

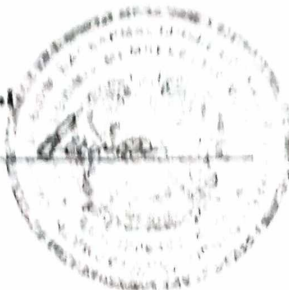
«Бекітемін»
Бөлім басшысы
А. Аймұханбет



11-18 жастағы оқушылардың 2 апталық ас мәзірі 2022- 2023 жылдарға.

Күн аттары	Тағамдар	Мөлшері	Бағасы	Күн аттары	Тағамдар	Мөлшері	Бағасы	
дүйсенбі	Сыыр етінен борщ	250 гр	180 тг	дүйсенбі	Қой етінен уй кеспесі	250 гр	180 тг	
	Вермишель етпен	250 гр	180 тг		Нан	32 гр	10 тг	
	Нан	32 гр	10 тг		Салат (қырық кабатта)	150 гр	70 тг	
	Салат (қызылшадан)	150 гр	70 тг		Балықтың жөн еті	180 гр	120 тг	
	Шай	200 гр	20 тг		Гарнир күріш	150 гр	30 тг	
			460 тг	Кисель	200 гр	50 тг	460 тг	
сейсенбі	Сүйек сорпасы	250 гр	170 тг	сейсенбі	Сүйек сорпадан піскен кортоп сорпасы	250 гр	180 тг	
	Горох				Нан	32 гр	10 тг	
	Котлет	150 гр	100 тг		Салат (қызылшадан)	100 гр	40 тг	
	Гар. картоп пюресі	100 гр	50 тг		Сүт	200 гр	60 тг	
	Айран	200 гр	40 тг		Пісірілген шұжық	80 гр	130 тг	
	Нан	32 гр	10 тг					420 тг
	Салат (қырық кабаттан)	150 гр	30 тг					
			400 тг					
сәрсенбі	Сүйек сорпадан піскен күріш сорпасы	350 гр	160 тг	сәрсенбі	Рассольник	300 гр	140 тг	
	Тәтті нан	32 гр	10 тг		Қуырдақ қой етімен	250 гр	190 тг	
	Өрік шарыны	200 гр	40 тг		Қарышай	200 гр	20 тг	
	Тефтели	250 гр	140 тг		Тәтті нан	32 гр	10 тг	
	Гар. карт.пюресі	100 гр	50 тг					380 тг
					400 тг			
бейсенбі	Тұшпара	250 гр	150 тг	бейсенбі	Сыыр етінен борщ	250 гр	150 тг	
	Сосиска	100 гр	100 тг		Нан	32 гр	10 тг	
	Гар вермишель	150 гр	50 тг		Жүзім шарыны	200 гр	40 тг	
	Нан	32 гр	10 тг		Палау етпен	300 гр	160 тг	
	Сүт	200 гр	60 тг		Салат (сәбізден)	150 гр	70 тг	
	Салат (сәбізден)	150 гр	70 тг					430 тг
			440 тг					
жұма	Сорпа етпен	200 гр	150 тг	жұма	Тұшпара	200 гр	130 тг	
	Рожки етпен	250 гр	180 тг		Тәтті нан	32 гр	10 тг	
	Тәтті нан	32 гр	10 тг		Котлет	150 гр	140 тг	
	Кисель	200 гр	50 тг		Гар.кар.пюресі	150 гр	120 тг	
					Айран	200 гр	20 тг	
			380 тг				420 тг	

«Бекітемін»
Балім басшысы
А. Аймұхамет



6-10 жастағы оқушылардың 2 апталық ас мәзірі 2022-2023 жылдарға.

