

Келісіді
"Калимбетов Д.Ж." ЖК
директоры

Д.Ж. Калимбетов
2023 жыл

Бекітетін
"66 мектеп-лицей" ЖММ
директоры

Н.М. Мисирова
2023 жыл

2025 жылға арналған жалпы білім беретін мектептерде бастауыш және халықтың әлеуметтік осал топтарынан
5-11 сынып оқушыларының тамақтануын ұйымдастыруға арналған перспективалық (ұсынылатын) мәзір
Перспективное (рекомендуемое) меню для организации питания учащихся начальных и
5-11 классов из социально-уязвимых слоев населения в общеобразовательных школах на 2025 год

лето-осень

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Цена	Брутто, г			Нетто, г			Сумма			Стоимость набора сырья		Стоимость готового блюда		
	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	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет
1 неделя																			
1-й день																			
Нарезка из помидоров, огурцов и сыра	60	80	100	помидоры свежие	774,00	30	40	50	25	35	45	23,22	30,96	38,70	105,90	118,53	139,91	158,85	177,80
				огурцы свежий	489,00	30	40	50	25	35	45	14,67	19,56	24,45					
				сыр твердый	5538,00	10	10	10	10	10	10	55,38	55,38	55,38					
Плов из птицы	200	220	250	филе курицы	1676,00	85	98	105	79	83	99	142,46	164,25	175,98	195,41	212,36	255,96	293,11	318,54
				рис	365,00	45	50	55	45	50	55	16,43	18,25	20,08					
				масло растительное	791,00	5	5	7	5	45	7	3,96	3,96	5,54					
				морковь	169,00	30	34	40	26	29	33	5,07	5,75	6,76					
				лук репчатый	160,00	17	20	25	12	17	21	2,72	3,20	4,00					
				йодированная соль	80,00	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,01	0,01	0,01					
Чай каркаде	200	200	200	каркаде	5460,00	0,1	0,1	0,1	50	50	50	0,55	0,55	0,55	1,82	1,82	2,73	2,73	2,73
				сахар	425,00	3	3	3	3	3	3	1,28	1,28	1,28					
яблоко/ фрукт по сезону	120	120	120	яблоко	751,00	150	150	150	120	120	120	112,65	112,65	112,65	112,65	112,65	168,98	168,98	168,98
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	434,00	30	50	50	30	50	50	13,02	21,70	21,70	21,70	21,70	19,53	32,55	32,55
															437,48	467,06	587,10	656,22	700,59
2-й день																			
Салат витаминный	60	80	100	капуста белокочанная	174,00	49	63	70	35	45	50	8,53	10,96	12,18	39,37	43,74	46,53	59,05	65,61
				морковь	169,00	21	27	30,0	16	21	23	3,55	4,56	5,07					
				яблоки свежие	751,00	21	27	30	15	19	21	15,77	20,28	22,53					
				масло растительное	791,00	4,0	4,5	5,0	4,0	4,5	5,0	3,16	3,56	3,96					
				йодированная соль	80,00	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,01	0,01	0,01					
Котлеты из говядины	70	90	100	говядина мякоть	3440,00	80	90	100	75	85	90	275,20	309,60	344,00	321,57	357,73	425,17	482,35	536,59
				пшеничный хлеб	426,00	7	12	15,0	7	12	15,0	2,98	5,11	6,39					
				яйцо куриное	511,00	5	5	5	5	5	5,0	2,56	2,56	2,56					
				лук репчатый	160,00	7	12	15	5	10	12,0	1,12	1,92	2,40					
				масло растительное	791,00	2,0	3,0	3,0	2,0	3,0	3,0	1,58	2,37	2,37					
				йодированная соль	80,00	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,01	0,01	0,01					
Соус сметанный	20	20	20	сметана	2021,00	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	20,21	20,21	20,21	30,81	30,81	46,2	46,2	46,2
				мука I сорт	159,00	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	0,32	0,32	0,32					
				масло сливочное	5141,00	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	10,28	10,28	10,28					
Макароны отварные	130	150	180	макароны	420,00	46	53	63	46	53	63	19,11	22,05	26,46	52,17	52,17	71,6	78,3	78,3
				йодированная соль	80,00	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,01	0,01	0,01					
				масло сливочное	5141,00	5	5	5	5	5	5	25,71	25,71	25,71					
Компот из сухофруктов с сахаром	200	200	200	сухофрукты	630,00	20	20	20	20	20	20	12,60	12,60	12,60	13,88	13,88	20,81	20,81	20,81
				сахар	425,00	3	3	3	3	3	3	1,28	1,28	1,28					
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	434	30	50	50	30	50	50	13,02	21,70	21,70	21,70	21,70	19,53	32,55	32,55
															479,50	520,03	629,90	719,24	780,04
3-й день																			
Куриная грудка с овощами	70	90	100	филе курицы	1676,00	76	80	80	70	75	75	127,38	134,08	134,08	178,71	165,55	252,93	268,07	248,32
				морковь	169,00	20	23	25	16	19	20	3,38	3,89	4,23					
