



Перспективное меню ЗИМА-ВЕСНА для воспитанников мини-центров с 10,5- часовым, 9 часовым режимом работы по Уzunkol'sкому району

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Норма 1-3 лет (грамм)	Цена (тенге)	Стоимость (тенге)	Норма 3-5 лет (грамм)	Цена (тенге)	Стоимость (тенге)		
	1-3 лет	3-5 лет									
Понедельник											
Завтрак:								0			
Каша манная молочная с маслом	150	180	Манка	20	500	781	30	500	1031		
			соль	0,5	95		0,5	95			
			масло сливочное	10	4000		10	4000			
			молоко	150	580		180	580			
			сахар	10	520		10	520			
Чай с молоком с сахаром	150	180	Чай	0,2	5200		0,2	5200			
			сахар	10	520		15	520			
			молоко	10	580		15	580			
хлеб с маслом	40	50	Хлеб	30	210		40	210			
			масло сливочное	10	4000		10	4000			
Обед											
Суп вермишелевый на мясо-костном бульоне	150	180	Мясо	20	4200		40	4200			
			Вермишель	20	460		30	460			
			Картофель	40	260		60	260			
			Морковь	20	200		20	200			
			лук	20	150		20	150			
			масло растительное	5	1100		7	1100			
			соль	0,5	95		0,5	90			
Картофель тушенный с мясом	180	200	мясо гов.	60	4200		80	4200			
			Картофель	80	200		100	200			
			Морковь	20	200		20	200			
			Лук	20	150		20	150			
			Масло растительное	5	1100		7	1100			
			соль	0,5	95		0,5	95			
Компот из сухофруктов с сахаром	150	180	сухофрукты	15	1100		20	1100			
			сахар	10	520		15	520			
Хлеб	30	40	хлеб	30	210		40	210			
Полдник:											
Ватрушка с творожным фаршем	60	70	мука	30	330		40	330			
			соль	0,5	95		0,5	95			
			дрожжи	1	4700		1	4700			
			творог	40	2200		40	2200			
			сахар	10	520		15	520			
			молоко	30	580		40	580			
			Масло растительное	5	1100		7	1100			
Кисель	150	180	Кисель	15	1100		20	1100			
							0				
Итого						781,00			1031,00		
Вторник											
Завтрак:											
Каша гречневая с маслом	150	180	крупа гречневая	20	300		30	300			
			соль	0,5	95		0,5	95			
			масло сливочное	10	4000		10	4000			
молоко кипяченое	150	180	Молоко	150	580		180	580			
Хлеб с маслом	40	50	хлеб	30	210		40	210			
			масло	10	4000		10	4000			
Печенье	4	10	печенье	4	1400			10		1400	
Обед:											
Салат "Луковый"	40	50	Лук	30	150		40	150			
			соль	0,5	150		0,5	95			

			масло растительное	5	150		7	1100	
борщ на м/к бульоне	150	180	Морковь	10	200		20	200	
			мясо/кости	20	4200		40	4200	
			картофель	40	200		60	200	
			капуста	20	150		30	150	
			лук	10	150		20	150	
			соль	0,5	95		0,5	95	
			фасоль	20	1300		30	1300	
			томат	5	1200		10	1200	
			масло растительное	5	1100	781	7	1100	1031
Манты с мясом	180	200	мясо говядина	80	4200		100	4200	
			соль	0,5	95		0,5	95	
			лук	10	150		20	150	
			масло растительное	5	1100		7	1100	
			картофель	60	200		70	200	
			мука	20	330		30	330	
Компот из сухофруктов с сахаром	150	180	сухофрукты	15	1100		20	1100	
			сахар	10	520		15	520	
хлеб	30	40	хлеб	30	210		40	210	
Полдник:									
Каша рисовая молочная	150	180	Рис	40	500		50	500	
			сахар	10	520		15	520	
			соль	0,5	95		0,5	95	
			Молоко	150	580		180	580	
			масло сливочное	10	4000		10	4000	
кисель	150	180	кисель	15	1100		20	1100	
хлеб с маслом	40	50	хлеб	30	210		40	210	
			масло сливочное	10	4000		10	4000	
Итого									
Среда						781			1031
Завтрак:									
Суп молочный вермишелевый с маслом	150	180	круп манная	20	500		30	500	
			масло сливочное	10	4000		10	4000	
			соль	0,5	95		0,5	95	
			молоко	150	580		180	580	
			сахар	10	520		15	520	
Хлеб с маслом с сыром	43	55	Хлеб	30	210		40	210	
			сыром	3	3500		5	3500	
			масло сливочное	10	4000		10	4000	
Чай с молоком с сахаром	150	180	чай	0,2	5200		0,2	5200	
			сахар	10	520		15	520	
			молоко	10	580		15	580	
яблоки	90	90	яблоки	90	900		90	900	
Обед:									
Суп гречневый на мяско-костном бульоне	40	60	мясо	20	4200		30	4200	
			гречка	20	300		30	300	
			масло растительное	5	1100		7	1100	
			картофель	60	200		80	200	
			морковь	10	200	781	20	200	1031
			лук	10	240		20	240	
			масло растительное	5	1100		7	1100	
			соль	0,5	95		0,5	95	
			Мясо	70	4200		90	4200	
			лук	20	150		30	150	
Котлета (перловка)	60/120	70/130	морковь	20	200		30	200	
			томат	5	1200		10	1800	
			перловка	20	400		30	400	
			соль	0,5	95		0,5	95	
			масло растительное	5	1100		7	1100	
			с.фрукты	15	1100		20	1100	
компот из сухофруктов с сахаром	150	180	сахар	10	520		15	520	
Хлеб	30	40	хлеб	30	210		40	210	
Полдник:									
Пирожки с картофельной начинкой	60	70	Мука	30	330		40	330	
			молоко	30	580		40	580	
			соль	0,5	95		0,5	95	
			масло растительное	3	1100		5	1100	