Күн аттары	Тағамдар	Мөлшері	Бағасы	Күн аттары	Тағамдар	Мөлшері	Бағасы	
дүйсенбі	Сыыр етінен борщ	250 гр	180 тг	дүйсенбі	Қой етінен уй кеспесі	250 гр	190 тг	
	Вермишель етпен	200 гр	170 тг		Нан	32 гр	10 тг	
	Нан	32 гр	10 тг		Салат (қырық қабагтан)	100 гр	50 тг	
	Салат (қызылшадан)	100 гр	40 тг		Балықтан жон ет	100 гр	90 тг	
	Шай	200 гр	20 тг		Гарнир күріш Кисель	200 гр	50 тг	
			420 тг				30 тг	
							420 тг	
сейсенбі	Сүйек сорпасы	250 гр	170 тг	сейсенбі	Сүйек сорпадан піскен кортоп сорпасы	250 гр	180 тг	
	Котлет	100 гр	100 тг		Нан	32 гр	10 тг	
	Гар. картоп шоресі	100 гр	50 тг		Салат (қызылшадан)	100 гр	40 тг	
	Айран	200 гр	40 тг		Сүт	200 гр	60 тг	
	Нан	32 гр	10 тг		Пісірілген шұжық	80 гр	130 тг	
	Салат (сәбізден)	100 гр	50 тг					
			420 тг				420 тг	
сәрсенбі	Сүйек сорпадан піскен күріш сорпасы	250 гр	160 тг	сәрсенбі	Рассольник	250 гр	150 тг	
	Тәтті нан	32 гр	10 тг		Қуырдақ қой етімен	250 гр	220 тг	
	Өрік шырыны	200 гр	40 тг		Қара шай	200 гр	20 тг	
	Тефтели	250 гр	140 тг		Тәтті нан	32 гр	30 тг	
	Гар. карт. шоресі	100 гр	70 тг					
					420 тг			
бейсенбі	Тұшпара	250 гр	150 тг	бейсенбі	Сыыр етінен борщ	250 гр	160 тг	
	Сосиска	100 гр	100 тг		Нан	32 гр	10 тг	
	Гар. вермишель	150 гр	50 тг		Жүзім шырыны	200 гр	40 тг	
	Нан	32 гр	10 тг		Нарау етпен	200 гр	60 тг	
	Сүт	200 гр	60 тг		Салат (сәбізден)	100 гр	50 тг	
	Салат (қырыққабагтан)	100 гр	50 тг					
			420 тг				420 тг	
жұма	Сорпа етпен	250 гр	180 тг	жұма	Тұшпара	250 гр	150 тг	
	Рожки етпен	250 гр	180 тг		Тәтті нан	32 гр	10 тг	
	Тәтті нан	32 гр	10 тг		Котлет	100 гр	140 тг	
	Кисель	200 гр	50 тг		Гар. карт. шоресі	120 гр	100 тг	
					420 тг	Айран	200 гр	20 тг
							420 тг	



Перспективное меню блюд для школьников общеобразовательных школ

		I неделя			Брутто .гр				
№ п.п	Наименование блюд	Выход блюд.гр			Ингредиенты блюд	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет					
1 -й день	1	Суп с вермишелью	200	250	250	вермишель	16	18	20
						картофель	30	35	35
						морковь	10	12	12
						лук репчатый	13	14	15
						масло растительное	6	8	10
						соль йодированная	0,5	0,5	1
	2	Тeftели	80	100	150	специи	1	1	1
						говядина	61	80	90
						хлеб	20	35	40
						лук репчатый	13	14	15
						мука пшеничная	4	5	5
						масло растительное	6	8	9
	3	Гарнир гречневый	100	150	180	соль йодированная	0,5	1	2
						гречка	30	40	50
						масло сливочное	4	4	6
						соль йодированная	0,5	0,5	1
	4	Кисель	200	200	200	соус	30	50	50
	5	Хлеб	20	35	40	кисель	20	20	20
6	Яблоко	150	150	150	хлеб	20	35	40	
					яблоко	150	150	150	
		I неделя			Брутто .гр				
№ п.п	Наименование блюд	Выход блюд.гр			Ингредиенты блюд	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет					
2-й день	1	салат свежий	200	250	250	помидор	5	7	9
						масло растительное	6	7	8
						соль йодированная	0,5	0,5	0,5
	2	Мясо тушеное (говядина)	80	150	130	огурцы	5	7	9
						говядина	164	185	210
						морковь	10	12	14
						лук репчатый	13	14	15
						масло растительное	10	12	12
	3	Гарнир макаронные изделия	100	130	150	томатная паста	10	12	12
						макаронны	25	40	55
	4	Хлеб	20	35	40	масло сливочное	4	5	6
	5	Компот из сухофруктов	200	200	200	хлеб	20	35	40
сухофрукты						5	5	5	
					сахар	8	8	10	