				лук репчатый	160,00	15	18	20	12	15	17	2,40	2,88	3,20					
				томатная паста	1345,00	3	3	3	3	3	3	4,04	4,04	4,04					
				сладкий перец	800,00	20	23	25	17	19	20	16,00	18,40	20,00					
				масло сливочное	5141,00	3	3	0	3	3	3	15,42	15,42	0,00					
				йодированная соль	80,00	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,01	0,01	0,01					
Гречка рассыпчатая	130	150	180	гречневая крупа	396,00	54,0	63,0	75,0	54,0	63,0	75,0	21,38	24,93	29,70	50,66	65,70	55,22	75,99	98,54
				масло сливочное	5141,00	3	5	7	3	5	7	15,42	25,71	35,99					
				йодированная соль	80,00	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,01	0,01	0,01					
Какао с молоком	200	200	200	какао-порошок	4600,00	7	7	7	7	7	7	32,20	32,20	32,20	108,54	108,54	162,80	162,80	162,80
				молоко	417,00	180	180	180	180	180	180	75,06	75,06	75,06					
				сахар	425,00	3	3	3	3	3	3	1,28	1,28	1,28					
яблоко/ фрукт по сезону	120	120	120	яблоко	751,00	150	150	150	120	120	120	112,65	112,65	112,65	112,65	112,65	169,0	169,0	169,0
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	434	30	50	50	30	50	50	13,02	21,70	21,70	21,70	21,70	19,5	32,6	32,6
															472,26	474,13	659,46	708,39	711,19

4-й день																			
Биточки рыбные	70	90	100	филе минтая	2850,00	80	98	105	74	75	98	228,00	279,30	299,25	297,09	320,23	363,10	445,63	480,34
				лук репчатый	160,00	6	10	10	5	8	10	0,96	1,60	1,60					
				сухари панировочные	750,00	13	15	20	13	15	20	9,75	11,25	15,00					
				яйцо куриное	511,00	5	5	7	5	5	7	2,56	2,56	3,58					
				йодированная соль	80,00	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,01	0,01	0,01					
				масло растительное	791,00	1	3	1	1	3	1	0,79	2,37	0,79					
Соус молочно-томатный	20	20	20	молоко	417,00	10	10	10	10	10	10	4,17	4,17	4,17	26,07	26,07	39,11	39,11	39,11
				мука 1 сорт	159,00	3	3	3	3	3	3	0,48	0,48	0,48					
				масло сливочное	5141,00	3	3	3	3	3	3	15,42	15,42	15,42					
				томатная паста	2000,00	3	3	3	3	3	3	6,00	6,00	6,00					
Картофельно-морковное пюре	130	150	180	картофель	193,00	140	144	150	93	108	111	27,02	27,79	28,95	87,86	95,72	141,20	131,79	143,58
				морковь	169,00	55	75	90	48	57	63	9,30	12,68	15,21					
				молоко	417,00	40	15	25	40	15	25	16,68	6,26	10,43					
				масло сливочное	5141,00	8	8	8	8	8	8	41,13	41,13	41,13					
				йодированная соль	80,00	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,01	0,01	0,01					
Поджаривровка горошек зеленый	20	25	30	горошек зеленый	1000,00	22,0	27,0	32,0	20,0	25,0	30,0	22,00	27,00	32,00	27,00	32,00	33,00	40,50	48,00
Напиток лимонный	200	200	200	лимон	1488,00	20	20	20	20	20	20	29,76	29,76	29,76	33,16	33,16	49,74	49,74	49,74
				сахар	425,00	8	8	8	8	8	8	3,40	3,40	3,40					
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный				Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	434	30	50	50	30	50	50	13,02	21,70	21,70	21,70	21,70	19,53	32,55	32,55
															492,87	528,88	645,67	739,31	793,32
5-й день																			
Борщ с мясом	200	250	300	говядина мякоть	3440,00	50	65	80	47	58	69	172,00	223,60	275,20	261,45	320,43	304,01	392,18	480,65
				свекла	239,00	40	50	60	32	40	48	9,56	11,95	14,34					
				капуста белокочанная	174,00	20	25	30	16	20	24	3,48	4,35	5,22					
				картофель	193,00	21	26	32	16	20	24	4,05	5,02	6,18					
				морковь	169,00	10	12	15	8	10	12	1,69	2,03	2,54					
				лук репчатый	160,00	9	12	14	8	10	12	1,44	1,92	2,24					
				томатная паста	1345,00	6	7	8	6	7	8	8,07	9,42	10,76					
				масло растительное	791,00	3	4	5	5	5	7	2,37	3,16	3,96					
				йодированная соль	80,00	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,01	0,01	0,01					
булочка бутербродная с сыром	50	50	50	мука пшеничная высшего сорта	300,00	30	30	30	30	30	30	9,00	9,00	9,00	100,44	100,44	150,65	150,65	150,65
				мука пшеничная высшего сорта (на подъем)	300,00	2	2	2	2	2	2	0,60	0,60	0,60					
				сахар	425,00	2	2	2	2	2	2	0,85	0,85	0,85					
				масло сливочное	5141,00	1	1	1	1	1	1	5,14	5,14	5,14					
				яйцо	511,00	5	5	5	5	5	5	2,56	2,56	2,56					
				молоко 2.5%	417,00	9	9	9	9	9	9	3,75	3,75	3,75					
				сыр твердый	5538,00	13	13	13	13	13	13	71,99	71,99	71,99					
				дрожжи прессованные	5895,00	1	1	1	1	1	1	5,90	5,90	5,90					
