



Отдел образования города

Е.Әшім

2023 год

ПЕРСПЕКТИВНОЕ

одноразовое двухнедельное (рекомендуемое) меню блюд для организации питания учащихся начальных классов в общеобразовательных школах за счет бюджетных средств на 2023-2024 учебный год (лето-осень)

I Неделя

1-ый день		Ингредиенты	Брутто, г		
Наименования блюд	Выход блюда, г				
Суп гороховый мясо говядины	200	Картофель	80		
		Горох	16		
		Морковь	24		
		Лук	24		
		Масло сливочное	4		
		Мясо говядины груд. на м/к. бульоне	40		
		Соль йодир.	1		
		м/р	4		
		Хлеб с сыром, маслом слив.	20/10/10	Хлеб р/п	20
				Сыр	10
		Масло слив.	10		
		Сыр	22		
Фрукты	150	Яблоко	150		
Чай с сахаром с молоком	200	Заварка	2		
		Сахар	10		
		Молоко	20		
2-ой день		Ингредиенты	Брутто, г		
Наименования блюд	Выход блюда, г				
Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	150/5	Молоко	130		
		Рис	17		
		Пшено	17		
		Сахар	8		
		Масло слив	8		
		Соль йодир.	0,001		
		Масло сливочное	5		
		Запеканка творожная	150	Мука пшеничная фортифицированная	54
				Сахар-песок	27
				Масло сливочное	22
Соль	0,3				
Творог	48				
Хлеб р-п	20	Ванилин	0,1		
Чай с медом	200	Хлеб р/п	20		
		Заварка	2		
		Мед	15		

3-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат овощной из св.капусты, моркови, огурцов	60	Капуста	41,8
		Огурцы	15
		Морковь	20
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
Плов с курицей	150	Курица	122
		рис	60
		Соль йодир.	0,001
		Масло растительное	13
		лук	23
		морковь	23
		томат	9
		Кисель п/ягодный	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	Сахар	10
		Крахмал	12
		Лимон. кис.	0.0002
		Хлеб ржано-пшеничный	20
4-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Котлета рыбная	80	Минтай	132
		Хлеб пшен	20
		молоко	45
		Сухари	12
		Масло раст	10
		Масло слив	4
		Соль йодир.	0.001
		Картофельное пюре	100
молоко	75		
Соль	0,001		
Масло сливочное	3		
Компот из сухофруктов	200	Сухофрук.	20
		Сахар	20
		Лимонка	0.002
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
Печенье сахарное	40	Печенье сахарное	40
5-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из капусты св. , свеклы	60	Капуста св.	48
		Свекла	250
		Сахар песок	3
		Масло растит.	5
		Соль йодированная	1
Биточки мясные(говядина/курица)	80	Мясо котлетное (говядина, курица)	100
		Хлеб	22,5
		Молоко	24
		Лук репчатый	10
		Масло раст.	10
		Сухари	20
		Соль йодир	1
Гречка отварная	100	Крупа	60
		Масло слив	5

		Соль йодир	1
Сок натур	200	Сок натур	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20

II Неделя

1-ый день		Ингредиенты	Брутто, г		
Наименования блюд	Выход блюда, г				
Суп лапша мясо говядины	200	Картофель	80		
		Лапша	11		
		Картофель свежий	54		
		Морковь	10		
		Лук репчатый	10		
		Масло растительное	2		
		Соль	1,5		
		Мясо говядины груд.	40		
		Печенье сахарное	40		
		Фрукты	150	Яблоко	40
Чай с молоком с сахаром	200	Печенье сахарное	150		
		Яблоко	2		
Хлеб ржано-пшеничный	20	Заварка	10		
		Сахар	20		
		Молоко	20		
		Хлеб ржано-пшеничный	20		
2-ой день		Ингредиенты	Брутто, г		
Наименования блюд	Выход блюда, г				
Плов с курицей	150	Курица	122		
		рис	60		
		Соль йодир.	0,001		
		Масло растительное	13		
		лук	23		
		морковь	23		
		томат	9		
		Салат овощной	60	Капуста	56,8
				Морковь	20
				Масло раст.	12
Сахар	5				
Хлеб ржано-пшеничный	20	Соль йодир.	1		
		Хлеб ржано-пшеничный	20		
		Чай с сахаром	200		
Чай с сахаром	200	Заварка	2		
		Сахар	20		
3-й день		Ингредиенты	Брутто, г		
Наименования блюд	Выход блюда, г				
Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	150/5	Молоко	120		
		Крупа кукурузная	40		
		Масло сливочное	5		
		Сахар	8		
		соль	0,8		
Запеканка творожная	150	Мука пшеничная фортифицированная	54		
		Сахар- песок	27		
		Масло сливочное	22		
		Соль	0,3		
		Творог	48		