4	Кисель	200	200	200	кисель	20	20	20
					сахар	10	10	10
I неделя								
Наименование блюд	Выход блюд, гр			Ингредиенты блюд	Брутто, гр.			
	7-10 летг	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
1	домашний борщ нам костном бульоне	200	250	300	свекла	8	9	10
					лук	8	8	10
					белокачанная капуста	23	26	28
					морковь	8	10	10
					петрушка	2	3	3
					соль йодированная	0,5	0,5	1
					масло растительное	6	7	8
					картофель	42	50	57
					сливочное масло	5	6	8
2	Мясные котлеты	80	100	100	мясо говядины	101	121	134
					молоко	30	30	30
					сухари	2	2,3	3
					растительное масло	5	7	9
					яйцо	1	3	3
					соль йодированная	0,5	0,5	1
Пшеничный хлеб\черный хлеб		20	35	40	хлеб	20	35	40
Картофельное пюре	115	140	150	сливочное масло	5	6	8	
				картофель	70	75	80	
				соль йодированная	0,5	0,5	1	
Компот из сухофруктов	200	200	200	молоко	30	30	30	
				сухофрукты	5	5	5	
				сахар	10	10	10	

Перспективное меню блюд для школьников общеобразовательных школ

II неделя		Наименование блюд	Выход блюд, гр			Ингредиенты блюд	Брутто, гр.		
II неделя № п/п	7-10 лет		11-14 лет	15-18 лет	7-10 лет		11-14 лет	15-18 лет	
1-й день	1	Салат из свежих овощей	30	60	70	капуста свежая	50	50	60
						огурцы свежие	10	13	15
						морковь	14,5	34	44
						масло растительное	6	7	8
						соль йодированная	0,5	0,5	0,5
	2	Рагу (говядина)	80	100	100	мясо говядины	102	122	133
						масло растительное	8	8	8
						картофель	65	85	90
						морковь	10	14,5	24,5
						лук репчатый	9	11	11
3	Молоко	200	200	200	молоко	200	200	200	
4	Яблоко	100	100	100	Яблоко	100	100	100	
5	Хлеб пшеничный	20	35	40	хлеб	20	35	40	
II неделя		Наименование блюд	Выход блюд, гр			Ингредиенты блюд	Брутто, гр.		
II неделя № п/п	7-10 лет		11-14 лет	15-18 лет	7-10 лет		11-14 лет	15-18 лет	
2-й день	1	Суп картофельный с горохом	200	250	250	картофель	33	40	58
						горох	16	19	19
						лук репчатый	10	12	12
						морковь	10	12	12
						масло растит	4	5	5
						соль йодированная	0,5	1	1
						специи зелень	1	1	1
	2	Гуляш	150	200	200	курица	140	165	200
						растит масло	5	7	7
						лук репчатый	18	24	26
томатная паста						5	6	6	
3	Гарнир: гречка рассыпчатая	100	150	150	соль йодированная	5	7	10	
					специи зелень	0,5	1	1	
4	Чай с молоком и сахаром	200	200	200	крупа гречневая	1	1	1	
					масло сливочное	30	45	55	
5	Пшеничный хлеб, черный хлеб	20	35	40	чай	8	8	10	
					сахар	1	1	1	
						молоко	5	5	10
						хлеб	70	75	80
							20	35	40