			дрожжи	1	4700		1	4700	
			картофель	30	200		30	200	
Сок натуральный	150	180	Сок натуральный	150	1000		180	1000	
Итого						781,0			1031,0
Четверг									
Завтрак:									
Каша кукурузная молочная с маслом	150	180	крупка кукурузная	20	600	781	30	600	1031
			масло сливочное	10	4000		10	4000	
			соль	0,5	95		0,5	95	
			молоко	150	580		180	580	
			сахар	10	520		15	520	
			хлеб	30	210		40	210	
Хлеб с маслом	40	50	масло сливочное	10	4000		10	4000	
			чай	0,2	5200		0,2	5200	
Чай с молоком и сахаром	150	180	сахар	10	520		15	520	
			молоко	10	580		15	580	
			Обед:						
Салат "Винегрет"	40	50	свекла	10	200		10	200	
			морковь	10	200		10	200	
			картофель	10	200		20	200	
			зел.горошек	10	650	15	650		
			масло растительное	5	1100	7	1100		
			Лук	5	150	5	150		
			Картофель	40	200	60	200		
			Рис	20	500	30	500		
Суп рыбный с рисом	150	180	Морковь	10	200	10	200		
			соль	0,5	95	0,5	95		
			Лук	10	150	10	150		
			масло растительное	5	1100	7	1100		
			консерва	20	850	45	850		
			мясо	60	4200	80	4200		
			мука	30	330	40	330		
Штруделя с мясом	180	200	картофель	60	200	80	200		
			морковь	10	200	10	200		
			лук	10	150	10	150		
			масло растительное	5	1100	7	1100		
			соль	0,5	95	0,5	95		
Компот	150	180	С.фрукты	15	1100	20	1100		
			Сахар	10	520	15	520		
хлеб	30	40	хлеб	30	210	40	210		
Полдник: макароны с сахаром и маслом	150	180	Макароны	20	460	30	460		
			соль	0,5	95	0,5	95		
			сахар	10	520	15	520		
			масло сливочное	10	4000	10	4000		
			кисель	15	1100	20	1100		
Итого						781,00			1031,00
пятница									
Завтрак:									
Каша "Дружба" молочная с маслом	150	180	молоко	150	580	781	180	580	1031
			сахар	10	520		15	520	
			соль	0,5	95		0,5	95	
			пшено	10	350		15	350	
			рис	10	500		15	500	
			масло сливочное	10	4000		10	4000	
Чай с молоком с сахаром	150	180	чай	0,2	5200		0,2	5200	
			сахар	10	520		15	520	
			молоко	10	580		15	580	
Хлеб с маслом	40	50	хлеб	30	210		40	210	
			масло сливочное	10	4000		10	4000	
Печенье	4	10	печенье	4	1400		10	1400	
Яблоки	90	90	яблоки	90	900		90	900	
Обед									
Суп гороховый на мясо- костном бульоне	150	180	горох	20	350	781	30	350	1031
			морковь	10	200		10	200	
			соль	0,5	90		0,5	90	
			масло растительное	5	1100		7	1100	
			лук	10	150		10	150	

