

**Четырехнедельное меню блюд
(зима-весна)
I 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 |
| Суп лапша домашняя | 200 | 250 | 250 | мука пшеничная | 6 | 7 | 9 |
| | | | | яйца | 3 | 9 | 9 |
| | | | | соль йодированная | 1 | 1 | 1 |
| | | | | лук репчатый | 3 | 3 | 3 |
| | | | | масло сливочное | 4 | 5 | 7 |
| Тефтели мясные | 80 | 100 | 100 | говядина | 61 | 80 | 80 |
| | | | | рис | 20 | 25 | 30 |
| | | | | лук репчатый | 5 | 7 | 8 |
| | | | | масло растительное | 4 | 5 | 6 |
| | | | | яйцо | 2 | 6 | 6 |
| | | | | масло сливочное | 6 | 7 | 10 |
| Гарнир: гречка рассыпчатая | 100 | 150 | 150 | крупа гречневая | 40 | 55 | 60 |
| | | | | масло сливочное | 4 | 5 | 7 |
| Мед пчелиный | 13 | 13 | 13 | мед пчелиный | 13 | 13 | 13 |
| Молоко | 200 | 200 | 200 | молоко | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| Калорийность, ккал | | | | | 392 | 463 | 489 |

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 крупой на костном бульоне | 200 | 250 | 250 | крупа 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 | капуста белокочанная | 50 | 60 | 70 |
| | | | | морковь | 6 | 7 | 8 |
| | | | | масло растительное | 4 | 4 | 5 |

| | | | | | | | |
|----------------------------|-----|-----|-----|-------------------------|------------|------------|------------|
| Жаркое по-домашнему | 150 | 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 | плоды шиповника сушеные | 5 | 5 | 5 |
| | | | | сахар | 30 | 35 | 40 |
| | | | | крахмал картофельный | 10 | 10 | 10 |
| | | | | кислота лимонная | 1 | 1 | 1 |
| Яблоко | 250 | 250 | 250 | яблоко | 250 | 250 | 250 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| Калорийность, ккал | | | | | 660 | 735 | 815 |

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 |
| 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 |
| | | | | масло растительное | 5 | 5 | 5 |
| | | | | морковь | 4 | 4 | 4 |
| | | | | лук репчатый | 5 | 7 | 7 |
| | | | | томатная паста | 5 | 6 | 7 |
| | | | | мука пшеничная | 1 | 1 | 1 |
| Сыр | 10 | 15 | 15 | сыр | 10 | 15 | 15 |
| Молоко | 200 | 200 | 200 | молоко | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |

| | | | |
|---------------------------|------------|------------|------------|
| Калорийность, ккал | 631 | 709 | 765 |
|---------------------------|------------|------------|------------|

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 | картофель | 20 | 28 | 43 |
| | | | | фасоль | 16 | 22 | 30 |
| | | | | морковь | 5 | 8 | 8 |
| | | | | соль йодированная | 1 | 1,5 | 3 |
| | | | | лук репчатый | 8 | 9 | 10 |
| | | | | масло растительное | 5 | 5 | 5 |
| Салат из моркови | 60 | 100 | 100 | морковь | 64 | 76 | 98 |
| | | | | сахар | 5 | 5 | 5 |
| | | | | масло растительное | 6 | 12 | 12 |
| Тефтели из селди свежемороженый | 80 | 100 | 100 | селдь свежемороженый | 110 | 130 | 140 |
| | | | | хлеб пшеничный | 8 | 12 | 15 |
| | | | | молоко | 25 | 28 | 30 |
| | | | | лук репчатый | 5 | 7 | 8 |
| | | | | мука пшеничная | 5 | 6 | 9 |
| | | | | масло растительное | 5 | 6 | 7 |
| Гарнир: овощи в молочном соусе | 75 | 100 | 120 | морковь | 5 | 8 | 8 |
| | | | | картофель | 10 | 27 | 32 |
| | | | | горошек зеленый консервированный | 12 | 16 | 19 |
| | | | | капуста белокочанная | 47 | 60 | 80 |
| | | | | сметана | 30 | 30 | 30 |
| | | | | молоко | 15 | 17 | 20 |
| | | | | масло сливочное | 4 | 5 | 7 |
| | | | | мука пшеничная | 4 | 5 | 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 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-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 |
| | | | | сухари | 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 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 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | капуста белокочанная | 23 | 26 | 28 |
| | | | | томатная паста | 5 | 6 | 7 |
| | | | | морковь | 8 | 9 | 10 |
| | | | | лук репчатый | 8 | 8 | 9 |
| | | | | соль йодированная | 2 | 3 | 3 |
| | | | | масло растительное | 3 | 3 | 3 |
| | | | | сахар | 1 | 2 | 3 |
| Зразы рубленые | 80 | 100 | 100 | говядина | 102 | 122 | 133 |
| | | | | хлеб пшеничный | 7 | 8 | 11 |

| | | | | | | | |
|---------------------------|-----|-----|-----|----------------------|------------|------------|------------|
| | | | | молоко | 14 | 14 | 16 |
| | | | | лук репчатый | 20 | 35 | 45 |
| | | | | масло растительное | 7 | 10 | 12 |
| | | | | яйца | 3 | 6 | 8 |
| | | | | сухари | 3 | 4 | 4 |
| Гарнир: перловка | 100 | 150 | 150 | перловка | 33 | 44 | 60 |
| | | | | масло сливочное | 4 | 5 | 6 |
| Мед пчелиный | 12 | 12 | 12 | 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 | | | | | 534 | 612 | 671 |