п.п	Наименование блюда	Выход блюд, гр			ингредиенты блюда	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
1	Салат свекольный с кукурузой и яблоком	60	80	100	свекла	35	40	55
2	Щи из свежей капусты на костном бульоне	200	250	250	кукуруза консервированная	20	25	30
					сахар	3	4	5
					масло растительное	4	5	6
					яблоко	15	17	20
					капуста	50	60	70
					картофель	30	35	40
					морковь	10	12	14
					лук репчатый	9	11	13
					томатная паста	2	3	3
					масло растительное	4	5	5
3	Картофельное пюре	100	150	150	соль йодированная	0,5	0,5	0,5
					специи	1	1	1
					картофель	60	75	90
					молоко	55	60	65
4	Компот	200	200	200	масло сливочное	3	4	6
					соль	0,5	0,5	0,5
5	Хлеб	20	35	40	сухофрукты	5	5	5
					сахар	10	10	10
7	Сырник творожный, запечённый	50	70	70	хлеб	20	35	40
					творог	30	35	40
					мука пшеничная	5	7	7
					сахар	5	8	10
					масло сливочное	3	4	5

II неделя

п.п	Наименование блюд	Выход блюд, гр			Ингредиенты блюда	Брутто .гр		
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
1	Щи из свежей капусты на костном бульоне	200	250	250	капуста	50	60	70
					картофель	30	35	40
					морковь	10	12	14
					лук репчатый	9	11	13
					томатная паста	2	3	3
					масло растительное	4	5	5
					соль йодированная	0,5	0,5	0,5
2	Суп с крупой на костном бульоне	200	250	250	специи	1	1	1
					крупя овсяная	14	16	18
					морковь	9	10	13
					лук репчатый	8	10	10
					масло растительное	4	5	5
					картофель	20	20	20
					соль йодированная	0,5	1	1
					морковь	14	17	19
					растительное масло	7	11	11
					мясо говяд	102	122	133
	150	200	250		34	44	54	

				соль йодированная	1	1	1
чай	200	200	200	чай	1	1	1
Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
морковный салат				морковь	9	10	13
				масло растительное	4	5	5

II неделя

Наименование блюд	Выход блюд, гр			Ингредиенты блюд	Брутто, гр.		
	7-10 летт	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп лапша домашняя	200	250	250	мука пшеничная	10	11	15
				яйца	2	6	6
				соль йодированная	0,5	0,5	1
				лук репчатый	3	3	3
				масло сливочное	4	5	7
Рагу (говядина)	180	250	300	мясо говядины	102	122	133
				масло растительное	8	8	8
				картофель	65	85	90
				морковь	10	14,5	24,5
				лук репчатый	9	11	11
				соль йодированная	0,5	0,5	1
				кисель	20	20	20
Яблоко	100	100	100	Яблоко	155	155	155
Хлеб пшеничный	20	35	40	хлеб	20	35	40

Перспективное меню блюд для школьников общеобразовательных школ

		I неделя			Брутто .гр				
№ п.п	Наименование блюд	Выход блюд.гр			Ингредиенты блюд	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет					
1 -й день	1	Суп с вермишелью	200	250	250	вермишель	16	18	20
						картофель	30	35	35
						морковь	10	12	12
						лук репчатый	13	14	15
						масло растительное	6	8	10
						соль йодированная	0,5	0,5	1
						специи	1	1	1
	2	Тефтели	80	100	150	говядина	61	80	90
						хлеб	20	35	40
						лук репчатый	13	14	15
						мука пшеничная	4	5	5
						масло растительное	6	8	9
						соль йодированная	0,5	1	2
	3	Гарнир гречневый	100	150	180	гречка	30	40	50
						масло сливочное	4	4	6
						соль йодированная	0,5	0,5	1
соус						30	50	50	
4	Кисель	200	200	200	кисель	20	20	20	
5	Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40	
6	Яблоко	150	150	150	яблоко	150	150	150	

		I неделя			Брутто .гр				
№ п.п	Наименование блюд	Выход блюд.гр			Ингредиенты блюд	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет					
2-й день	1	салат свежий	200	250	250	помидор	5	7	9
						масло растительное	6	7	8
						соль йодированная	0,5	0,5	0,5
						огурцы	5	7	9
	2	Мясо тушеное (говядина)	80	150	130	говядина	164	185	210
						морковь	10	12	14
						лук репчатый	13	14	15
						масло растительное	10	12	12
						томатная паста	10	12	12
	3	Гарнир макаронные изделия	100	130	150	макароны	10	12	12
						масло сливочное	25	40	55
	4	Хлеб	20	35	40	хлеб	4	5	6
	5	Компот из сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	20	35	40
сахар						5	5	5	
						8	8	10	