			мясо	40	4200			60	4200	
Вареники с картофельной начинкой	180	200	мука	50	330			60	330	
			лук	10	150			15	150	
			масло растительное	5	1100			7	1100	
			картофель	50	260			60	260	
компот из сухофруктов с сахаром			сахар	10	520			10	520	
			сухофрукты	15	1100			20	1100	
хлеб	30	40	хлеб	30	210			40	210	
			пшеничный							
Полдник:										
блины с повидлом	60	70	молоко	50	580			60	580	
			мука	30	330			40	330	
Кисель	150	180	яйца	0,5	70			0,5	70	
			соль	0,5	95			0,5	95	
			Повидло	10	2700			15	2700	
			Сахар	10	520			15	520	
			кисель	15	1100			20	1100	
Итого						781			1031,00	
Понедельник										
Завтрак:										
Каша рисовая с изюмом	150	180	рис	40	500			50	500	
			соль	0,5	95			0,5	95	
			масло сливочное	10	4000			10	4000	
			изюм	10	4500			15	4500	
			сахар	10	520			15	590	
Хлеб с маслом	40	50	хлеб	30	210			40	210	
			масло сливочное	10	4000			10	4000	
чай с молоком с сахаром	150	180	чай	0,2	5200			0,2	5200	
			сахар	10	520			15	520	
			молоко	10	580			15	580	
печенье	4	10	печенье	4	1400			10	1400	
Обед:										
Салат "Витаминка"	40	50	капуста	25	150			30	150	
			соль	0,5	95			0,5	95	
			масло растительное	5	1100			7	1100	
			морковь	15	200			20	200	
							40	4200		
суп домашняя лапша на мясо-костном бульоне	150	180	мясо/кости	20	4200			70	200	
			картофель	60	200			20	330	
			мука	16	330			5	1100	
			масло растительное	5	1100					
			лук	10	150			10	150	
			морковь	10	200			10	200	
			соль	0,5	95			0,5	95	
							50	4200		
							15	500		
Тефтели(Картофельное пюре)	60/120	70/130	мясо	40	4200			7	1100	
			рис	10	500					
			Масло растительное	5	1100			15	150	
			лук	10	150			140	200	
			картофель	130	200			1	95	
			соль	1	95			15	200	
			морковь	15	200			10	1200	
			томат	5	1200			15	520	
компот из сухофруктов с сахаром	150	180	сахар	10	520			20	1100	
			сухофрукты	15	1100					
хлеб	30	40	хлеб	30	210			40	210	
Полдник:										
Каша пшенная с маслом, кисель	150	180	молоко	150	580			180	580	
			масло сливочное	10	4000			10	4000	
			соль	0,5	95			0,5	95	
			пшено	20	350			30	350	
			сахар	10	520			15	520	
			кисель	15	1100			20	1100	
Хлеб	30	40	хлеб	30	210			40	210	
Итого						781,00			1031,00	
вторник										
Завтрак:										

Каша ячневая с молоком	150	180	крупя ячневая	20	300	781	30	300	1031
			масло сливочное	10	4000		10	4000	
			соль	0,5	95		0,5	95	
			молоко	150	580		180	580	
			сахар	10	520		15	520	
Хлеб с маслом	40	50	хлеб	30	210		40	210	
			масло сливочное	10	4000		10	4000	
какао с молоком с сахаром	150	180	какао (несвик)	10	5800		15	5800	
			сахар	10	520		10	520	
			молоко	150	580		180	580	
яблоки	90	90	яблоки	90	900		90	900	
Обед:									
Щи со свежей капусты на мясо-костном бульоне	150	180	мясо	20	4200		40	4200	
			соль	0,5	95		0,5	95	
			масло	5	1100		7	1100	
			растительное						
			морковь	10	200		15	200	
			лук	10	150		10	150	
			капуста	30	150		40	150	
			картофель	50	200		60	200	
Вареники с мясом	180	200	мясо	40	4200		60	4200	
			мука	20	330		30	330	
			лук	10	150		10	150	
			масло сливочное	5	4000		5	4000	
			соль	0,5	95		0,5	95	
Компот из сухофруктов с сахаром			Сухофрукты	15	1100		20	1100	
			сахар	10	520		15	520	
Хлеб	30	40	хлеб	30	210		40	210	
Полдник:						781			1031
Булочка домашняя с сахаром	60	70	мука	40	330		50	330	
			соль	0,5	95		0,5	95	
			сахар	10	520		15	520	
			дрожжи	1	4700		1	4700	
			Молоко	40	580		50	580	
Кисель	150	180	кисель	15	1300		18	1400	
Итого							781,00		
Среда									
Завтрак:									
Каша геркулесовая молочная с маслом	150	180	геркулес	20	320		30	320	
			соль	0,5	95		0,5	95	
			молоко	150	580		180	580	
			масло сливочное	10	4000		10	4000	
			сахар	10	520		10	520	
Хлеб с маслом и яйцом	40	50	хлеб	30	210		40	210	
			яйцо	0,25	70		0,5	70	
			масло сливочное	10	4000		10	4000	
чай с молоком	150	180	чай	0,2	5200		0,2	5200	
			сахар	10	520		15	520	
			молоко	10	580		15	580	
Обед:									
Салат "Изюминка"	40	50	морковь	10	200		30	200	
			яблоко	20	900		20	900	
			изюм	10	4500		10	4500	
Суп картофельный с фрикадельками	150	180	мясо	30	4200		40	4200	
			картофель	60	200		70	200	
			морковь	20	200		20	200	
			лук	20	150		30	150	
			масло растительное	5	1100		7	1100	
			соль	0,5	95		0,5	95	
Голубцы с мясом	180	200	мясо	40	4200		60	4200	
			капуста	50	150		60	150	
			масло растительное	5	1100		7	1100	
			томат	5	1200		10	1200	
			лук	20	150		30	150	
			морковь	10	360		15	360	
			рис	20	500		30	500	
Компот из сухофруктов с	150	180	с.фрукты	15	1100		20	1100	