		Ванилин	0,1		
Компот из сухофруктов	200	Сухофрук.	20		
		Сахар	20		
			0.002		
		Лимонка	20		
Хлеб ржано-пшеничный	20				
4-й день					
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г		
Суп рыбный	200	Картофель	80		
		Крупа (рис, пшено)	4		
		Морковь	6		
		Лук репчатый	8		
		Рыбные консервы в масле, или натур	25		
		Хлеб с сыром	20\10	Хлеб р/п	20
		Сыр	10		
Сок натур	200	Сок натур	200		
5-й день					
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г		
Тефтели мясные (говядина, курица)с соусом	80	Мясо котлетное (говядина, курица)	78		
			Рис	8	
			Мука	12	
			Лук репчатый	50	
			Масло раст.	4	
			Томатная паста	6	
			соль	0,2	
		Макаронные изделия	100	Макароны	35
				Масло слив.	5
		Кисель п/ягодный	200	Кисель	24
				Сахар	10
				Крахмал	12
				Лимон. кис.	0.0002
		Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель
Отдела образования города
Е.Әшім
2023 год

ПЕРСПЕКТИВНОЕ
одноразовое двухнедельное (рекомендуемое) меню блюд
для организации питания учащихся 5-11 классов из социально-уязвимых слоев населения в
общеобразовательных школах
за счет средств фонда «Всеобуч» на 2023-2024 учебный год (лето-осень)

I Неделя

1-ый день	Выход	Ингредиенты	Брутто, г
Наименования блюд	блюда, г		
Салат витаминный	100	Капуста	56,8
		Морковь	20
		Яблоко	20
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
		Картофель	90
Суп гороховый мясо говядины	250	Горох	25
		Морковь	24
		Лук	8
		Масло сливочное	4
		Мясо говядины груд.	58
		Соль йодир.	2
		м/р	4
Хлеб с сыром, маслом слив.	20/10/10	Хлеб р/п	20
		Сыр	10
		Масло сливочное	10
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай с молоком с сахаром	200	Заварка	2
		Молоко	20
2-ой день		Сахар	10
Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	200	Рис	20
		Пшено	20
		Сахар	10
		Масло слив	10
		Соль йодир.	0,001
		Масло сливочное	10
		Чай с медом	200
Запеканка творожная	200	Мед	20
		Мука пшеничная фортифицированная	72
		Сахар- песок	36
		Масло сливочное	30
		Соль	0,4
		Творог	64
		Ванилин	0,1
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40

3-ой день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат овощной из св.капусты, моркови, огурцов	100	Капуста	56,8
		Морковь	20
		Огурцы	20
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
		240	
Плов с курицей	200	Курица груд	80
		рис	0,001
		Соль йодир.	18
		Масло растительное	35
		лук	35
		морковь	12
		томат	
Сузбеше	100		20
Хлеб р/п с маслом сливочным	20/10	Хлеб р/п	10
		Масло сливочное	24
Кисель п/ягодный	200	Кисель	10
		Сахар	12
		Крахмал	0.0002
		Лимон. кис.	
4-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминный	100	Капуста	55
		Морковь	15
		Яблоко	15
		Масло раст.	14
		Сахар	6
		Соль йодир.	1
		168	
Котлета рыбная	100	Минтай	24
		Хлеб пшен	45
		молоко	18
		Сухари	15
		Масло раст	4
		Масло слив	0.0015
		Соль йодир.	210
Картофельное пюре	150	Картофель	75
		молоко	1
		Соль	8
		Масло сливочное	20
Компот из сухофруктов	200	Сухофрук.	20
		Сахар	20
		Лимонка	0.002
		40	
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
Печенье сахарное	40	Печенье сахарное	40
5-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из капусты св. , свеклы	100	Капуста св.	88
		Свекла	40
		Сахар песок	4
		Масло растит.	8
		Соль йодированная	1