				соль йодированная	80,00	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,01	0,01	0,01					
				ванилин	4320,00	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,13	0,13	0,13					
Компот из свежих яблок	200	200	200	яблоки свежие	751,00	143	143	143	100	100	100	107,39	107,39	107,39	108,67	108,67	163,00	163,00	
				сахар	425,00	3	3	3	3	3	3	1,28	1,28	1,28					
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный				Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	434,00	30	50	50	30	50	50	13,02	21,70	21,70	21,70	21,70	19,53	32,55	32,55
														492,26	551,24	637,20	738,39	663,86	

№	Выход блюда, г			Наименование блюда	Цена	Брутто, г			Нетто, г			Сумма			Стоимость набора сырья			Стоимость готового блюда		
	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	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																				
Пюре из картофеля	20	80	100	картофель	1000,00	75	80	80	75	75	75	144,40	152,00	152,00	180,00	180,99	183,47	239,00	235,49	235,20
				морковь	1000,00	20	23	23	16	19	20	3,38	3,89	4,21						
				лук репчатый	1600,00	15	18	20	12	13	17	2,40	2,88	3,20						
				томатная паста	1345,00	3	3	3	3	3	3	4,04	4,04	4,04						
				сладкий перец	800,00	20	23	23	17	19	20	16,00	18,40	20,00						
				масло сливочное	5260,00	3	3	3	3	3	3	15,78	15,78	15,78						
Пюре из картофеля с овощами	130	130	130	картофель	1000,00	75	80	80	75	75	75	144,40	152,00	152,00	83,42	100,23	116,68	125,13	150,40	175,02
				морковь	1000,00	20	23	23	16	19	20	3,38	3,89	4,21						
				лук репчатый	1600,00	15	18	20	12	13	17	2,40	2,88	3,20						
				томатная паста	1345,00	3	3	3	3	3	3	4,04	4,04	4,04						
				сладкий перец	800,00	20	23	23	17	19	20	16,00	18,40	20,00						
				масло сливочное	5260,00	3	3	3	3	3	3	15,78	15,78	15,78						
Пюре из картофеля с овощами	200	200	200	картофель	1000,00	75	80	80	75	75	75	144,40	152,00	152,00	100,78	100,78	100,78	151,17	151,17	151,17
				морковь	1000,00	20	23	23	16	19	20	3,38	3,89	4,21						
				лук репчатый	1600,00	15	18	20	12	13	17	2,40	2,88	3,20						
				томатная паста	1345,00	3	3	3	3	3	3	4,04	4,04	4,04						
				сладкий перец	800,00	20	23	23	17	19	20	16,00	18,40	20,00						
				масло сливочное	5260,00	3	3	3	3	3	3	15,78	15,78	15,78						
Пюре из картофеля с овощами	120	120	120	картофель	1000,00	75	80	80	75	75	75	144,40	152,00	152,00	112,65	112,65	112,65	168,98	168,98	168,98
				морковь	1000,00	20	23	23	16	19	20	3,38	3,89	4,21						
				лук репчатый	1600,00	15	18	20	12	13	17	2,40	2,88	3,20						
				томатная паста	1345,00	3	3	3	3	3	3	4,04	4,04	4,04						
				сладкий перец	800,00	20	23	23	17	19	20	16,00	18,40	20,00						
				масло сливочное	5260,00	3	3	3	3	3	3	15,78	15,78	15,78						
Пюре из картофеля с овощами	30	30	30	картофель	1000,00	75	80	80	75	75	75	144,40	152,00	152,00	13,20	22,00	22,00	19,80	33,00	33,00
				морковь	1000,00	20	23	23	16	19	20	3,38	3,89	4,21						
				лук репчатый	1600,00	15	18	20	12	13	17	2,40	2,88	3,20						
				томатная паста	1345,00	3	3	3	3	3	3	4,04	4,04	4,04						
				сладкий перец	800,00	20	23	23	17	19	20	16,00	18,40	20,00						
				масло сливочное	5260,00	3	3	3	3	3	3	15,78	15,78	15,78						
2-й день																				
Пюре из картофеля с овощами	200	220	250	говядина мякоть	4320,00	74	83	92	70	80	90	119,68	138,36	157,44	382,08	438,42	495,05	580,62	657,63	742,57
				масло сливочное	5260,00	3	3	3	3	3	3	15,78	15,78	15,78						
				капуста белокачанная	174,00	160	170	200	112	125	140	27,84	29,38	31,90						
				ябло	363,00	8	10	10	8	10	10	2,92	3,65	3,65						
				мука пшеничная 1 сорт	159,00	3	3	3	3	3	3	0,48	0,48	0,80						
				сметана	2103,00	5	10	10	5	10	10	10,52	21,03	21,03						
				лук репчатый	1600,00	10	12	12	9	11	11	1,60	1,92	1,92						
				томатная паста	1345,00	3	3	3	3	3	3	4,04	4,04	4,04						
				морковь	1000,00	25	20	30	20	17	25	4,23	3,38	5,07						
				йодированная соль	80,00	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,01	0,01	0,01						
				сметана	2103,00	10	10	10	10	10	10	21,03	21,03	21,03						
				мука 1 сорт	159,00	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	0,32	0,32	0,32						
Суп овощной	20	20	20	масло сливочное	5260,00	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	10,52	10,52	10,52	31,87	31,87	31,87	47,80	47,80	47,80