сахаром			сахар	10	520	15	520
Хлеб	30	40	хлеб	30	210	40	210
Полдник:							
Каша гречневая с маслом	150	180	гречка	50	400	60	400
			масло	10	4000	10	4000
			сливочное				
			соль	0,5	95	0,5	95
Кисель	150	180	кисель	15	1100	20	1100
Хлеб с маслом	30	40	хлеб	30	210	40	210
			масло	10	4000	10	4000
			сливочное				
итого:					781		1031

четверг											
Завтрак:											
Каша рисовая с молоком	150	180	крупa рисовая	40	500	781	50	500	1031		
			соль	0,5	95		0,5	95			
			масло	10	4000		10	4000			
			сливочное								
			молоко	150	580		180	580			
			сахар	10	520		15	520			
Хлеб с маслом	40	50	хлеб	30	210		40	210			
			масло	10	4000		15	4000			
			сливочное								
Какао с молоком	150	180	какао (несвик)	10	5800		15	5800			
			сахар	10	520		10	520			
			молоко	150	580		180	580			
Яблоки	90	90	яблоко	90	900		90	900			
Обед:											
суп с клецками на мясо-костном бульоне	150	180	мясо/кости	20	4200		40	4200			
			картофель	60	200		70	200			
			мука	16	330		20	330			
			морковь	10	200		15	200			
			лук	15	150		15	150			
			масло	5	1100		7	1100			
			растительное								
			соль	0,5	95	0,5	95				
Гуляш(Перловка)	60\120	70\130	мясо	50	4200	70	4200				
			морковь	20	200	20	200				
			соль	0,5	95	0,5	95				
			лук	20	150	30	150				
			томат	5	1200	10	1200				
			масло	5	1100	7	1100				
			растительное								
			перловка	50,00	400	60	400				
Компот из сухофруктов с сахаром	150	180	сухофрукты	15	1100	20	1100				
			сахар	10	520	15	520				
Хлеб	30	40	хлеб	30	210	40	210				
			пшеничный								
Полдник:											
Пирог картофельно-рыбный	60	70	мука	20	330	30	330				
			консерва	20	850	45	850				
			картофель	30	200	40	200				
			соль	0,5	95	0,5	95				
			лук	10	150	10	150				
			дрожжи	1	4700	1	4700				
			масло	5	1100	7	1100				
			растительное								
Кисель			кисель	15	1100	20	1100				
итого:					781	1031					
пятница											
Завтрак:											
Каша кукурузная молочная с маслом	150	180	кукурузка	20	600	781	30	600	1031		
			масло	10	4000		10	4000			
			сливочное								
			молоко	150	580		180	580			
			сахар	10	590		15	590			
хлеб с маслом	40	50	хлеб	30	210		40	210			
			масло	10	4000		10	4000			
			сливочное								
Чай с молоком и сахаром	150	180	чай	0,2	5200		0,2	5200			
			сахар	10	520		15	520			
			молоко	10	580		15	580			
			Обед:								
Салат "Морковный"	40	50	Морковь	30	200		40	200			
			соль	0,5	95		0,5	95			
			масло	5	1100		7	1100			
			растительное								
			лук	10	150		10	150			
Суп рассольник на мясо-костном бульоне	150	180	мясо/кости	20	4200		781	40		4200	1031
			картофель	60	200			70		200	
			перловка	20	400			30		400	
			масло	5	1100	7		1100			
			растительное								
			лук	10	150	10		150			
			морковь	10	200	15		200			
			соль	0,5	95	0,5		95			
			томат	5	1200	5		1200			