Биточки мясные(говядина, курица)	100	Мясо котлетное (говядина, курица)	100
		Хлеб	22,5
		Молоко	24
		Лук репчатый	10
		Масло раст.	10
		Сухари	20
		Соль йодир	1
Гречка отварная	150	Крупа	60
		Масло слив	8
		Соль йодир	1
Сок натур	200	Сок натур	200
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40

II Неделя

1-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп лапша (мясо говядины, курицы)	250	Лапша	13
		Картофель свежий	67
		Морковь	12
		Лук репчатый	12
		Масло растительное	3
		Соль	2
		Мясо говядина груд. (курица)	58
Печенье сахарное	40	Печенье сахарное	40
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай с молоком с сахаром	200	Заварка	2
		Сахар	10
		Молоко	20
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
2-ой день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Плов с курицей	200	Курица груд	240
		рис	80
		Соль йодир.	0,001
		Масло растительное	18
		лук	35
		морковь	35
		томат	12
Салат овощной	100	Капуста	70
		Морковь	30
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
Сузбеше	100	Творожная масса	100
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
Компот из сухофруктов	200	Сухофрук.	20
		Сахар	20
		Лимонка	0.002
3-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Жаркое по- домашнему мясо говядины	250	Мясо (говядина)	110

		Картофель	200
		Морковь	45
		Лук	51
		Соль	1
		Томат	10
		м'р	15
Запеканка творожная	200	Мука пшеничная фортифицированная	72
		Сахар- песок	36
		Масло сливочное	30
		Соль	0,4
		Творог	64
		Ванилин	0,1
Чай с медом	200	Заварка	2
		Мед	20
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
4-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминный	100	Капуста	56,8
		Морковь	20
		Яблоко	20
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
Суп рыбный	250	Картофель	100
		Крупа (рис, пшено)	6
		Морковь	10
		Лук репчатый	10
		Рыбные консервы в масле, или натур	30
Хлеб с сыром	20\10	Хлеб р\п	20
		Сыр	10
Сок натур	200	Сок натур	200
5-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из капусты св. , свеклой	100	Капуста св.	88
		Свекла	40
		Сахар песок	4
		Масло растит.	8
		Соль йодированная	1
Тефтели мясные говядина, курица с соусом	100	Мясо котлетное (говядина, курица)	100
		Рис	10
		Мука	15
		Лук репчатый	60
		Масло раст.	5
		Томатная паста	8
		соль	0,3
Макаронные изделия	150	Макароны	50
		Масло слив.	7
Кисель п/ягодный	200	Кисель	24
		Сахар	10
		Крахмал	12
		Лимон. кис.	0.0002
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40

Утверждаю:
 Директор КГУ « ОШ имени Габидена Мустафина»
 отдел образования города Караганды
 управление образования Карагандинской области
 Горбунова Л.В.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ
Одноразовое двухнедельное (рекомендуемое) меню блюд для организации питания
учащихся начальных классов в общеобразовательных школах
за счет бюджетных средств на 2023-2024 учебный год (лето-осень)
I Неделя

1-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	150/5	Молоко	120
		Рис	40
		Сахар	8
		Масло слив	5
		Соль йодир.	0,001
Хлеб с маслом	20/10	масло	10
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай с сахаром	200	Заварка	2
		Сахар	10
2-ой день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из капусты св., свеклы	60	Капуста св.	48
		Свекла	250
		Сахар песок	3
		Масло растит.	5
		Соль йодированная	1
Биточки мясные(говядина/курица)	80	Мясо котлетное (говядина, курица)	100
		Хлеб	22,5
		Молоко	24
		Лук репчатый	10
		Масло раст.	10
		Сухари	20
		Соль йодир	1
		Крупа	60
Гречка отварная	100	Масло слив	5
		Соль йодир	1
Кисель	200	Кисель	25
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
3-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп гороховый	200	Горох	20
		Картофель	80
		Морковь	8

