

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

							5	5	5
							4	4	4
							5	7	7
							5	6	7
							1	1	1
Сыр	10	15	15				10	15	15
Молоко	200	200	200				200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40				20	35	40
Калорийность, ккал							631	709	765

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	картофель фасоль морковь соль йодированная лук репчатый масло растительное	20 16 5 1 8 5	28 22 8 1,5 9 5	43 30 8 3 10 5
Салат из моркови	60	100	100	морковь сахар масло растительное	64 5 6	76 5 12	98 5 12
Тефтели из селди свежемороженый	80	100	100	селдь свежемороженый хлеб пшеничный молоко лук репчатый мука пшеничная масло растительное	110 8 25 5 5 5	130 12 28 7 6 6	140 15 30 8 9 7
Гарнир: овощи в молочном соусе	75	100	120	морковь картофель горошек зеленый консервированный капуста белокочанная сметана молоко масло сливочное мука пшеничная	5 10 12 47 30 15 4 4	8 27 16 60 30 17 5 5	8 32 19 80 30 20 7 7

Сок мультивитаминный	165	165	165	сок мультивитаминный	165	165	165
Сузбеше	75	75	75	сузбеше	75	75	75
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	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	24	33	40
				лук репчатый	5	7	8
				масло сливочное	1	1	1
				томатная паста	6	8	8
				соль йодированная	1	2	3
				чеснок	3	3	3
Котлеты мясные	80	100	100	говядина	84	100	110
				хлеб пшеничный	14	16	18
				молоко	30	30	30
				сахари	3	4	4
				масло растительное	5	6	7
				масло сливочное	6	7	8
Гарнир: картофельное пюре	100	150	150	масло сливочное	4	5	7
				картофель	70	75	80
				молоко	30	30	30
Мед пчелиный	12	12	12	мед пчелиный	12	12	12
Сузбеше	75	75	75	сузбеше	75	75	75
Чай	200	200	200	чай	200	200	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	8	9	10
				капуста белокочанная	23	26	28

						5	6	7
						8	9	10
						8	8	9
						2	3	3
						3	3	3
						1	2	3
Зразы рубленые	80	100	100			102	122	133
						7	8	11
						14	14	16
						20	35	45
						7	10	12
						3	6	8
						3	4	4
Гарнир: перловка	100	150	150			33	44	60
						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
				соль йодированная	1	1,5	2
Салат из белокочанной капусты	60	100	100	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	200	яблоко и груша сахар	5	5	5	5
Яблоко	250	250	250	250	яблоко	27	250	30	33
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	40	хлеб ржано-пшеничный	20	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	24	34	2	3	4	1	2	3	10	10	11	4	5	5		
Плов (говядина)	150	200	200	говядина крупа рисовая масло растительное лук репчатый морковь томатная паста	102	122	133	33	48	60	8	11	11	10	11	12	14	17	19	4	4
Молоко	210	210	210	молоко	210	210	210	210	210	210	150	150	150	20	35	40	587	652	696		
Сузбеше	150	150	150	Сузбеше	150	150	150	150	150	150	20	35	40	587	652	696					
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	20	35	40	20	35	40	20	35	40	587	652	696		
Калорийность, ккал																					

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 картофель морковь лук репчатый масло растительное	16	18	20	20	25	30	9	9	10	9	9	10	4	6	7
Салат из свежих овощей	60	100	100	капуста белокочанная морковь	74	74	80	18	18	30	74	74	80	18	18	30			

Сельдь свежемороженый тушеный	80	100	100	100	8	9	10
					110	130	140
					23	23	23
					10	10	10
					5	6	7
					5	5	6
					2	2	2
					1	1	2
Гарнир: овощи в молочном соусе	100	150	150	150	19	25	30
					30	44	50
					12	16	19
					19	32	47
					26	30	30
					10	11	12
					1	1	1
					1	1	1
					1	1	1
Сок персиковый	165	165	165	165	165	165	165
Банан	250	250	250	250	250	250	250
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	40	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	20	23	25
				картофель	30	34	50
				морковь	12	13	14
				лук репчатый	10	10	11
				горошек зеленый консервированный	10	10	11
				масло растительное	4	5	5
Биточки мясные	80	100	100	говядины	102	122	133
				хлеб пшеничный	8	12	18
				молоко	20	20	22
				сухари	4	7	7
				масло растительное	5	6	7