			огурцы	20	1200	30	1200	
			соленые					
Плов с мясом			мясо гов	50	4200	60	4200	
			морковь	20	200	30	200	
			лук	10	150	10	150	
			рис	60	500	70	500	
			масло	5	1100	7	1100	
			растительное					
Компот из сухофруктов, хлеб	150	180	с.фрукты	15	1100	20	1100	
			сахар	10	520	15	520	
			хлеб	30	210	40	210	
Полдник:			Макароны	20	460	30	460	
Макароны отварные с сахаром и с маслом			сахар	10	520	10	520	
			масло	10	4000	10	4000	
			сливочное					
Кисель			кисель	15	1100	18	1100	
Хлеб с маслом	40	50	хлеб	30	210	40	210	
			масло	10	4000	10	4000	
			сливочное					
итого:					781		1031,00	
			средняя стоимость за 10 дней		7815,00		10310,00	
			стоимость в месяц		15630,00		20620,00	



"УТВЕРЖДАЮ"
Руководитель ГУ "Отдел
образования Узункольского
района" УОАКО
С. Т. Айтпаева
"___" _____ 2025г.

**Перспективное меню ЛЕТО-ОСЕНЬ для воспитанников мини-центров с 10,5-часовым,
9 -часовым режимом работы по Узункольскому району**

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Норма 1-3 лет	Цена (тенге)	Стоимость (тенге)	Норма 3-5 лет	Цена (тенге)	Стоимость (тенге)		
	1-3 лет	3-5 лет									
Понедельник											
Завтрак:											
Каша манная молочная с маслом	150	180	Манка	20	500	781	30	500	1031		
			соль	0,5	95		0,5	95			
			масло сливочное	10	4000		10	4000			
			молоко	150	580		180	580			
			сахар	10	520		10	520			
Чай с молоком	150	180	Чай	0,2	5200		0,2	5200			
			сахар	10	520		10	520			
			молоко	10	580		15	580			
хлеб с маслом	30	40	Хлеб	30	210		40	210			
			масло сливочное	10	4000		10	4000			
бананы	90	90	бананы	90	1300		90	1300			
Обед											
Салат "Капустный"	40	50	Капуста	40	150		50	150			
			соль	0,5	95		0,5	95			
			Масло растительное	5	1100		7	1100			
Суп "Харчо" на мясо- костном бульоне	150	180	Мясо	20	4200		40	4200			
			рис	20	500		30	500			
			соль	0,5	95		0,5	95			
			масло растительное	3	1100		4	1100			
			Морковь	20	200		30	200			
			лук	10	150		15	150			
Картофельная запеканка с мясом	180	200	масло растительное	5	1100		7	1100			
			соль	0,5	95		0,5	95			
			мясо	30	4200		50	4200			
			яйцо	0,5	70		0,5	70			
			картофель	120	200		190	200			
			лук	10	150		15	150			
Компот из сухофруктов с сахаром	150	180	сухофрукты	15	1100		20	1100			
Хлеб	30	40	сахар	10	520		15	520			
			хлеб пшеничный	30	210		40	210			
Полдник:											
Ватрушка с творожным фаршем	60	70	мука	20	330		30	330			
			дрожжи	1	4700		1	4700			
			творог	40	2200		40	2200			
			соль	0,5	95		0,5	95			
			молоко	40	580		40	580			
			сахар	10	520		15	520			

			Масло растительное	5	1100		7	1100			
Кисель	150	180	Кисель	15	1100		20	1100			
Итого						781,00			1031,00		
Вторник											
Завтрак:											
Каша "Дружба" молочная с маслом	150	180	рис	10	500	781	15	500	1031		
			соль	0,5	95		0,5	95			
			сахар	10	520		15	520			
			масло сливочное	10	4000		10	4000			
			пшено	10	350		15	350			
Чай с молоком	150	180	Молоко	10	580		15	580			
			чай	0,2	5200		0,2	5200			
			сахар	10	520		15	520			
Хлеб с маслом	30	40	хлеб	30	210		40	210			
			масло	10	4200		15	4200			
Печенье	4	10	печенье	4	1400		10	1400			
яблоки	90	90	яблоки	90	900		90	900			
Обед											
Суп крестьянский с крупой на мясо-костном бульоне	150	180	мясо/кости	20	4200		40	4200			
			картофель	40	200		50	200			
			ячка	20	300		30	300			
			лук	10	150		10	150			
			соль	0,5	90		0,5	90			
			морковь	10	200		10	200			
			масло растительное	5	1100		7	1100			
Штруделя с мясом	180	200	мясо говяжье	30	4200		50	4200			
			картофель	40	200		60	200			
			соль	0,5	95		0,5	95			
			мука	20	330	30	330				
			морковь	10,00	360	10	360				
			лук	10,00	200	10	200				
			масло растительное	5,00	1100	7	1100				
Компот из сухофруктов с сахаром	150	180	сухофрукты	15	1100	20	1100				
			сахар	10	520	15	520				
Хлеб	30	40	хлеб	30	210	40	210				
Полдник:											
Пирожки с повидлом	60	70	мука	20	330	30	330				
			молоко	40	580	40	580				
			дрожжи	1	4700	1	4700				
	150	180	повидло	10	2700	15	2700				
кисель			15	1100	20	1100					
Итого						781,00			1031,00		
Среда											
Завтрак:											
Каша кукурузная молочная с маслом	150	180	кукурузная крупа	20	600	781	30	600	1031		
			масло сливочное	10	4000		10	4000			
			соль	0,5	95		0,5	95			
			молоко	150	580		180	580			
			сахар	10	520		15	520			
Хлеб с маслом	30	40	Хлеб	30	210		40	210			

