

	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	
Компот из свежих яблов	200	200	200		томатная паста	8	9	10	
					лук репчатый	16	18	20	
					мука пшеничная обогащенная	3	3	3	
					осушеные томаты	22	25	27	
					картофель	142	163	177	
					чеснок	0,7	0,8	0,8	
					яблоко к.груша	45	45	45	
					сахар	24	24	24	
Банан	200	200	200		банан	200	200	200	
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40		хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
Калорийность, ккал						631,7	709,8	764,8	

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
Мясо тушеное (говядина)	80	90	100	говядина	181	205	226
				морковь	8	9	10
				лук репчатый	8	9	10
				масло растительное	8	9	10
				томатная паста	19	21	24
				мука пшеничная	6	7	8
				капуста белокочанная	143	186	215
				масло растительное	4	5	6
				морковь	3	4	5
				лук репчатый	5	7	8
				томатная паста	9	12	14
				мука пшеничная обогащенная	1	1	1
				сахар	3	4	5
Суповые	100	100	100	суповые	100	100	100
Кефир	200	200	200	кефир	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					718	814	882

4-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Брутто, г		

	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	80	100	помидоры свежие	36	48	60
				- лук зеленый	8	11	14
Котлеты рыбные	80	90	100	перси сладкие	16	21	26
				- масло растительное	10	14	18
Гарнир: овсян. в молочном соусе	75;26	100;30	120;30	сулук	107	120	133
				- хлеб пшеничный	13	17	19
				- молоко или вода	20	23	26
				- сахар	7	8	9
				- масло растительное	11	12	13
				- морковь	19	25	30
				- картофель	20	27	32
				- горошек зеленый консервированный	12	16	19
				- капуста белокочанная	19	25	30
				- соус молочный	26	30	30
Компот из свежих плодов	200	200	200	молоко	10	12	12
				- масло сливочное	1	1	1
				- мука пшеничная обд. 1-й сорт	1	1	1
				- бульон или вода	10	12	12
				- сахар	1	1	1
				- яблоко	45	45	45
				- сахар	24	24	24
				- банан	200	200	200
				- хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
				- хлеб ржано-пшеничный	638	728	795

5-6 лет.

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
Плов (говядина)	150;50	180;50	200;50	говядина	107	107	107
				- крупа рисовая	51	61	68
				- масло растительное	8	10	11
				- лук репчатый	9	11	12
				- морковь	14	17	19
Мед пшеничный	10	10	10	томатная паста	16	19	21
				- мед пшеничный	10	10	10

					5	5	5
Компот из сухофруктов	200	200	200		47	47	5
Бабул	200	200	200		20	20	47
Хлеб ржанко-пшеничный	20	200	200		20	20	20
Калорийность, ккал		35	40		200	200	200
					20	35	40
					658	695	724

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
Гарнир для мясного	80	90	100	говядина (поплетное мясо)	69	78	87
				хлеб пшеничный	11	12	13
				молоко	16	18	20
				лук репчатый	32	36	40
				масло растительное	4	5	6
				мука пшеничная обогащенная	5	6	7
				масло сливочное	4	5	5
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	крупа гречневая	48	62	71
				масло сливочное	4	5	6
Суп-бешбармак	100	100	100	суп-бешбармак	100	100	100
Кефир	200	200	200	кефир	200	200	200
Хлеб ржанко-пшеничный	20	35	40	хлеб ржанко-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					513	562	595

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
Салат из свежих овощей	60	80	100	помидоры свежие	18	24	30
				огурцы свежие	24	32	40
				капуста белокочанная	17	23	29
				масло растительное	8	11	14
Судак припущенный	25/50	75/50	100/50	судак (филе)	142	142	190
				лук репчатый	4	4	5
				петрушка	5	5	7
				соль белый основной	50	50	50

Компот из сухофруктов	200	200	200			
Бабуля	200	200	200			
Хлеб ржанко-пшеничный	20	35	40			
Калорийность, ккал				658	695	724

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
Гарнир из мясного	80	90	100	говядина (молотное мясо)	69	78	87
				хлеб пшеничный	11	12	13
				молоко	16	18	20
				лук репчатый	32	36	40
				масло растительное	4	5	6
				мука пшеничная обогащенная	5	6	7
				масло сливочное	4	5	5
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	крупа гречневая	48	62	71
Суп-бors	100	100	100	масло сливочное	4	5	6
Кефир	200	200	200	сушеное	100	100	100
Хлеб ржанко-пшеничный	20	35	40	кефир	200	200	200
Калорийность, ккал				хлеб ржанко-пшеничный	20	35	40
					513	562	595

