

Суп с крупой на костном бульоне	крупя овсяная	200	250	250	30	40	50
	морковь				4	4	5
	соль йодированная				1	2	2
	лук репчатый				5	7	8
	масло растительное				4	5	5
	капуста белокочанная	60	100	100	50	60	70
	морковь				6	7	8
	масло растительное				4	4	5
	курица	150	200	200	140	165	200
	картофель				70	75	80
Жаркое по-домашнему	лук репчатый				15	15	20
	томатная паста				11	11	11
	масло растительное				4	4	5
	плоды шиповника сушеные	200	200	200	5	5	5
	сахар				30	35	40
	крахмал картофельный				10*	10	10
	кислота лимонная				1	1	1
	яблоко	250	250	250	250	250	250
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	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	40	45	50	
				5	7	8	
				1	1	1	
				14	16	17	
				5	5	5	
Мясо тушеное (говядина)	80	100	100	161	185	210	
				4	4	5	
				7	7	8	
				8	13	13	
				19	12	13	
				7	8	10	
				110	133	146	
Гарнир: капуста тушеная	100	150	150				

Сок мультивитаминный	165	165	165	165	СОК МУЛЬТИВИТАМИННЫЙ	165	165	165
Сузбеше	75	75	75	75	сузбеше	75	75	75
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
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 сахари 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 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 капуста белокочанная	8 23	9 26	10 28

Зразы рубленые	80	100	100	100	5	6	7
					8	9	10
					8	8	9
					2	3	3
					3	3	3
					1	2	3
					102	122	133
					7	8	11
					14	14	16
					20	35	45
					7	10	12
					3	6	8
					3	4	4
					33	44	60
	Гарнир: перловка	100	150	150	4	5	6
Мед пчелиный	12	12	12	13	13	13	
Молоко	250	250	250	250	250	250	
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	20	35	40	
Калорийность, ккал				534	612	671	

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-харчо	200	250	250	крупа рисовая	15	17	18
				лук репчатый	8	12	24
				масло сливочное	6	9	10
				томатная паста	6	7	8
Салат из белокочанной капусты	60	100	100	соль йодированная	1	1,5	2
				капуста белокочанная	58	78	88
				сахар	4	5	6
				масло растительное	4	6	7
Жаркое по-домашнему	150	200	200	курица	140	165	200
				картофель	130	147	165
				лук репчатый	8	13	15
				томатная паста	5	6	7
			масло растительное	7	7	7	

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

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
Суп лапша домашняя	200	250	250	мука пшеничная яйца соль йодированная лук репчатый масло сливочное	19 2 1 10 4	24 3 2 10 5	34 4 3 11 5
Плов (говядина)	150	200	*200	говядина крупа рисовая масло растительное лук репчатый морковь томатная паста	102 33 8 10 14 4	122 48 11 11 17 4	133 60 11 12 19 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 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	фасоль картофель морковь лук репчатый масло растительное	16 20 9 9 4	18 25 9 9 6	20 30 10 10 7
Салат из свежих овощей	60	100	100	капуста белокочанная морковь	74 18	74 18	80 30

Сельдь свежемороженый тушеный	80	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	морковь картофель горошек зеленый консервированный капуста белокочанная сметана молоко масло сливочное мука пшеничная сахар	110	130	140
Сок персиковый	165	165	165	сок персиковый	23	23	23
Банан	250	250	250	банан	10	10	10
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	5	6	7
Калорийность, ккал					5	5	6
					2	2	2
					1	1	2
					19	25	30
					30	44	50
					12	16	19
					19	32	47
					26	30	30
					10	11	12
					1	1	1
					1	1	1
					165	165	165
					250	250	250
					20	35	40
					868	956	1033

5-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 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	30	34	50
					12	13	14
					10	10	11
					10	10	11
					4	5	5
					102	122	133
					8	12	18
					20	20	22
					4	7	7
					5	6	7

