

Суп с крупой на костном бульоне	200	250	250	250	30	40	50	
	крупы овсяная							50
	морковь							4
	соль йодированная							4
	лук репчатый							1
	лук репчатый							5
	масло растительное							7
	капуста белокочанная							4
	капуста белокочанная							5
	морковь							60
Салат из свежих овощей	60	100	100	100	6	7	8	
	масло растительное							4
Жаркое по-домашнему	150	200	200	200	140	165	200	
	курица							70
	картофель							15
	лук репчатый							15
	лук репчатый							11
	томатная паста							11
	масло растительное							4
	плоды шиповника сушеные							5
	плоды шиповника сушеные							5
	сахар							30
Кисель из плодов шиповника	200	200	200	200	30	35	40	
	сахар							10
	крахмал картофельный							10
	кислота лимонная							1
Яблоко	250	250	250	250	250	250	250	
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	40	20	35	40	
Калорийность, ккал					660	735	815	

3-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г			
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Рассольник на костном бульоне	200	250	250	картофель	40	45	50	
	лук репчатый							5
	соль йодированная							1
	огурцы соленые							14
	масло растительное							5
Мясо тушеное (говядина)	80	100	100	говядина	161	185	210	
	морковь							4
	лук репчатый							7
	масло растительное							8
	томатная паста							19
	мука пшеничная							7
	капуста белокочанная							110
	капуста белокочанная							133
Гарнир: капуста тушеная	100	150	150				146	

Сок мультивитаминный	165	165	165	165	165	165	165
Сузбеше	75	75	75	75	75	75	75
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	20	35	40	20
Калорийность, ккал				675		798.5	906

5-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп-харчо на костном бульоне	200	250	250	крупа рисовая лук репчатый масло сливочное томатная паста соль йодированная чеснок	24 5 1 6 1 3	33 7 1 8 2 3	40 8 1 8 3 3
Котлеты мясные	80	100	*100	говядина хлеб пшеничный молоко сухари масло растительное масло сливочное	84 14 30 3 5 6	100* 16 30 4 6 7	110 18 30 4 7 8
Гарнир: картофельное пюре	100	150	150	масло сливочное картофель молоко мед пчелиный сузбеше чай	4 70 30 12 75 200	5 75 30 12 75 200	7 80 30 12 75 200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					593	649	684

II неделя

1-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Борщ на костном бульоне	200	250	250	свекла капуста белокочанная	8 23	9 26	10 28

Компют из смеси сухофруктов	200	200	200	яблоко и груша	5	5	5
Яблоко	250	250	250	сахар	27	30	33
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	яблоко	250	250	250
Калорийность, ккал				хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
					694	793,5	885

3-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп лапша домашняя	200	250	250	мука пшеничная	19	24	34
				яйца	2	3	4
				соль йодированная	1	2	3
				лук репчатый	10	10	11
				масло сливочное	4	5	5
Плов (говядина)	150	200	200	говядина	102	122	133
				крупа рисовая	33	48	60
				масло растительное	8	11	11
				лук репчатый	10	11	12
				морковь	14	17	19
				томатная паста	4	4	4
Молоко	210	210	210	молоко	210	210	210
Сузбеше	150	150	150	Сузбеше	150	150	150
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					587	652	696

4-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп бобовый на костном бульоне	200	250	250	фасоль	16	18	20
				картофель	20	25	30
				морковь	9	9	10
				лук репчатый	9	9	10
				масло растительное	4	6	7
Салат из свежих овощей	60	100	100	капуста белокочанная	74	74	80
				морковь	18	18	30

Сельдь свежемороженый тушеный	80	100	100	100	масло растительное сельдь свежемороженый морковь лук репчатый томатная паста масло растительное сахар соль йодированная	8	9	10
Гарнир: овощи в молочном соусе	100	150	150	150	морковь картофель горошек зеленый консервированный капуста белокочанная сметана молоко масло сливочное мука пшеничная сахар	19	25	30
Сок персиковый	165	165	165	165	сок персиковый	165	165	165
Банан	250	250	250	250	банан	250	250	250
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал						868	956	1033

5-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп из овощей	200	250	250	капуста белокочанная картофель морковь лук репчатый горошек зеленый консервированный масло растительное	20	23	25
Биточки мясные	80	100	100	говядины хлеб пшеничный молоко сахари масло растительное	4	5	5
					102	122	133
					8	12	18
					20	20	22
					4	7	7
					5	6	7

	масло сливочное							
	6	7	8	9	10	11	12	13
Гарнир: рис припущенный	100	130	150					
Мед пчелиный	12	12	12					
Чай	200	200	200					
Сыр	10	15	15					
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40					
Калорийность, ккал	510	584	636					