II неделя № п.п	Наименование блюд	Выход блюд, гр			Ингредиенты блюд	Брутто .гр		
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
3-й день	1 Салат свекольный с кукурузой и яблоком	60	80	100	свекла	35	40	55
					кукуруза консервированная	20	25	30
					сахар	3	4	5
					масло растительное	4	5	6
					яблоко	15	17	20
	2 Щи из свежей капусты на костном бульоне	200	250	250	капуста	50	60	70
					картофель	30	35	40
					морковь	10	12	14
					лук репчатый	9	11	13
					томатная паста	2	3	3
					масло растительное	4	5	5
					соль йодированная	0,5	0,5	0,5
					специи	1	1	1
3 Картофельные пюре	100	150	150	картофель	60	75	90	
				молоко	55	60	65	
				масло сливочное	3	4	6	
				соль	0,5	0,5	0,5	
4 Компот	200	200	200	сухофрукты	5	5	5	
				сахар	10	10	10	
5 Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40	
				7 Сырник творожный, запечённый	50	70	70	творог
мука пшеничная	5	7	7					
сахар	5	8	10					
масло сливочное	3	4	5					

II неделя № п.п	Наименование блюд	Выход блюд, гр			Ингредиенты блюд	Брутто .гр		
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
4-й день	1 Щи из свежей капусты на костном бульоне	200	250	250	капуста	50	60	70
					картофель	30	35	40
					морковь	10	12	14
					лук репчатый	9	11	13
					томатная паста	2	3	3
					масло растительное	4	5	5
					соль йодированная	0,5	0,5	0,5
					специи	1	1	1
	2 Суп с крупой на костном бульоне	200	250	250	крупа овсяная	14	16	18
					морковь	9	10	13
					лук репчатый	8	10	10
					масло растительное	4	5	5
					картофель	20	20	20
соль йодированная					0,5	1	1	
морковь					14	17	19	
3 Плов с мясом говядины	150	200	250	растительное масло	7	11	11	
				мясо говядины	102	122	133	
				рисовая крупа	34	46	66	
				лук	10	11	12	
				соль йодированная	1	1	1	
				чай	1	1	1	
4 чай	200	200	200	чай	1	1	1	
				5 Хлеб	20	35	40	хлеб
6 морковный салат				морковь				20
				масло растительное	9	10	13	
					4	5	5	

№ недели	№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр			Ингредиенты блюда	Взвешивание, гр		
			7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
5-й день	1	Суп лапша домашняя	200	250	250	мука пшеничная	10	11	11
						яйца	2	4	6
						соль йодированная	0,5	0,5	1
						лук репчатый	3	3	3
						масло сливочное	4	5	7
						масло сливочное	100	100	100
	2	Рагу (говядина)	180	250	300	масло растительное	8	8	8
						картофель	60	60	60
						морковь	10	14,5	24,5
						лук репчатый	9	11	11
						соль йодированная	0,5	0,5	1
						масло сливочное	20	20	20
	3	кисель	200	200	200	кисель	20	20	20
	4	Яблоко	100	100	100	Яблоко	100	100	100
	5	Хлеб пшеничный	20	35	40	хлеб	20	35	40

Перспективное меню блюд для школьников общеобразовательных школ

II неделя

II неделя № п/п	Наименование блюд	Выход блюд, гр			Ингредиенты блюд	Брутто, гр.			
		7-10 летт	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
1-й день	1	Салат из свежих овощей	30	60	70	капуста свежая	50	50	60
						огурцы свежие	10	13	15
						морковь	14,5	34	44
						масло растительное	6	7	8
						соль йодированная	0,5	0,5	0,5
	2	Рагу (говядина)	80	100	100	мясо говядины	102	122	133
						масло растительное	8	8	8
						картофель	65	85	90
						морковь	10	14,5	24,5
						лук репчатый	9	11	11
	3	Молоко	200	200	200	соль йодированная	0,5	0,5	1
						молоко	200	200	200
						Яблоко	100	100	100
						Хлеб пшеничный	20	35	40