				супорезы	630,00	20	20	20	20	20	20	12,60	12,60	12,60						
				сахар	425,00	3	3	3	3	3	3	1,28	1,28	1,28						
				Хлеб ржано-пшеничный пшеничный	440	30	30	30	30	30	30	13,20	22,00	22,00						
				Хлеб ржано-пшеничный пшеничный	440	30	30	30	30	30	30	13,20	22,00	22,00						
				Хлеб ржано-пшеничный пшеничный	440	30	30	30	30	30	30	13,20	22,00	22,00						
3-й день																				
Салат с морковью с сыром	60	80	100	морковь	1000,00	20	20	113	55	66	92	11,93	15,21	19,44	32,08	74,55	106,47	79,47	111,83	150,30
				сыр выдержанный	5538,00	7	10	15	7	10	15	38,77	55,38	83,07						
				масло растительное	791,00	3	3	3	3	3	3	2,37	3,96	3,96						
				йодированная соль	80,00	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,01	0,01	0,01						
				Хлеб ржано-пшеничный пшеничный	440	30	30	30	30	30	30	13,20	22,00	22,00						
Жареное по домашнему из картофеля	200	220	250	картофель	1000,00	75	80	80	71	76	76	142,50	152,00	157,00	202,74	213,44	215,44	304,11	323,16	323,16
				лук репчатый	1600,00	20	23	23	17	20	20	3,20	4,68	4,68						
				морковь	1000,00	25	25	25	20	21	21	4,23	4,23	4,23						
				картофель	193	80	90	90	60	67	67	15,44	17,37	17,37						
				зелень	296,5	10	10	10	7	7	7	29,65	29,65	29,65						
				масло растительное	791,00	4	5	5	4	5	5	3,16	3,96	3,96						
				йодированная соль	80	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,01	0,01	0,01						
				лавровый лист	3460	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,05	0,05	0,05						
				чеснок	900	5	5	5	3	3	3	4,50	4,50	4,50						
				Хлеб ржано-пшеничный пшеничный	440	30	30	30	30	30	30	13,20	22,00	22,00						
				Хлеб ржано-пшеничный пшеничный	440	30	30	30	30	30	30	13,20	22,00	22,00						
				Хлеб ржано-пшеничный пшеничный	440	30	30	30	30	30	30	13,20	22,00	22,00						
4-й день																				
Котлеты рыбные	70	90	100	фарш мясной	2850,00	80	98	105	71	75	96	228,00	299,25	299,25	342,09	320,27	320,27	363,14	480,40	480,40
				лук репчатый	1600,00	6	10	10	5	8	10	0,96	1,60	1,60						
				сметана	2103,00	13	15	20	13	15	20	9,75	15,00	15,00						
				яйцо куриное	517,00	5	5	7	5	5	7	2,59	3,62	3,62						
				йодированная соль	80,00	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,01	0,01	0,01						
				масло растительное	791,00	1	1	1	1	1	1	0,79	0,79	0,79						
Суп мясной-томатный	20	20	20	мука 1 сорт	159,00	3	3	3	3	3	3	0,48	0,48	0,48	24,46	24,46	24,46	36,69	36,69	36,69
				масло сливочное	5260,00	3	3	3	3	3	3	15,78	15,78	15,78						
				томатная паста	1345,00	3	3	3	3	3	3	4,04	4,04	4,04						
				морковь	1000,00	46	53	65	46	53	63	19,11	22,05	26,46						
				йодированная соль	80,00	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,01	0,01	0,01						
				масло сливочное	5260,00	5	5	5	5	5	5	26,30	26,30	26,30						
Макаронные изделия	130	150	180	картофель	1000,00	22	27	32	20	25	30	22,00	27,00	32,00	48,36	52,77	48,36	72,5	79,2	72,5
				йодированная соль	80,00	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,01	0,01	0,01						
				масло сливочное	5260,00	5	5	5	5	5	5	26,30	26,30	26,30						
				Хлеб ржано-пшеничный пшеничный	440	30	30	30	30	30	30	13,20	22,00	22,00						
				Хлеб ржано-пшеничный пшеничный	440	30	30	30	30	30	30	13,20	22,00	22,00						
				Хлеб ржано-пшеничный пшеничный	440	30	30	30	30	30	30	13,20	22,00	22,00						
Поларизовка горошек зеленый	20	25	30	горошек зеленый	1000,00	22	27	32	20	25	30	22,00	27,00	32,00	22,00	27,00	32,00	33,00	40,50	48,00
				йодированная соль	80,00	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,01	0,01	0,01						
				масло сливочное	5260,00	5	5	5	5	5	5	26,30	26,30	26,30						
				Хлеб ржано-пшеничный пшеничный	440	30	30	30	30	30	30	13,20	22,00	22,00						
				Хлеб ржано-пшеничный пшеничный	440	30	30	30	30	30	30	13,20	22,00	22,00						
				Хлеб ржано-пшеничный пшеничный	440	30	30	30	30	30	30	13,20	22,00	22,00						
Компот из свежих яблок	200	200	200	яблоки свежие	751,00	143	143	143	100	100	100	107,39	107,39	107,39	108,67	108,67	108,67	163,00	163,00	163,00
				сахар	425,00	3	3	3	3	3	3	1,28	1,28	1,28						
				Хлеб ржано-пшеничный пшеничный	440	30	30	30	30	30	30	13,20	22,00	22,00						
				Хлеб ржано-пшеничный пшеничный	440	30	30	30	30	30	30	13,20	22,00	22,00						