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-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 | 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 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 |
| | | | | масло растительное | 8 | 9 | 10 |
| Сельдь свежемороженый тушеный | 80 | 100 | 100 | сельдь свежемороженый | 110 | 130 | 140 |
| | | | | морковь | 23 | 23 | 23 |
| | | | | лук репчатый | 10 | 10 | 10 |
| | | | | томатная паста | 5 | 6 | 7 |
| | | | | масло растительное | 5 | 5 | 6 |
| | | | | сахар | 2 | 2 | 2 |
| | | | | соль йодированная | 1 | 1 | 2 |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|-----|-----|-----|----------------------------------|------------|------------|-------------|
| Гарнир: овощи в молочном соусе | 100 | 150 | 150 | морковь | 19 | 25 | 30 |
| | | | | картофель | 30 | 44 | 50 |
| | | | | горошек зеленый консервированный | 12 | 16 | 19 |
| | | | | капуста белокочанная | 19 | 32 | 47 |
| | | | | сметана | 26 | 30 | 30 |
| | | | | молоко | 10 | 11 | 12 |
| | | | | масло сливочное | 1 | 1 | 1 |
| | | | | мука пшеничная | 1 | 1 | 1 |
| | | | | сахар | 1 | 1 | 1 |
| Сок персиковый | 165 | 165 | 165 | сок персиковый | 165 | 165 | 165 |
| Банан | 250 | 250 | 250 | банан | 250 | 250 | 250 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| Калорийность, ккал | | | | | 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 | 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 |
| | | | | масло сливочное | 6 | 7 | 8 |
| Гарнир: рис припущенный | 100 | 130 | 150 | рис | 33 | 48 | 52 |
| | | | | масло сливочное | 4 | 5 | 6 |
| Мед пчелиный | 12 | 12 | 12 | мед пчелиный | 12 | 12 | 12 |
| Чай | 200 | 200 | 200 | чай | 200 | 200 | 200 |
| Сыр | 10 | 15 | 15 | сыр | 10 | 15 | 15 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| Калорийность, ккал | | | | | 510 | 584 | 636 |

III 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 |
| 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 |
| | | | | масло сливочное | 3 | 3 | 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 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 | картофель | 40 | 40 | 50 |
| | | | | фасоль | 10 | 18 | 20 |
| | | | | морковь | 7 | 9 | 10 |
| | | | | лук репчатый | 7 | 9 | 10 |
| | | | | масло растительное | 4 | 5 | 5 |
| Салат из моркови | 60 | 100 | 100 | морковь | 172 | 178 | 180 |
| | | | | сахар | 11 | 16 | 21 |
| | | | | масло растительное | 6 | 8 | 10 |
| Куры отварные | 80 | 100 | 100 | курица | 140 | 165 | 200 |
| | | | | лук репчатый | 3 | 3 | 3 |
| Гарнир: макароны отварные | 100 | 130 | 150 | макароны | 30 | 36 | 46 |

| | | | | | | | |
|---------------------------|-----|-----|-----|----------------------|------------|------------|-------------|
| | | | | масло сливочное | 7 | 8 | 10 |
| Молоко | 200 | 200 | 200 | Молоко | 200 | 200 | 200 |
| Груша | 250 | 250 | 250 | груша | 250 | 250 | 250 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| Калорийность, ккал | | | | | 907 | 980 | 1055 |

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 |
| 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 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 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: 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 | 250 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| Калорийность, ккал | | | | | 691 | 780 | 863 |

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 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 | сок мультивитаминный | 165 | 165 | 165 |
| Мед пчелиный | 12 | 12 | 12 | мед пчелиный | 12 | 12 | 12 |
| Сыр | 10 | 15 | 15 | сыр | 10 | 15 | 15 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | 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 |
| | | | | 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 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 крупой на костном бульоне | 200 | 250 | 250 | крупа 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 тушенная | 100 | 150 | 150 | капуста белокочанная | 123 | 142 | 160 |
| | | | | масло растительное | 2 | 4 | 4 |
| | | | | морковь | 2 | 4 | 5 |
| | | | | лук репчатый | 5 | 7 | 8 |
| | | | | 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 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 | 13 | 13 | 22 |
| | | | | яйца | 3 | 7 | 7 |
| | | | | соль йодированная | 3 | 4 | 5 |
| | | | | лук репчатый | 7 | 10 | 11 |
| | | | | масло сливочное | 9 | 10 | 14 |
| Салат свекольный | 60 | 100 | 100 | 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 |
| | | | | масло растительное | 9 | 10 | 10 |
| Гарнир: овощи в молочном соусе | 80 | 100 | 120 | 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 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 |
| Куры отварные | 80 | 100 | 100 | курица | 140 | 165 | 200 |
| | | | | 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 |