			масло сливочное	10	4000		10	4000	
Чай с молоком	150	180	чай	0,2	5200		0,2	5200	
			сахар	10	520		15	520	
			молоко	10	580		15	580	
груши	90	90	груши	90	1400		90	1400	
печенье	4	10	печенье	4	1400		10	1400	
Обед:									
Салат "Овощной с зеленым горошком"	40	50	зел.горошек	20	650		30	650	
			картофель	20	200		25	200	
			морковь	20	200		25	200	
			соль	0,5	95		0,5	95	
			масло растительное	5	1100		7	1100	
суп картофельный с фасолью на мясо-костном бульоне	150	180	мясо	20	4200		40	4200	
			фасоль	20	1300		30	1300	
			масло растительное	5	1100		7	1100	
			картофель	40	200	781	50	200	1031
			морковь	10	200		10	200	
			лук	10	150		10	150	
			соль	0,5	95		0,5	95	
Манты с мясом	180	200	Мясо	30	4200		40	4200	
			картофель	30	200		40	200	
			лук	20	150		30	150	
			мука	20	330		30	330	
			соль	0,50	95		0,5	95	
			масло растительное	5,00	1100		7	1100	
компот	150	180	с.фрукты	15	1100		20	1100	
			сахар	10	520		15	520	
Хлеб	30	40	хлеб пшеничный	30	210		40	210	
Полдник:									
Суп молочный вермишелевый с сахаром и маслом	150	180	Вермишель	20	460		30	460	
			соль	0,5	95		0,5	95	
			молоко	150	580		180	580	
			масло сливочное	10	4000		10	4000	
			сахар	10	520		15	520	
Сок натуральный	150	180	Сок натуральный	150	900		180	900	
Хлеб с маслом	30	40	хлеб	30	210		10	210	
			масло сливочное	10	4000		10	4000	
Итого						781,0			1031,0
Четверг									
Завтрак:									
Каша геркулесовая молочная с маслом и сахаром	150	180	крупка геркулесовая	20	650		30	650	
			масло сливочное	10	4000		10	4000	
			соль	0,5	95		0,5	95	
			молоко	150	580		180	580	
			сахар	10	520		15	520	
Хлеб с маслом	30	40	хлеб	30	210		40	210	

			масло сливочное	10	4000		10	4000	
Чай с молоком и сахаром	150	180	чай	0,2	5200		0,2	5200	
			сахар	10	520		15	520	
			молоко	10	580		15	580	
печенье	4	10	печенье	4	1400		10	1400	
Обед:			бананы	90	1300		60	1300	
Суп свекольник на мясо-костном бульоне	150	180	свекла	10	200		10	200	
			морковь	10	200		10	200	
			картофель	10	200		15	200	
			Мясо	20	4200		40	4200	
			масло растительное	5	1100	781	7	1100	1031
			Лук	10	150		10	150	
Гречка тушенная с мясом	180	200	гречка	40	300		60	300	
			мясо	40	4200		70	4200	
			Морковь	20	200		30	200	
			Лук	20	150		30	150	
			масло растительное	5,00	1100		7	1100	
			соль	0,50	95		0,5	95	
Компот	150	180	С.фрукты	15	1100		20	1100	
			Сахар	10	520		15	520	
Хлеб	30	40	хлеб	30	210		40	210	
Полдник:							0		
Пирог картофельно-рыбный	60	70	Мука	20	330		30	330	
			дрожжи	2	4700		2	4700	
			соль	0,5	95		0,5	95	
			молоко	30	580		40	580	
			консерва	20	850		45	850	
			картофель	30	200		40	200	
Кисель	150	180	кисель	15	1100		20	1100	
Итого						781,00			1031,00
пятница									
Завтрак:									
Каша ячневая молочная с маслом	150	180	молоко	150	580		150	580	
			соль	0,5	95		0,5	95	
			ячка	20	300		30	300	
			масло сливочное	10	4000		10	4000	
			сахар	10	520		15	520	
Чай с молоком	150	180	чай	0,2	5200		0,2	5200	
			сахар	10	520		15	520	
			молоко	10	580		15	580	
Хлеб с маслом	30	40	хлеб	30	210		40	210	
			масло сливочное	10	4000		10	4000	
Печенье	4	10	печенье	4	1400		10	1400	
Яблоки	90	90	яблоки	90	900		90	900	
Обед									
Салат "Огуречик"	40	50	огурцы свежие	40	1200		50	1200	
			масло подсолнечное	5	1100		7	1100	
			соль	0,5	95		0,5	95	
суп лапша с яйцом на мясо-костном бульоне	150	180	мука	20	330		30	330	
			морковь	10	200		10	200	
			соль	0,5	95		0,5	95	