				Хлеб ржано-пшеничный пшеничный	440	30	30	30	30	30	30	13,20	22,00	22,00						
				Хлеб ржано-пшеничный пшеничный	440	30	30	30	30	30	30	13,20	22,00	22,00						
5-й день																				
Салат из белокочанной капусты с яблоком	60	90	100	капуста белокочанная	174,00	40	63	70	33	45	50	8,53	10,96	12,18	14,08	30,36	62,40	66,12	84,25	93,60
				морковь	1000,00	21	27	30	16	21	23	16,3	21,36	23,33						
				яблоки свежие	751,00	21	27	30	15	19	21	15,77	20,28	22,55						
				масло растительное	791,00	4	5	5	4	5	5	3,16	3,96	3,96						
				йодированная соль	80,00	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,01	0,01	0,01						
				Хлеб ржано-пшеничный пшеничный	440	30	30	30	30	30	30	13,20	22,00	22,00						
Суп гороховый с мясом	200	250	300	говядина мякоть	4320,00	74	83	92	70	80	90	119,68	138,36	157,44	240,92	333,01	380,11	361,39	466,51	571,67
				картофель	193	80	90	90	60	67	67	15,44	17,37	17,3						

Выход блюда, г				Ингредиенты блюда	Цена	Брутто, г			Чистота			Сумма			Стоимость, набор сырья			Стоимость, готового блюда		
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	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	
3 недели																				
1-й день																				
Суп с кабачком	60	80	100	морковь	169,00	70	70	113	83	66	97	11,83	13,24	19,44	19,47	26,68	34,66	29,20	40,92	51,99
				яблоко	751,00	7	10	8	8	10	97	3,26	7,51	11,27						
				масло растительное	791,00	3	3	3	3	3	3	2,37	3,36	3,98						
				йодированная соль	80,00	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,01	0,01	0,01						
Суп картофельный	200	220	250	Филе курицы	1000,00	75	80	90	68	70	90	137,80	145,40	156,00	215,28	250,18	304,61	325,08	177,77	459,37
				лук репчатый	160,00	13	13	13	10	10	13	2,18	2,30	3,20						
				морковь	169,00	13	1	20	10	11	15	2,20	0,17	3,38						
				масло растительное	791,00	3	4	5	5	5	7	2,37	3,16	3,98						
Ужин: Дача	200	200	200	чеснок	900,0	1	1	1	1	1	1	0,90	0,90	0,90	92,99	82,99	82,99	124,49	124,49	124,49
				йодированная соль	80,00	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,01	0,01	0,01						
				макаронные изделия	420,00	63	68	78	63	60	74	26,40	28,56	31,50						
				сыр твердый	5538,00	7	10	15	8	10	15	78,77	55,38	83,07						
Хлеб ржаной-пшеничный пшеничный	30	40	50	лимон	1488,00	10	10	10	8	5	3	14,88	14,88	14,88	13,20	22,00	22,00	19,80	33,00	33,00
				яблоко	751,00	89	8	80	60	60	60	66,84	66,84	66,84						
				сахар	425,00	3	3	3	3	3	3	1,28	1,28	1,28						
															330,97	381,86	444,27	498,57	574,29	669,15
2-й день																				
Суп овощной	70	90	100	говядина мякоть	4320,00	80	90	100	78	85	98	343,60	380,80	432,00	143,88	180,80	243,76	530,82	601,20	668,61
				пшеничный хлеб	426,00	7	12	15,0	7	12	15,0	2,06	3,14	3,40						
				ябло куриное	517,00	5	5	5,0	5	5	5,0	2,39	2,39	2,39						
				лук репчатый	160,00	7	12	15	8	10	12,0	1,12	1,92	2,40						
Суп сметанный	20	20	20	масло растительное	791,00	2	3	3	3	3	3	1,38	2,37	2,37	31,87	31,87	31,87	47,80	47,80	47,80
				йодированная соль	80,00	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,01	0,01	0,01						
				сметана	2103,00	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	21,03	21,03	21,03						
				мука I сорт	159,00	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	0,32	0,32	0,32						
Гречка рисовая с овощами	130	150	180	крупа гречневая	396,00	30	38	45	30	38	45	11,88	15,05	17,92	87,81	74,34	203,13	86,71	111,51	304,69
				морковь	169,00	60	60	70	50	50	60	10,14	10,14	11,87						
				зеленый горошек	1000,00	20	22	24	18	20	22	20,00	22,00	24,00						
				масло сливочное	5260	3	3	3	3	3	3	15,78	16,30	16,30						
яблоко-фрукт по сезону	120	120	120	йодированная соль	80,00	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,01	0,01	0,01	112,65	112,65	112,65	168,98	168,98	168,98
				яблоко	751,00	150	150	150	120	120	120	112,65	112,65	112,65						
Компот из сухофруктов с сахаром	200	200	200	суперфрукты	630,00	20	20	20	20	20	20	12,60	12,60	12,60	13,88	13,88	13,88	20,81	20,81	20,81
				сахар	425,00	3	3	3	3	3	3	1,28	1,28	1,28						
Хлеб ржаной-пшеничный пшеничный	30	40	50	Хлеб ржаной-пшеничный пшеничный	440	30	30	30	30	30	30	13,20	22,00	22,00	13,20	22,00	22,00	19,80	33,00	33,00