III неделя

1-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп с вермишелью	200	250	250	вермишель морковь лук репчатый	16 42 9	18 13 10	20 14 11
Говядина тушеное (поджарка)	150	200	200	масло растительное томатная паста говядина	4 3 101	5 3 121	5 3 134
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	лук репчатый масло растительное томатная паста крупа гречневая	17 8 14 30	42 13 16 45	47 13 18 55
Мед пчелиный	10	10	10	масло сливочное мед пчелиный	3 13	3 13	5 13
Молоко	250	250	250	молоко	250	250	250
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал	500	587	628				

2-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп бобовый на костном бульоне	200	250	250	картофель фасоль морковь	40 10 7	40 18 9	50 20 10

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп с крупой на костном бульоне	200	250	250	крупя овсяная	14	18	25
				морковь	9	13	14
				лук репчатый	8	10	11
				масло растительное	4	5	5
Салат из свежих овощей	60	100	100	капуста белокочанная	41	47	66
			морковь	31	34	58	
			масло растительное	8	11	13	
Минтай припущенный	80	100	100	минтай (филе)	110	130	140
			лук репчатый	4	4	5	
			сметана	50	50	50	
			масло сливочное	3	4	5	
			мука пшеничная	40	15	17	
Гарнир: пюре картофельное	100*	150	150	картофель	65	85	90
			молоко	17	21	24	
			масло сливочное	7	8	10	
Кисель из плодов шиповника	200	200	200	плоды шиповника сушеные	5	5	5
			сахар	24	24	24	
			крахмал картофельный	10	10	10	
			кислота лимонная	1	1	1	
Банан	250	250	250	банан	250	250	
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					691	780	863

5-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп лапша домашняя	200	250	250	мука пшеничная	7	7	15
				яйца	3	8	8
				соль йодированная	5	7.5	10
				лук репчатый	8	10	11
				масло сливочное	2	3	5
Рагу (говядина)	80	100	100	говядина	102	122	133
				масло растительное	8	8	8

					картофель	65	85	90
					морковь	24	34	44
					лук репчатый	9	11	11
					мука пшеничная	3	3	3
					сок мультивитаминный	165	165	165
					мед пчелиный	12	12	12
					сыр	10	15	15
					хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
					Калорийность, ккал	443	525,5	570

IV неделя

1-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Щи из свежей капусты	200	250	250	капуста белокочанная	13	15	15
				морковь	11	13	14
				лук репчатый	7	8	11
				томатная паста	3	3	3
				мука пшеничная	3	3	3
				масло растительное	3	4	4
Плов (говядина)	150	200	200	говядина	101	121	134
				крупа рисовая	28	38	40
				масло растительное	6	8	9
				лук репчатый	7	8	12
				морковь	11	13	14
				томатная паста	5	6	7
Мед пчелиный	13	13	13	мед пчелиный	13	13	13
Молоко	150	150	150	молоко	150	150	150
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					381	438	469

2-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп с вермишелью	200	250	250	вермишель	16	18	20

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г				
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	4	5
Молоко	150	150	150	морковь	2			4	5
Сузбеше	150	150	150	лук репчатый	5			7	8
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	томатная паста	5			6	7
				мука пшеничная	1			1	1
				сахар	3			4	5
Молоко	150	150	150	Молоко	150			150	150
Сузбеше	150	150	150	Сузбеше	150			150	150
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20			35	40
Калорийность, ккал					613			691	740

4-й день

Наименование блюдо	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г				
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	4	5
Суп лапша домашняя	200	250	250	мука пшеничная	43			13	22
				яйца	3			7	7
				соль йодированная	3			4	5
				лук репчатый	7			10	11
Салат свекольный	60	100	100	масло сливочное	9			10	14
				свекла	87			92	110
				масло растительное	6			8	9
Котлеты рыбные	80	100	100	минтай	110			130	140
				хлеб пшеничный	5			10	15
				сухари	7			8	9
Гарнир: овощи в молочном соусе	80	100	120	масло растительное	9			10	10
				морковь	5			7	9
				картофель	95			115	134
				горошек зеленый консервированный	10			11	14
				капуста белокочанная	19			25	30
				молоко	10			12	12
				мука пшеничная	1			1	1
				сахар	1			1	1
Компот из сухофруктов	200	200	200	яблоки сушеные	15			15	15
				сахар	20			20	20
Груша	250	250	250	груша	250			250	250
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20			35	40
Калорийность, ккал					706			795	879

5-й день.

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Борщ на костном бульоне	200	250	250	свекла	18	25	32
				капуста белокочанная	15	16	20
				томатная паста	4	4	4
				картофель	115	135	151
				морковь	6	8	10
				лук репчатый	5	7	9
				соль йодированная	2	3,5	5
				масло растительное	2	3	3
				сахар	2	3	4
				курица	140	165	200
Куры отварные	80	100	100	лук репчатый	3	3	3
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	150	150	крупа гречневая	38	48	65
				масло сливочное	8	10	13
Мед пчелиный	12	12	12	мед пчелиный	12	12	12
Сыр	10	15	15	сыр	10	15	15
Чай с молоком	200	200	200	чай с молоком	200	200	200
				сахар	9	12	15
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					609	704,5	801