковь-10гр, сметана -10гр, томат-5гр.
	2.Жаркое по-домашнему с мясом	150/80	Мясо-80гр, картофель-250гр, лук-20гр, морковь-20гр, м/ слив-5гр, м/ раст-3гр.
	3.Салат из моркови с чесноч.	60	Морковь-60гр, чеснок-1гр, м/ раст-1гр.
	4.Кисель+вит.С0,05	200	Кисель-20гр, сахар-5гр.
	5.Хлеб пшен/ржаной	40/20	Хлеб пшеничный-40гр, хлеб ржаной-40гр.
Полдник	1.Вафли	15	Вафли-15гр
	2.Молоко	200	Молоко-200гр
Ужин	1.Творожные колечки	60	Творог-120гр, мука-20гр, сахар-10гр, молоко-20гр, яйцо-0,1гр, м/слив.-5гр, м/раст.-2гр
	2.Чай сладкий	200	сахар-10гр, чай-0.1гр

День -9й

Завтрак	1.Каша манная молочная	200	Молоко-200гр, крупа манная-15гр, м/слив-5гр, сахар-5гр
	2.Батон пшен. с маслом	40/5	Батон-40гр, м/слив-5гр
	3.Чай сладкий	200	Чай-0,1гр, сахар-10гр.
	4.Фрукты	60	Яблоки-60гр
Обед	1.Уха из свежей рыбы	200	Рыба-65гр, м/ раст-2гр, лук-10гр, морковь-10гр, картофель-120гр, пшено-10гр.
	2.Картофельное пюре с рыбной котлетой	150/80	Рыба-160гр, картофель-170гр, морковь-20гр, лук-20гр, яйцо-0,1гр, м/слив-5гр, м/раст-3гр, молоко-20гр, томат-5гр.
	3.Салат «Витаминный»	40	Капуста-20гр, морковь-20гр, свекла-20гр, м/раст-1гр
	4.Компот из с/ф+вит.С0,05	200	Сухо/фрук-15гр, сахар-10гр, аскорб.к-та-0,05гр
	5.Хлеб пшен/ржаной	40/20	Хлеб пшеничный-40гр, хлеб ржаной-40гр.
Полдник	1.Вафли	15	Вафли-15гр
	2.Чай сладкий с лимоном	200	Чай-1гр, лимон-5гр, сахар-10гр
Ужин	1.Пирожок с повидлом	60	Мука-30гр, молоко-20гр, повидло-10гр, дрожжи-2гр, яйцо-0,1гр, сахар-5гр, м/слив-5гр, м/раст-2гр.
	2.Чай сладкий	200	Сахар-10гр, чай-0.1гр

День -10й

Завтрак	1.Каша "Дружба" молочная	200	Молоко-200гр, рис-10гр, пшено-5гр, м/слив-5гр, сахар-5гр
	2.Батон пшен с маслом с сыром	40/5/10	Батон-40 гр, м/слив-5гр, сыр-10гр.
	3.Чай сладкий с молоком	200	Чай-0,1гр, сахар-10гр, молоко-50гр.
	4.Фрукты	60	Бананы -60гр
Обед	1.Суп « Харчо» на курином.бульоне	200	Куры-30гр, картофель-100гр, рис-10гр, лук-10гр, морковь-10гр, м/раст-2гр, томат-5гр, чеснок-1гр.
	2.Гороховое пюре с куриным гуляшом	150/80	Мясо-70гр, горох-60гр, лук-20гр, морковь-20гр, м/слив-5гр, м/раст-3гр, томат-5гр.
	3.Салат из моркови	60	морковь-60гр, м/раст-1гр.
	4.Кисель+вит.С0,05	180	кисель -15гр, сахар-5гр.
	5.Хлеб пшен/ржаной	40/40	Хлеб пшеничный-40гр, хлеб ржаной-40гр.
Полдник	1.Печенье	15	печенье-15гр
	2.Какао с молоком	200	Молоко-50гр, какао-2гр, сахар-10гр.
Ужин	1.Пирожок с капустой	60	Мука-30гр, яйцо-0,1гр, капуста-60гр, лук-10гр, морковь-10гр, м/слив.-5гр, м/ раст-2гр, дрожжи-2гр, молоко-20гр.
	2. Чай сладкий	200	чай-0,1гр, сахар -10гр

Ведомость норм питания

№	Наименование продуктов	1день	2день	3день	4день	5день	6день	7день	8день	9день	10день	Общ за 10ди	Выход на 1ди	Норма на 1ди
1	Хлеб пшен.	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	800	80	80
2	Хлеб ржан.	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400	40	40
3	Мука пшен.	-	30	30	-	40	-	30	20	30	30	210	21	20
4	Крупы	60	15	55	25	35	40	15	25	25	25	320	32	30
5	Бобовые	-	50	20	-	30	-	20	-	-	60	180	18	30
6	Макаронные изд	20	20	-	40	-	-	20	-	-	-	100	10	30
7	Картофель	100	100	100	320	100	250	190	350	290	100	1900	190	190
8	Овощи	121	100	265	340	301	221	200	131	120	201	2000	200	200
9	Фрукты	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	600	60	60
10	Сухофрукты	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	75	7,5	10
11	Кисель	-	20	-	20	-	20	-	20	-	20	100	10	10
12	Кондит. изделия	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	150	15	10
13	Сахар	45	45	45	40	55	40	50	40	50	40	450	45	45
14	Масло слив.	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	200	20	20
15	Масло раст.	7	5	8	7	8	6	6	8	8	8	70	7	7
16	Яйцо	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	-	0,1	0,1	0,2	0,1	1,1	0,11	0,5
17	Молоко, кислом.	460	500	470	270	450	520	500	470	240	320	4200	420	420
18	Творог	120	-	80	-	80	-	-	120	-	-	400	40	40
19	Мясо	100	100	100	-	100	100	100	100	-	100	800	80	100
20	Рыба	-	-	-	225	-	-	-	-	225	-	450	45	45
21	Сметана	10	-	10	-	10	-	10	10	-	-	50	5	5
22	Сыр	-	10	-	10	-	10	-	10	-	10	50	5	5
23	Чай	2	2	2	2	2	1	2	1	3	2	19	1,9	0,2
24	Кофе	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
25	Какао	-	2	-	2	0	2	2	2	-	2	12	1,2	2
26	Соль	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	5	5
27	Дрожжи	-	-	2	-	-	-	-	-	2	2	6	0,6	1