															581,28	655,53	829,28	874,92	983,30	1243,92
3-й день																				
Салат из вареных овощей	60	80	100	свекла	239	30	30	30	25	30	30	3,17	3,36	3,47	19,36	26,59	32,05	29,04	39,88	48,07
				морковь	180	17	17	17	15	15	15	3,06	3,42	3,60						
				картофель	193	25	30	30	28	30	30	6,76	8,65	11,58						
				масло растительное	791,00	3	3	3	3	3	3	1,37	3,36	3,98						
Суп рисовый с мясом	200	250	300	говядина мякоть	4320,00	80	90	100	78	85	98	343,60	380,80	432,00	228,14	296,01	363,89	342,21	441,02	515,83
				рис	365,00	16	20	24	16	20	24	5,94	7,30	8,76						
				масло растительное	791,00	4	5	6	4	5	6	3,16	3,96	4,75						
				морковь	169,00	10	17	17	8	10	12	1,69	2,37	2,54						
Безлактозная бифидо-сметана с сыром	30	50	50	лук репчатый	160,00	9	12	13	8	10	12	1,44	1,92	2,24	100,59	100,59	100,59	150,89	150,89	150,89
				йодированная соль	80,00	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,01	0,01	0,01						
				мука пшеничная высшего сорта	300,00	30	30	30	30	30	30	9,00	9,00	9,00						
				мука пшеничная высшего сорта (на подпыле)	300,00	2	2	2	2	2	2	0,60	0,60	0,60						
Паштет мясной	200	200	200	сахар	425,00	2	2	2	2	2	2	0,85	0,85	0,85	33,16	33,16	33,16	49,74	49,74	49,74
				масло сливочное	5260,00	1	1	1	1	1	1	5,26	5,26	5,26						
				ябло	517,00	8	8	8	8	8	8	2,39	2,39	2,39						
				молоко 2,5%	417,00	9	9	9	9	9	9	3,75	3,75	3,75						
Хлеб ржаной-пшеничный пшеничный	30	40	50	сыр твердый	5538,00	13	13	13	13	13	13	71,09	71,09	71,09	13,20	22,00	22,00	19,80	33,00	33,00
				дрожжи прессованные	5895,00	1	1	1	0	1	1	8,90	8,90	8,90						
				соль йодированная	80,00	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,01	0,01	0,01						
				картофель	4320,00	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03						
				ябло	517,00	1	1	1	1	1	1	0,52	0,52	0,52						
															33,16	33,16	33,16	49,74	49,74	49,74
Хлеб ржаной-пшеничный пшеничный	30	40	50	Хлеб ржаной-пшеничный пшеничный	440	30	30	30	30	30	30	13,20	22,00	22,00	13,20	22,00	22,00	19,80	33,00	33,00
															391,15	478,35	551,69	591,68	717,52	827,53
4-й день																				
Биточки рыбные	70	90	100	филе минтая	2850,00	80	98	105	71	7	90	228,00	296,36	299,18	212,06	297,12	320,27	363,14	445,67	480,40
				лук репчатый	160,00	6	10	10	8	8	10	0,96	1,60	1,60						
				сосиски копченые	750,00	13	15	20	13	13	20	9,75	11,25	15,00						
				ябло куриное	517,00	5	5	5	5	5	5	2,39	2,39	3,63						
Суп овощно-томатный	20	20	20	йодированная соль	80,00	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,01	0,01	0,01	26,43	26,43	26,43	39,64	39,64	39,64
				масло растительное	791,00	1	3	4	3	3	3	0,79	2,37	0,79						
				молоко	417,00	10	10	10	10	10	10	4,17	4,17	4,17						
				мука I сорт	159,00	3	3	3	3	3	3	0,48	0,48	0,48						
Картофельно-морковный суп	130	150	180	масло сливочное	5260,00	3	3	3	3	3	3	15,78	15,78	15,78	95,08	88,81	96,67	142,62	133,22	145,01
				томатная паста	2000,00	3	3	3	3	3	3	6,00	6,00	6,00						
				картофель	193,00	140	147	150	97	108	111	27,02	27,39	28,93						
				морковь	169,00	55	78	80	48	57	63	9,30	12,68	15,21						
Поджаривка горошек зеленый	20	25	30	яблоко	417,00	40	15	75	30	15	25	16,68	5,26	16,43	22,00	27,00	32,00	33,00	40,50	48,00
				масло сливочное	5260,00	8	8	8	8	8	8	12,60	12,60	12,60						
				йодированная соль	80,00	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,01	0,01	0,01						
				горошек зеленый	1000,00	22,0	20	32,0	20,0	25,0	30,0	22,00	27,00	32,00						
Компот из свежих яблок	200	200	200	яблоко свежее	751,00	113	113	113	100	100	60	107,39	107,39	107,39	138,67	108,67	108,67	163,00	163,00	163,00
				сахар	425,00	3	3	3	3	3	3	1,28	1,28	1,28						
Хлеб ржаной-пшеничный пшеничный	30	40	50	Хлеб ржаной-пшеничный пшеничный	440	30	30	30	30	30	30	13,20	22,00	22,00	13,20	22,00	22,00	19,80	33,00	33,00
															607,15	570,02	606,04	761,21	855,03	909,05
5-й день																				
Рис с овощами	200	220	250	филе курицы	1000,00	75	80	90	68	70	90	137,80	145,40	156,00	202,70	215,44	215,44	304,11	323,16	323,16
				лук репчатый	160	20	23	23	17	20	20	3,20	3,68	3,68						
				морковь	169	25	23	25	20	23	23	4,27	4,57	4,74						
				картофель	193	80	80	90	60	67	63	18,43	17,37	17,37						