Гарнир: рис припущенный	100	130	150	масло сливочное	6	7	8
Мед пчелиный	12	12	12	рис	33	48	52
Чай	200	200	200	масло сливочное	4	5	6
Сыр	10	15	15	мед пчелиный	12	12	12
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	чай	200	200	200
Калорийность, ккал				сыр	10	15	15
				хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
					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	16	18	20
				морковь	12	13	14
				лук репчатый	9	10	11
				масло растительное	4	5	5
				томатная паста	3	3	3
Говядина тушеное (поджарка)	150	200	200	говядина	101	121	134
				лук репчатый	17	42	47
				масло растительное	8	13	13
				томатная паста	14	16	18
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	крупа гречневая	30	45	55
Мед пчелиный	10	10	10	масло сливочное	3	3	5
Молоко	250	250	250	мед пчелиный	13	13	13
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	молоко	250	250	250
Калорийность, ккал				хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
					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	40	40	50
				фасоль	10	18	20
				морковь	7	9	10

Салат из моркови	60	100	100			лук репчатый	7	9	10
						масло растительное	4	5	5
Куры отварные	80	100	100	100		морковь	172	178	180
						сахар	11	16	21
						масло растительное	6	8	10
Гарнир: макароны отварные	100	130	150			курица	140	165	200
						лук репчатый	3	3	3
						макароны	30	36	46
						масло сливочное	7	8	10
Молоко	200	200	200	200		Молоко	200	200	200
Груша	250	250	250	250		груша	250	250	250
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	40		хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал							907	980	1055

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
				сухари	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	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	10	15	17
Гарнир: поре картофеля	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	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		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
Щи из свежей капусты	200	250	250	капуста белокочанная морковь лук репчатый томатная паста мука пшеничная масло растительное	13 11 7 3 3 3	15 13 8 3 3 4	15 14 11 3 3 4
Плов (говядина)	150	200	200	говядина крупа рисовая масло растительное лук репчатый морковь томатная паста мед пчелиный	101 28 6 7 11 5 13	121 38 8 8 13 6 13	134 40 9 12 14 7 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

						морковь	2	4	5
						лук репчатый	2	4	5
						масло растительное	2	4	5
						томатная паста	3	3	3
Салат витаминный		60	100	100		капуста белокачанная	14	18	20
						морковь	12	12	14
						масло растительное	10	10	10
Зразы рубленые		80	100	100		говядина	102	122	133
						хлеб пшеничный	10	10	10
						молоко	20	23	28
						лук репчатый	15	20	25
						масло растительное	7	8	9
						яйца	2	8	8
						сухари	3	3,5	6
Гарнир: перловка		100	150	150		перловка	43	58	70
						масло сливочное	8	10	13
Сок мультивитаминный		165	165	165		сок мультивитаминный	165	165	165
Яблоко		250	250	250		яблоко	250	250	250
Хлеб ржано-пшеничный		20	35	40		хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал							706	785,5	839

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 с крупой на костном бульоне	200	250	250	крупя овсяная	10	13	15
				морковь	5	7	8
				лук репчатый	2	4	7
				масло растительное	2	4	5
Мясо тушеное (говядина)	80	100	100	говядина	102	122	133
				морковь	7	8	9
				лук репчатый	7	9	10
				масло растительное	6	7	7
				томатная паста	6	7	8
				мука пшеничная	5	7	8
Гарнир: капуста тушеная	100	150	150	капуста белокачанная	123	142	160
				масло растительное	2	4	4

морковь										5
лук репчатый										8
томатная паста										7
мука пшеничная									1	1
сахар									3	5
Молоко	150	150	150	150					150	150
Сузбеше	150	150	150	150					150	150
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	40					20	40
Калорийность, ккал									613	740

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

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