			картофель	30	200	781	40	200	1031
			масло растительное	5	1100		7	1100	
			лук	10	150		10	150	
			мясо	20	4200		40	4200	
			яйцо	25	70		25	70	
Голубцы ленивые с мясом, рисом	180	200	мясо	30	4200	781	50	4200	1031
			соль	0,5	95		0,5	95	
			рис	10	500		15	500	
			лук	10	150		10	150	
			масло раст	5	1100		7	1100	
			капуста	20	200		30	200	
компот	150	180	сахар	10	520		15	520	
			с.фрукты	15	1100		20	1100	
хлеб	30	40	хлеб пшеничный	30	210		40	210	
Полдник:									
Шарлотка	60	70	молоко	50	580		60	580	
			мука	20	330		30	330	
			сахар	10	520		15	520	
			яблоки	30	900		40	900	
			яйца	25	70		25	70	
Кисель			Кисель	15	1100		20	1100	
Итого						781,00			1031,00
Понедельник									
Завтрак:									
каша рисовая молочная с маслом	150	180	рис	20	500	781	30	500	1031
			масло сливочное	10	4000		10	4000	
			соль	0,5	95		0,5	95	
			молоко	150	580		180	580	
			сахар	10	520		15	520	
Хлеб с маслом	30	40	хлеб пшеничный	30	210		40	210	
			масло сливочное	10	4000		10	4000	
чай с молоком	150	180	чай	0,2	5200		0,2	5200	
			сахар	10	520		15	520	
			молоко	10	580		15	580	
печенье	4	10	печенье	4	1400		10	1400	
груши	90	90	груши	90	1400		90	1400	
Обед:									
Суп кулеш пшенный на мясо-костном бульоне	150	180	мясо/кости	20	4200		40	4200	
			картофель	50	200		70	200	
			пшено	20	350		30	350	
			масло растительное	5	1100		7	1100	
			лук	10	150		10	150	
			морковь	10	200		10	200	
			соль	0,5	95		0,5	95	
Вареники с мясом	180	200	мясо	40	4200	781	60	4200	1031
			Масло растительное	5	1100		7	1100	
			лук	10	150		10	150	
			соль	0,5	95		0,5	95	

			масло сливочное	5	4000		5	4000	
			яйцо	0,25	70		0,25	70	
			мука	20	330		30	330	
хлеб	30	40	хлеб	30	210		40	210	
Компот из сухофруктов	150	180	с.фрукты	15	1100		20	1100	
			сахар	10	520		15	520	
Полдник:									
рогаики с сахаром	60	70	мука	20	330		30	330	
			соль	0,5	95		0,5	95	
			масло сливочное	10	4000		10	4000	
			молоко	30	580		40	580	
			дрожжи	1	4700		1	4700	
			сахар	10	520		15	520	
сок натуральный	150	180	сок натуральный	150	900		180	900	
Итого						781,00			1031,00
вторник									
Завтрак:									
Каша манная молочная с маслом	150	180	крупа манная	20	500		30	500	
			масло сливочное	10	4000		10	4000	
			соль	0,5	95		0,5	95	
			молоко	150	580		180	580	
			сахар	10	520		15	520	
			Хлеб с маслом	30	40	хлеб	30	210	
			масло сливочное	10	4000		10	4000	
Чай с молоком	150	180	чай	0,2	5200		0,2	5200	
			сахар	10	520		15	520	
			молоко	150	580		180	580	
печенье	4	10	печенье	4	1400		10	1400	
яблоки	90	90	яблоки	90	900		90	900	
Обед:									
Салат "Морковный"	40	50	морковь	40	200		50	200	
			масло растительное	5	1100		7	1100	
суп польский с капустой на мясо-костном бульоне	150	180	мясо	20	4200		40	4200	
			соль	0,5	95		0,5	95	
			масло растительное	5	1100		7	1100	
			морковь	10	200		10	200	
			лук	10	150		10	150	
			капуста	30	150		40	150	
			картофель	60	200		80	200	
Азу с отварным картофелем и с мясом	180	200	мясо	40	4200		60	4200	
			соленые огурцы	30	1200		40	1200	
			лук	10	150		10	150	
			соль	0,5	95		0,5	95	
			томатная паста	5	1200		10	1200	
			морковь	10	200		10	200	
			картофель	60	200		100	200	
Компот из сухофруктов с сахаром			Сухофрукты	15	1100		20	1100	
			сахар	10	520		15	520	
Хлеб	30	40	хлеб	30	210		40	210	
Полдник:									
						781			1031