II неделя № п/п	Наименование блюд	Выход блюд, гр			Ингредиенты блюд	Брутто, гр.			
		7-10 летт	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
2-й день	1	Суп картофельный с горохом	200	250	250	картофель	33	40	58
						горох	16	19	19
						лук репчатый	10	12	12
						морковь	10	12	12
						масло растит	4	5	5
						соль йодированная	0,5	1	1
						специи зелень	1	1	1
	2	Гуляш	150	200	200	курица	140	165	200
						растит масло	5	7	7
						лук репчатый	18	24	26
						томатная паста	5	6	6
						мука пшеничная	5	7	10
						соль йодированная	0,5	1	1
	3	Гарнир: гречка рассыпчатая	100	150	150	специи зелень	1	1	1
						крупа гречневая	30	45	55
	4	Чай с молоком и сахаром	200	200	200	масло сливочное	8	8	10
						чай	1	1	1
						сахар	5	5	10
	5	Пешичный хлеб\ черный хлеб	20	35	40	молоко	70	75	80
						хлеб	20	35	40

II неделя	№ п/п	Наименование блюда	Выход блюд, гр			Ингредиенты блюда	Брутто, гр		
			7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
3-й день	1	Салат свекольный с кукурузой и яблоком	60	80	100	свекла	35	40	55
						кукуруза консервированная	20	25	30
						сахар	3	4	5
						масло растительное	4	5	6
						яблоко	15	17	20
	2	Щи из свежей капусты на костном бульоне	200	250	250	капуста	50	60	70
						картофель	30	35	40
						морковь	10	12	14
						лук репчатый	9	11	13
						томатная паста	2	3	3
						масло растительное	4	5	5
						соль йодированная	0,5	0,5	0,5
						специи	1	1	1
	3	Картофельное пюре	100	150	150	картофель	60	75	90
					молоко	55	60	65	
					масло сливочное	3	4	6	
					соль	0,5	0,5	0,5	
4	Компот	200	200	200	сухофрукты	5	5	5	
					сахар	10	10	10	
5	Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40	
7	Сырник творожный, запечённый	50	70	70	творог	30	35	40	
					мука пшеничная	5	7	7	
					сахар	5	8	10	
					масло сливочное	3	4	5	

II неделя	№ п/п	Наименование блюда	Выход блюд, гр			Ингредиенты блюда	Брутто, гр		
			7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
4-й день	1	Щи из свежей капусты на костном бульоне	200	250	250	капуста	50	60	70
						картофель	30	35	40
						морковь	10	12	14
						лук репчатый	9	11	13
						томатная паста	2	3	3
						масло растительное	4	5	5
						соль йодированная	0,5	0,5	0,5
						специи	1	1	1
	2	Суп с крупой на костном бульоне	200	250	250	крупя овсяная	14	16	18
						морковь	9	10	13
						лук репчатый	8	10	10
						масло растительное	4	5	5
						картофель	20	20	20
						соль йодированная	0,5	1	1
3	Плов с мясом говядины	150	200	250	морковь	14	17	19	
					растительное масло	7	11	11	
					мясо говядины	102	122	133	
					рисовая крупа	34	46	66	
					лук	10	11	12	
					соль йодированная	1	1	1	
4	чай	200	200	200	чай	1	1	1	
5	Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40	
6	морковный салат				морковь	9	10	13	
					масло растительное	4	5	5	

№ блюда	Наименование блюда	Возраст блюда, гр			Ингредиенты блюда	Врутит: гр		
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
1	Суп лапша домашняя	300	250	250	мука пшеничная	15	11	15
					яйца	2	6	6
2	Рагу (говядина)	180	250	300	соль йодированная	0,5	0,5	1
					лук репчатый	3	3	3
					масло сливочное	4	5	7
					мясо говядины	177	177	177
					масло растительное	8	8	8
					картофель	66	85	96
					морковь	19	14,5	24,6
					лук репчатый	9	11	11
					соль йодированная	0,5	0,5	1
					кисель	200	200	200
4	Яблоко	100	100	100	Яблоко	155	155	155
5	Хлеб пшеничный	20	35	40	хлеб	26	35	40