		Лук	8
		М/с	9
		М/к бульон	44
		Соль	1
Печенье	40	Печенье	40
Чай с медом	200	Заварка	2
		Мед	15
Фрукты	150	Яблоко	150
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
4-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Тефтели с соусом (говядина, курица)	80	Мясо (говядина, курица)	78
		Рис	8
		Мука	12
		Лук репчатый	50
		Масло раст.	4
		Томатная паста	6
		соль	0,2
Картофельное пюре	100	Картофель	160
		молоко	75
		Соль	0,001
		Масло сливочное	3
Сок натур	200	Сок натур	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
5-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из моркови	60	Морковь	40
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
Макаронные изделия	100	Макароны	35
		Масло слив.	5
Куры тушеные	80	Куры	170
		Морковь	30
		Лук	30
		Масло слив	5
		Томат	4
		Соль йодир.	0.001
Хлеб р-п	20	Хлеб р\п	20
Компот из с/фруктов	200	с/фрукты	20
		Сахар	20
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20

II Неделя

1-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Каша молочная пшенная с маслом сливочным	150/5	Молоко	120
		Крупа пшено	40
		Масло сливочное	5
		Сахар	8
		соль	0,8
Хлеб с сыром	20/10	Сыр	10
		Хлеб р-п	20
Чай с сахаром с молоком	200	Заварка	2
		Сахар	10
		Молоко	20
Фрукты	150	яблоко	150
2-ой день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп лапша (курица)	200	Картофель	80
		Лапша	11
		Картофель свежий	54
		Морковь	10
		Лук репчатый	10
		Масло растительное	2
		Соль	1,5
		Куры	40
Печенье сахарное	40	Печенье сахарное	40
Чай с сахаром	200	Заварка	2
		Сахар	10
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
3-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Плов с курицы	150	Куры	122
		Морковь	23
		Лук	23
		Масло растительное	13
		Томат	9
		Соль йодир.	0.001
		Рис	60
Салат витаминный	60	Капуста	56,8
		Морковь	20
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
Компот из с/фруктов	200	с/фруктов	20
		Сахар	20
4-й день			
Наименования блюд	Выход	Ингредиенты	Брутто, г

	блюда, г		
Щи со свежей капусты на м/к бульоне	200	Картофель	80
		Капуста	
		Морковь	6
		Лук репчатый	8
		Масло сливочное	5
Хлеб р-п	20	Хлеб р/п	20
Пряник	40	пряник	40
Сок натур	200	Сок натур	200
5-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Тефтели мясные (говядина, курица)с соусом	80	Мясо котлетное (говядина, курица)	78
		Рис	8
		Мука	12
		Лук репчатый	50
		Масло раст.	4
		Томатная паста	6
		соль	0,2
Макаронные изделия	100	Макароны	35
		Масло слив.	5
Кисель п/ягодный	200	Кисель	24
		Сахар	10
		Крахмал	12
		Лимон. кис.	0.0002
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20

Утверждаю:
 Директор КГУ «ОШ имени
 Габидена Мустафина»
 отдел образования города Караганды
 управление образования Карагандинской области
 Горбунова Л.В.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ
 Одноразовое двухнедельное (рекомендуемое) меню блюд
 для организации питания учащихся 5-11 классов из социально-уязвимых слоев
 населения
 в общеобразовательных школах за счет средств фонда «Всеобуч» на 2023 -2024
 учебный год
 (лето-осень)
 1 Неделя