Картофельно-морковный суп	200	200	200	желток	2965,00	10	10	10	7	7	10	29,65	29,65	29,65	198,51	108,51	108,51	162,80	162,80	162,80
				масло растительное	791	4	5	5	4	5	5	3,16	3,96	3,96						
				йодированная соль	80	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,01	0,01	0,01						
				яичный желток	5400	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00</						

	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Цена	Крутые, г			Паста, г			Сметана, г			Стоимость, набор сырья			Стоимость, готового блюда		
	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	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет			
	1-й день																			
Суп из картофеля	60	80	100	Морковь	169,00	15	16	17	28	38	48	5	5	5	27,91	36,24	44,57	41,87	54,36	66,86
				огурцы свежие	647,00	14	14	14	12	12	12	22,00	29,17	34,94						
				филе курицы	1900,00	8,5	9,8	10,9	70	83	90	161,90	186,70	199,50						
				рис	365,00	15	16	17	15	16	17	16,13	18,13	19,13						
				масло растительное	791,00	5	5	5	4	4	4	1,96	2,96	3,96						
				морковь	169,00	10	11	12	26	36	46	3,07	4,07	5,07						
				лук репчатый	160,00	17	17	17	12	12	12	2,52	3,52	4,52						
Каша с молоком	200	200	200	йодированная соль	80,00	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,01	0,01	0,01	108,54	108,54	108,54	162,80	162,80	162,80
				какао-порошок	4680,00	1	1	1	1	1	1	0,270	0,270	0,270						
				молоко	417,00	100	100	100	100	100	100	7,500	7,500	7,500						
				сахар	425,00	1	1	1	1	1	1	1,28	1,28	1,28						
яблоко, фреш по сезону	120	120	120	яблоко	751,00	150	150	150	120	120	120	112,65	112,65	112,65	112,65	112,65	112,65	168,98	168,98	168,98
Хлеб ржаной-пшеничный пшеничный	30	50	50	Хлеб ржаной-пшеничный пшеничный	440,00	10	10	10	30	50	50	13,20	22,00	22,00	13,20	22,00	22,00	19,80	33,00	33,00
															133,08	136,79	133,64	677,96	744,18	785,15
2-й день																				
Ленивые голубцы с говядиной	200	220	250	говядина мякоть	4320,00	70	75	84	70	80	90	128,32	167,20	110,40	196,16	447,61	808,56	594,28	671,42	762,80
				масло сливочное	5260,00	5	5	5	5	5	5	13,78	14,78	15,78						
				капуста белокочанная	174,00	100	100	100	112	125	140	27,84	29,78	31,80						
				рис	420,00	8	10	10	8	10	10	3,45	4,20	4,20						
				мука пшеничная I сорт	159,00	5	5	5	5	5	5	0,48	0,48	0,50						
				сметана	2103,00	8	10	10	8	10	10	10,82	13,03	13,03						
				лук репчатый	160,00	10	12	12	9	11	11	1,60	1,92	1,92						
				томатная паста	1345,00	5	5	5	5	5	5	4,04	4,04	4,04						
				морковь	169,00	25	25	30	20	17	15	4,27	3,38	3,15						
				йодированная соль	80,00	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,01	0,01	0,01						
Соус сметанный	20	20	20	сметана	2103,00	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	21,07	21,07	21,07	31,87	31,87	31,87	47,80	47,80	47,80
				мука I сорт	159,00	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	0,52	0,52	0,52						
				масло сливочное	5260,00	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	10,52	10,52	10,52						
Каша из свежих яблок	200	200	200	яблоко свежее	751,00	115	115	115	100	100	100	107,33	107,33	107,33	108,67	108,67	108,67	163,00	163,00	163,00
Хлеб ржаной-пшеничный пшеничный	30	50	50	Хлеб ржаной-пшеничный пшеничный	440	10	10	10	30	50	50	13,20	22,00	22,00	13,20	22,00	22,00	19,80	33,00	33,00
															249,00	610,18	671,09	821,84	915,22	1086,64
3-й день																				
Шницель из птицы	70	90	100	филе курицы	1900,00	80	90	100	75	85	100	152,00	171,00	190,00	162,78	187,28	209,11	244,16	280,92	313,67
				пшеничный хлеб	426,00	7	13	13,00	5	12	13,00	2,96	5,11	6,09						
				яйцо куриное	517,00	5	5	5,00	5	5	5,00	2,50	2,50	2,50						
				лук репчатый	160,00	7	12	14	5	10	12,00	3,62	6,30	7,76						
				масло растительное	791,00	2,0	3,0	3,00	2,0	3,0	3,00	1,58	2,37	2,37						
				йодированная соль	80,00	0,1	0,1	0,10	0,1	0,1	0,10	0,01	0,01	0,01						
				сметана	2103,00	10	10	10,00	10	10	10,00	21,07	21,07	21,07						
Соус сметанный	20	20	20	мука I сорт	159,00	2	2	2,00	2	2	2,00	0,52	0,52	0,52	31,87	31,87	31,87	47,80	47,80	47,80
				масло сливочное	5260,00	2	2	2,00	2	2	2,00	10,52	10,52	10,52						
				гречневая крупа	396,00	54	60	75	54	63	78	21,38	24,07	29,70						