	Масло сливочное							
	100	130	150	6	7	8		
Гарнир: рис, припущенный				33	48	52		
Мед пчелиный	12	12	12	4	5	6		
Чай	200	200	200	12	12	12	200	200
Сыр	10	15	15	10	15	15		
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	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 12 9	18 13 10	20 14 11
Говядина тушеное (поджарка)	150	200	200	масло растительное томатная паста говядина лук репчатый	4 3 101 17	5 3 121 42	5 3 134 47
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	масло растительное томатная паста крупа гречневая масло сливочное	8 14 30 3	13 16 45 3	13 18 55 5
Мед пчелиный	10	10	10	мед пчелиный	13	13	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

	60	100	100	100	80	100	100	100	100	100	Ингредиенты блюда				
											7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	Брутто, г	
Салат из моркови	60	100	100	100	80	100	100	100	100	100	лук репчатый	4	5	5	10
											масло растительное	172	178	180	180
											морковь	11	16	21	21
											сахар	6	8	10	10
Куры отварные	80	100	100	100	80	100	100	100	100	100	масло растительное	140	165	200	200
											курица	3	3	3	3
											лук репчатый	30	36	46	46
Гарнир: макароны отварные	100	130	150	150	100	130	150	150	150	150	макароны	7	8	10	10
											масло сливочное	200	200	200	200
Молоко	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	Молоко	250	250	250	250
Груша	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	груша	20	35	40	40
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	40	20	35	40	40	40	40	хлеб ржано-пшеничный	907	980	1055	1055
Калорийность, ккал															

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	40	55
				лук репчатый	10	12	13
				огурцы соленые	14	16	17
				масло растительное	4	5	5
Зразы рубленые	80	100	100	говядина	102	122	133
				хлеб пшеничный	15	20	25
				молоко	13	14	16
				лук репчатый	35	45	55
				масло растительное	9	10	11
				яйца	2	7	7
				сахари	10	11,5	15
Гарнир: рис припущенный	100	150	150	рис	30	40	44
				масло сливочное	3	4	5
Сузбеше	150	150	150	сузбеше	150	150	150
Чай	200	200	200	чай	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					657	731,5	791

4-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 крупой на костном бульоне	200	250	250	крупя овсяная морковь лук репчатый масло растительное	14 9 8 4	18 13 10 5	25 14 11 5
Салат из свежих овощей	60	100	100	капуста белокочанная морковь масло растительное	41 31 8	47 34 11	66 58 13
Минтай припущенный	80	100	100	минтай (филе) лук репчатый сметана масло сливочное мука пшеничная	110 4 50 3 10	130 4 50 4 15	140 5 50 5 17
Гарнир: пюре картофельное	100	150	150	картофель молоко масло сливочное	65 17 7	85 21 8	90 24 10
Кисель из плодов шиповника	200	200	200	плоды шиповника сушеные сахар крахмал картофельный кислота лимонная	5 24 10 1	5 24 10 1	5 24 10 1
Банан	250	250	250	банан	250	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 яйца соль йодированная лук репчатый масло сливочное	7 3 5 8 2	7 8 7,5 10 3	15 8 10 11 5
Рагу (говядина)	80	100	100	говядина масло растительное	102 8	122 8	133 8

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

IV 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
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 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	16	18	20

картофель				65	85	90
морковь				24	34	44
лук репчатый				9	11	11
мука пшеничная				3	3	3
сок мультивитаминовый	165	165	165	165	165	165
Мед пчелиный	12	12	12	12	12	12
Сыр	10	15	15	10	15	15
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	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	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Щи из свежей капусты	200	250	250	капуста белокочанная	13	15	13	15	15
				морковь	11	13	11	13	14
				лук репчатый	7	8	7	8	11
				томатная паста	3	3	3	3	3
				мука пшеничная	3	3	3	3	3
				масло растительное	3	4	3	4	4
Плов (говядина)	150	200	200	говядина	101	121	101	121	134
				крупа рисовая	28	38	28	38	40
				масло растительное	6	8	6	8	9
				лук репчатый	7	8	7	8	12
				морковь	11	13	11	13	14
				томатная паста	5	6	5	6	7
Мед пчелиный	13	13	13	мед пчелиный	13	13	13	13	13
Молоко	150	150	150	молоко	150	150	150	150	150
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	20	35	40
Калорийность, ккал					381	438	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	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп с вермишелью	200	250	250	вермишель	16	18	16	18	20

5-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	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