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			
Салат из свежих овощей	60	80	100	помидоры свежие	18	24	30			
				морковь свежая	24	32	40			
				капуста белокочанная	17	23	29			
				масло растительное	8	11	14			
				сухак (фасоль)	142	142	190			
Судак припущенный	75/50	75/50	100/50	лук репчатый	4	4	5			
				петрушка	5	5	7			
				соль белый основной	50	50	50			

	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Гарнир: пюре картофеля львосо	100	130	бульон масло сливочное мука пшеничная обогащенная лук репчатый картофель молоко	55 3 3 2 115 17	55 3 3 2 130 22	55 3 3 2 130 26
Квасель с витаминиз С	200	200	квасель из концентрата сахар кислота лимонная вода	7 24 0,2 190	9 24 0,2 190	10 24 0,2 190
Груша	200	200	пюре из С. парижок груша	0,07 200	0,07 200	0,07 200
Хлеб ржанно-пшеничный	20	35	Хлеб ржанно-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал				914,27	994,27	1102,27

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
Зразы рубленные	80	90	100	говядина (котлетное мясо) хлеб пшеничный молоко лук репчатый масло растительное яйца сухари петрушка рис квасель сливочный бульон	60 9 12 35 9 5 7 4 37 4	68 10 14 40 10 6 8 5 48 5	76 11 16 45 11 7 9 6 55 6
Гарнир: рис припущенный	100	130	150	мед пчелиный сушеное молоко Хлеб ржанно-пшеничный	73 10 100 200	95 10 100 200	110 10 100 200
Мед пчелиный	10	10	10	Хлеб ржанно-пшеничный	20	35	40
Сушеное	100	100	100	Калорийность, ккал	585	654	702
Молоко	200	200	200	В среднем за неделю (ккал)	652	702	747

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
Котлеты мясные	75,5	85,5	95,5	говядина (козлетное мясо)	75	86	96
				хлеб пшеничный	14	16	18
				молоко	19	22	25
				сахар	8	9	10
				масло растительное	5	6	7
Гарнир комбинированный: рис отварной и пюре картофельное	100	130	150	масло сливочное	6	7	8
				крупа рисовая	20	26	30
				масло сливочное	5	7	8
				картофель	57	74	86
				молоко	8	10	11
Мед пшеничный	10	10	10	мед пшеничный	10	10	10
	100	100	100	сушки	100	100	100
	200	200	200	молоко	200	200	200
	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
				Калорийность, ккал	547	608	649

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
Салат из сладкого перца с зеленью	60	80	100	перец сладкий	43	58	73
				лук зеленый	15	20	25
Кури отварные	80	90	100	масло растительное	10	14	18
				курица	165	186	208
Гарнир: перловая	100	130	150	лук репчатый	3	3	4
				перловая	36	47	54
				масло сливочное	4	5	6
				бульон	71	95	110
				гречка	44	44	44
Компот из свежих плодов	200	200	200	сахар	20	20	20
				банан	200	200	200
Батон	200	200	200	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	20	35	40	Калорийность, ккал	633	727	802

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
Мясное тушеное (говядина)	80	90	100	говядина морковь лук репчатый масло растительное томатная паста мука пшеничная обогащенная капуста белокочанная масло растительное морковь лук репчатый томатная паста мука пшеничная обогащенная сахар	181 8 8 8 19 6 143 4 3 5 9 1 3	205 9 9 9 21 7 186 5 4 7 12 1 4	226 10 10 10 24 8 215 5 4 7 13 1 5
Гарнир: капуста тушеная	100	130	150				
Сулёщие	100	100	140				
Кефир	200	200	200				
Хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40				
Калорийность, ккал					718	814	878

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
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	80	100	помидоры свежие огурцы свежие лук зеленый масло растительное судак хлеб пшеничный молоко лук репчатый мука пшеничная обогащенная масло растительное морковь	29 23 8 12 109 11 16 13 6 5 19	39 30 10 16 123 12 18 15 7 6 25	48 38 13 20 137 17 20 17 8 7 30
Тесто для сушек	80	90	100				
Гарнир: овощи в молочном	75/26	100/30	120/30				

соус	картофель				20	27	32
	горошек зеленый консервированный	капустя белокочанная	соус молочный	молоко			
				12	16	19	
				19	25	30	
				26	30	30	
				10	12	12	
				1	1	1	
				1	1	1	
				10	12	12	
				1	1	1	
Сок мультивитаминный	200	200	200	200	200	200	
Яблоко	200	200	200	200	200	200	
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	20	35	40	
Калорийность, ккал				771	861	929	

5-й день.