каша рисовая с изюмом	150	180	крупя рисовая	50	500	781	60	500	1031
			масло сливочное	10	4000		10	4000	
			соль	0,5	95		0,5	95	
			изюм	10	4500		10	4500	
			сахар	10	520		15	520	
Хлеб с маслом	30	40	хлеб	30	210		40	210	
			масло сливочное	10	4000		10	4000	
Какао с молоком	150	180	какао (несвик)	10	5800		15	5800	
			сахар	10	520		15	520	
			молоко	150	580		180	580	
Яблоки	90	90	яблоко	90	900		90	900	
			печенье	4	1400		10	1400	
Обед: Салат "Свекольный"	40	50	свекла	40	200		50	200	
			соль	0,5	95		0,5	95	
			масло растительное	5	1100		7	1100	
суп рыбный с пшеном	150	180	консерва	20	850		45	850	
			картофель	30	200		40	200	
			пшено	20	350		30	350	
			морковь	10	200		10	200	
			лук	10	150		10	150	
			масло растительное	5	1100		7	1100	
			соль	0,5	95		0,5	95	
рагу овощное тушенная с мясом	180	200	мясо	40	4200		50	4200	
			картофель	40	200		50	200	
			морковь	10	200		10	200	
			лук	10	150		10	150	
			томат	5,00	1200		10	1200	
			соль	0,50	95		0,5	95	
			масло растительное	5,00	1100		7	1100	
			Капуста	20,00	150		30	150	
Компот из сухофруктов с сахаром	150	180	сухофрукты	15	1100		20	1100	
			сахар	10	520		15	520	
Хлеб	30	40	хлеб пшеничный	30	210		40	210	
Полдник:									
Каша ячневая молочная с маслом	150	180	ячка	20	300		30	300	
			молоко	150	580		180	580	
			соль	0,5	95		0,5	95	
			сахар	10	520		15	520	
			масло сливочное	10	4000		10	4000	
Кисель			кисель	15	1100		20	1100	
хлеб с маслом	30	40	хлеб	30	210		40	210	
			масло сливочное	10	4000		10	4000	
итого:						781			1031
пятница									
Завтрак:									
каша пшеничная молочная с маслом	150	180	пшено	20	350		30	350	
			масло сливочное	10	4000		10	4000	
			молоко	150	580		180	580	

			соль	0,5	95		0,5	95	
			сахар	10	520		15	520	
бутерброд с маслом и сыром	30	40	хлеб	30	210		40	210	
			масло сливочное	10	4000		10	4000	
			сыр	3	3500		5	3500	
Чай с молоком и сахаром	150	180	чай	0,2	5200		0,2	5200	
			сахар	10	520		15	520	
			молоко	150	580		180	580	
печенье	4	10	печенье	4	1400		10	1400	
яблоки	90	90	яблоки	90	900		90	900	
	150	180	мясо/кости	20	4200		40	4200	
Суп рассольник на мясокостном бульоне			картофель	30	200		40	200	
			перловка	20	400		30	400	
			масло растительное	5	1100		7	1100	
			лук	10	150		10	150	
			морковь	15	200		20	200	
			соль	0,5	95		0,5	95	
			томат	5	1200		10	1200	
ленивые вареники с творогом	180	200	творог	40	2200	781	50	2200	1031
			яйцо	0,25	70		0,5	70	
			сахар	5	520		5	520	
			соль	0,5	95		0,5	95	
			мука	20	330		30	330	
Компот из сухофруктов	150	180	сахар	10	520		15	520	
хлеб	30	40	сухофрукты	15	1100		20	1100	
			хлеб	30	210		40	210	
Полдник:									
пирожки с морковной начинкой			дрожжи	1	4700		1	4700	
			мука	20	330		30	330	
			сахар	10	520		15	520	
			морковь	20	200		30	200	
			соль	0,5	95		0,5	95	
			масло растительное	5	1100		7	1100	
			масло сливочное	10	4000		10	4000	
Кисель	150	180	кисель	15	1100		20	1100	
						781			1031,00
итого:									
			средняя стоимость за 10 дней			7815,00			10310,00
			стоимость в месяц			15630,00			20620,00