1-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	Молоко	150
		Рис	40
		Сахар	10
		Масло слив	10
		Соль йодир.	0,001
Хлеб с маслом	20/10	масло	10
Сузбеше	65	сузбеше	65
Чай с медом	200	Заварка	2
		Мед	20
2-ой день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из капусты св., свеклы	100	Капуста св.	88
		Свекла	40
		Сахар песок	4
		Масло растит.	8
		Соль йодированная	1
Биточки мясные(говядина/курица)	100	Мясо котлетное (говядина, курица)	100
		Хлеб	22,5
		Молоко	24
		Лук репчатый	10
		Масло раст.	10
		Сухари	20
Гречка отварная	150	Соль йодир	1
		Крупа	60
		Масло слив	8
		Соль йодир	1

Сок натуральный	200	Сок натуральный	25
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
3-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминный	100	Капуста	56,8
		Морковь	20
		Яблоко	20
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль	1
Суп гороховый с курицы	250	Горох	25
		Картофель	90
		Морковь	24
		Лук	8
		М/р	94
		Курица	58
		Соль	2
		Масло слив.	4
Печенье	40	Печенье	40
Чай с молоком с сахаром	200	Заварка	2
		Молоко	20
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
4-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Тефтели с соусом (говядина, курица)	100	Мясо (говядина, курица)	100
		Рис	10
		Мука	15
		Лук репчатый	60
		Масло раст.	5
		Томатная паста	8
		соль	0,3
Картофельное пюре	150	Картофель	210
		молоко	75
		Соль	1
		Масло сливочное	8
Сок натур	200	Сок натур	200
Печенье	40	Печенье	40
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
5-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из моркови	100	Морковь	40
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
Макаронные изделия	150	Макароны	35
		Масло слив.	5
Куры тушеные	100	Куры	180
		Морковь	40
		Лук	40
		Масло слив	8
		Томат	5
		Соль йодир.	0,001
Компот из с/фруктов	200	с/фрукты	20
		Сахар	20

Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	20
----------------------	----	----------------------	----

II Неделя

1-ый день					
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г		
Жаркое по -домашнему с курицей	250	курица	143		
		картофель	200		
		м.растит	15		
		морковь	45		
		томат	10		
		соль йодир.	1		
		лук	51		
		м.сливочное	4		
Чай с медом	200	заварка	2		
		мед	20		
		лим.к-та	0,0002		
Хлеб ржано- пшеничный	40	хлеб ржано- пшеничный	20		
Сузбеше	65	Сузбеше	65		
2-ой день					
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г		
Суп лапша (курица)	250	Картофель	90		
		Лапша	13		
		Картофель свежий	67		
		Морковь	12		
		Лук репчатый	12		
		Масло растительное	3		
		Соль	2		
		Куры	58		
		Печенье сахарное	40	Печенье сахарное	40
		Чай с молоком с сахаром	200	Заварка	2
Сахар	10				
Молоко	20				
Фрукты	150	яблоко	150		
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	20		
3-й день					
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г		
Плов с курицы	200	Куры	240		
		Морковь	35		
		Лук	35		
		Масло растительное	18		
		Томат	12		
		Соль йодир.	0.001		
		Рис	80		
Салат овощной	100	Капуста	70		
		Морковь	30		
		Масло раст.	12		

		Сахар	5
		Соль йодир.	1
Сузбеше	100	Творожная масса	100
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
Компот из с/фруктов	200	с/фруктов	20
		Сахар	20
		Лимонка	0,002
4-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Щи со свежей капусты на м/к бульоне	250	Картофель	80
		Капуста	50
		Морковь	8
		Лук репчатый	8
		Масло сливочное	5
Хлеб с сыром	20/10	Хлеб	20
		Сыр	10
Фрукты	150	Фрукты	150
Сок натур	200	Сок натур	200
5-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из св. капусты, свеклы	100	Морковь	90
		сахар	5
		Масло раст.	5
		Соль	0,001
Тефтели мясные (говядина, курица) с соусом	100	Мясо котлетное (говядина, курица)	100
		Рис	10
		Мука	15
		Лук репчатый	60
		Масло раст.	5
		Томатная паста	8
		соль	0,3
Макаронные изделия	100	Макароны	35
		Масло слив.	5
Кисель п/ягодный	200	Кисель	24
		Сахар	10
		Крахмал	12
		Лимон. кис.	0,0002
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40