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Перец фаршированный с мясом и рисом	200	230	269	перец сладкий	127	146	171
				говядина (котл. мясо)	82	94	110
				крупа рисовая	7	12	13
				лук репчатый	16	18	21
				масло растительное	7	4	5
				сахар	2	3	3
				соус томатный	55	65	75
				бульон	50	58	68
				мука пшеничная обоглашенная	2	3	3
				морковь	4	5	6
				лук репчатый	1	2	2
				томатная паста	14	16	19
				сахар	1	1	1
				мед пчелиный	10	10	10
				сузбше	100	100	100
				молоко	200	200	200
				Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал				698	772	847	
В среднем за неделю (квал)				673	756	821	

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
Биточки мясные	75:5	85:5	95:5	говядина (крупное мясо)	75	86	96
				хлеб пшеничный	14	16	18
				молоко	18	21	24
				сухари	8	9	10
				масло растительное	5	6	7
				масло сливочное	6	7	8
Гарнир: рис припущенный	100	130	150	рис	77	48	55
				масло сливочное	4	5	6
				бульон	73	95	110
				мед пчелиный	10	10	10
				сузбеше	100	100	100
				молоко	200	200	200
Хлеб ржанно-пшеничный	20	35	40	хлеб ржанно-пшеничный	20	35	40
				Калорийность, ккал	570	638	684

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
Салат из белокочанной капусты	60	80	100	капуста белокочанная	58	78	98
				морковь	7	9	11
				сахар	4	5	6
				масло растительное	4	5	6
				говядина (таблетированная часть)	71	82	89
				масло растительное	7	8	8
Азу	200	230	250	томатная паста	8	9	10
				лук репчатый	16	18	20
				мука пшеничная обогатшенная	3	3	3
				стурцы свежие	22	25	27
				картофель	142	163	177
				чеснок	0.7	0.8	0.8
				яблоко в груше	45	45	45
				сахар	24	24	24

Баллы	200	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	3,5	40	
Калорийность, Ккал		631,7	709,8	764,8

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
Супщи	60	80	100	говядина	128	171	214
				масло растительное	6	8	10
				лук репчатый	22	29	36
				томатная паста	14	19	24
				мука пшеничная обогатенная	5	7	8
Гарнир: перловка	100	130	150	перловка	36	47	54
				масло сливочное	4	5	6
				булгур	73	95	110
Субботе	100	100	100	субботе	100	100	100
Кефир	200	200	200	кефир	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	3,5	40	хлеб ржано-пшеничный	20	3,5	40
Калорийность, ккал					608	716	802

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
Салат с огурцами и зеленью	60	80	100	листья салата	34	46	58
				огурцы свежие	30	40	50
				масло растительное	10	14	18
				судак	142	142	142
Судак тушеный	75/50	75/50	75/50	вода или бульон	27	27	27
				морковь	23	25	23
				петрушка	3	3	3
				лук репчатый	10	10	10
				томатная паста	10	10	10
				масло растительное	5	5	5
				сахар	2	2	2
				соль йодированная	1	1	1
				морковь	19	25	30
				Гарнир: овощи в молочном	75/26	100/30	120/30

суссе	картофель				20	27	32
	картофель	картофель	картофель	картофель			
	картофель зеленый консервированный			12	16	19	
	картофель белочанная			19	25	30	
	соус молочный			26	30	30	
	молоко			10	12	12	
	масло сливочное			1	1	1	
	мука пшеничная обогатленная			1	1	1	
	булочки или пирожки			10	12	12	
	сахар			1	1	1	
	сок персиковый	200	200	200	200	200	
	яблоко	200	200	200	200	200	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	20	35	40	
	Калорийность, ккал			836	908	957	

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
Плов (говядина)	150:50	180:50	200:50	говядина	107	107	107
				крупа рисовая	51	61	68
				масло растительное	8	10	11
				лук репчатый	9	11	12
				морковь	14	17	19
				томатная паста	16	19	21
Мед пчелиный	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10
Сулбете	100	100	100	сулбете	100	100	100
Молоко	200	200	200	молоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					535	570	588
В среднем за неделю (ккал)					636	708	759
В среднем за четыре недели (ккал)					658	728	783