Гречка рассыпчатая	170	150	180	масло сливочное	5260,00	7	5	7,00	5	5	5,00	18,78	16,00	18,78	57,17	51,26	66,53	55,76	76,88	90,79
				йодированная соль	80,00	0,1	0,1	0,10	0,1	0,1	0,10	0,01	0,01	0,01						
				пшеничная мука	426,00	7	13	13,00	5	12	13,00	2,96	5,11	6,09						
Подарочная горюшка зеленая	20	25	30	горюшка зеленая	1000,00	22	27	32	20	25	30	22,00	27,00	32,00	22,00	27,00	32,00	33,00	40,50	48,00
Напиток из шиповника	200	200	200	шиповник	1960,00	30	30	30	30	30	30	48,80	48,80	48,80	60,08	60,08	60,08	90,11	90,11	90,11
яблоко, фреш по сезону	120	120	120	яблоко	751,00	150	150	150	120	120	120	112,65	112,65	112,65	112,65	112,65	112,65	168,98	168,98	168,98
Хлеб ржаной-пшеничный пшеничный	30	50	50	Хлеб ржаной-пшеничный пшеничный	440	10	10	10	30	50	50	13,20	22,00	22,00	13,20	22,00	22,00	19,80	33,00	33,00
															179,71	492,13	534,23	659,61	738,20	801,14
4-й день																				
Рыба тушеная с овощами в сметанном соусе	70	90	100	филе минтая	2880,00	50	71	76	53	69	76	199,50	219,08	239,60	214,42	233,28	244,18	321,62	349,92	366,27
				морковь	169,00	10	11	18	8	12	18	1,60	1,77	3,04						
				сметана	2103,00	5	5	10	5	8	10	10,82	10,82	21,64						
				лук репчатый	160,00	7	10	12	5	8	10	1,12	1,40	1,67						
				масло растительное	791,00	2	3	2	2	2	2	1,58	1,58	1,58						
				йодированная соль	80,00	0,1	0,1	0,10	0,1	0,1	0,10	0,01	0,01	0,01						
				картофель	192,00	110	114	140	90	108	111	27,02	27,74	37,42						
Картофельно-морковное пюре	170	150	180	морковь	169,00	15	15	18	18	18	18	3,07	3,07	3,07	95,08	88,81	95,08	142,62	133,22	142,62
				молоко	417,00	10	15	20	10	15	15	7,500	11,25	15,00						
				масло сливочное	5260,00	8	8	8	8	8	8	4,08	4,08	4,08						
				йодированная соль	80,00	0,1	0,1	0,10	0,1	0,1	0,10	0,01	0,01	0,01						
Напиток Дюдауэ	200	200	200	лимон	1488,00	10,0	10,0	10,0	5,0	5,0	5,0	14,88	14,88	14,88	82,99	82,99	82,99	124,49	124,49	124,49
				яблоко	751,00	80,0	80,0	80,0	60,0	60,0	60,0	66,84	66,84	66,84						
				сахар	425,00	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	1,28	1,28	1,28						
Хлеб ржаной-пшеничный пшеничный	30	50	50	Хлеб ржаной-пшеничный пшеничный	440	10	10	10	30	50	50	13,20	22,00	22,00	13,20	22,00	22,00	19,80	33,00	33,00
															108,60	427,08	444,26	608,54	640,63	666,39
5-й день																				
Салат из вареных овощей	60	80	100	свекла	239	30	40	48	26	20	34	2,17	2,96	3,47	12,17	26,38	31,74	28,76	39,56	47,61
				морковь	169	17	19	28	13	14	22	2,80	3,31	4,13						
				картофель	193	35	40	60	28	33	12	6,76	7,65	11,58						
				масло растительное	791,00	5	5	5	5	5	5	2,37	3,96	4,76						
Суп с макаронными изделиями и мясом	200	250	300	говядина мякоть	4320,00	80	115	120	17	58	69	210,00	280,00	315,00	318,23	296,32	364,42	112,34	411,18	516,63
				макаронные изделия	420,00	11	20	21	16	20	21	6,77	8,00	10,08						
				морковь	169,00	10	11	13	8	10	12	1,60	2,00	2,34						
				лук репчатый	160,00	9	12	14	9	10	10	1,41	1,80	2,14						
				масло растительное	791,00	5	5	5	5	5	5	2,37	3,00	3,60						
				йодированная соль	80,00	0,1	0,1	0,10	0,1	0,1	0,10	0,01	0,01	0,01						
				картофель	192,00	110	114	140	90	108	111	27,02	27,74	37,42						
Булочка с творогом	80	50	50	мука пшеничная высшего сорта	300,00	50	70	80	30	30	30	9,00	12,00	15,00	56,60	60,60	60,60	90,91	90,91	90,91
				мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	300,00	5	5	2	2	2	2	1,60	0,50	0,50						
				сахар	425,00	1	1	2	2	2	2	0,28	0,28	0,56						
				масло сливочное	5260,00	1	1	1	1	1	1	1,28	1,28	1,28						
				яйцо	517,00	5	5	4	4	4	4	2,50	2,50	2,50						
				молоко 2,5%	417,00	8	8	9	8	8	8	7,50	7,50	7,50						
				творог	2462,00	12	15	17	13	13	13	12,00	12,00	12,00						
				дрожжи прессованные	5095,00	1	1	1	1	1	1	8,90	8,90	8,90						
				соль йодированная	80,00	0,1	0,1	0,10	0,1	0,1	0,10	0,01	0,01	0,01						
				ванилин	4320,00	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,15	0,15	0,15						
Напиток лимонный	200	200	200	яйцо	517,00	1	1	1	1	1	1	0,47	0,47	0,47	33,16	33,16	33,16	49,74	49,74	49,74
				лимон	1488,00	20	20	20	20	20	20	29,76	29,76	29,76						
				сахар	425,00	8	8	8	8	8	8	7,40	7,40	7,40						
Хлеб ржаной-пшеничный пшеничный	30	50	50	Хлеб ржаной-пшеничный пшеничный	440,00	10	10	10	30	50	50	13,2								