

*Проверено Калф*

Согласовано с руководителем  
РГУ «Павлодарского городского  
Управления Охраны  
общественного здоровья  
Департамента охраны  
общественного здоровья  
Павлодарской области  
Комитета охраны общественного  
здоровья Министерства  
здравоохранения  
Республики Казахстан»  
Сафияников А.Б.

ИП «Кошумбеков»  
столовая ГУ «СОШ №24 г.Павлодара»  
на 2019-2020 учебный год



## Ассортиментный перечень выпускаемой продукции

Разработано на основании  
сборника рецептур

Наименование блюд	Выход	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории (ккал)
<i>Хлеб пшеничный формовой</i>	100	8.00	1.00	36.00	195.00
<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	100	6.00	2.00	31.00	163.00
<i>Каша манная молочная</i>	100	3.00	3.00	15.00	98.00
<i>Каша овсяная молочная</i>	100	3.00	4.00	14.00	102.00
<i>Каша пшеничная рассыпчатая</i>	100	5.00	1.00	26.00	135.00
<i>Каша рисовая молочная</i>	100	3.00	3.00	16.00	97.00
<i>Борщ из квашеной капусты</i>	100	5.00	5.00	9.00	93.00
<i>Борщ из свежей капусты</i>	100	3.00	10.00	10.00	97.00
<i>Свекольник</i>	100	6.00	5.00	10.00	98.00
<i>Щи из свежей капусты</i>	100	6.00	5.00	9.00	94.00
<i>Говядина тушеная</i>	100	3.00	5.00	3.00	117.00
<i>Пельмени отварные</i>	100	14.00	14.00	14.00	224.00
<i>Яйца куриные вареные вкрутую</i>	100	10.00	12.00	1.00	160.00
<i>Йогурт 3.2%-ной жирн. Сладкий</i>	100	13.00	3.00	9.00	85.00
<i>Йогурт сладкий-2.2%-питьевой</i>	100	5.00	2.00	13.00	84.00
<i>Йогурт сладкий-2.9</i>	100	3.00	3.00	15.00	99.00
<i>Кефир 2.5% жирн</i>	100	4.00	3.00	4.00	53.00
<i>Молоко 2.5%-ной жирн.</i>	100	3.00	3.00	5.00	52.00
<i>Творог жирный 9%</i>	100	17.00	9.00	2.00	159.00
<i>Рассольник ленинградский</i>	100	1.00	2.00	7.00	50.00
<i>Суп картофельный</i>	100	1.00	1.00	9.00	49.00
<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	100	3.00	2.00	8.00	54.00
<i>Суп картофельный с крупой</i>	100	1.00	1.00	10.00	54.00
<i>Суп картофельный с макаронами</i>	100	1.00	1.00	8.00	48.00
<i>Суп крестьянский</i>	100	1.00	2.00	5.00	42.00
<i>Уха</i>	100	3.00	1.00	6.00	46.00
<i>Суп картофельный с рисом</i>	250	00	43	12.06	141.9
<i>Борщ</i>	250	6.8	9.1	15.1	166
<i>Суп картофельный с клецками</i>	250	6.74	6.76	22.24	159.5
<i>Суп гороховый</i>	250	0.58	2.69	6.03	39.8
<i>Рассольник</i>	250	2.4	5.5	17.86	134
<i>Суп овощной</i>	250	0.2		21.4	81
<i>Суп картофельный с фасолью</i>	250	23.3	26.2	119	793
<i>Щи</i>	250	2.0	0.3	26.2	138

Капуста тушеная	100	2.7	5.9	10.2	102.2
Запеканка из творога	100/20	12.4	20.08	16.7	299.7
Сырники с джемом	100/20	21.23	23.11	22.49	284.6
Оладьи с повидлом	150/20	7.7	10.1	49.4	313
Омлет натуральный	100	12.2	18.4	1.9	221.9
Пудинг из творога	150	3	4.5	13.1	103
Рыба жареная	100	16.6	11.3	10.6	207.8
Котлета из говядины	100	23	44.3	0	490.5
Курица жареная	100	8.5	9.3	4.3	133.8
Плов	100/50	15.28	13.78	42.56	258
Котлета рыбная	100	10.5	8.5	8	148.2
Рагу из овощей	100	4.5	7.9	15.4	147.2
Шницель рубленый	100	21.3	20.09	11.8	317.2
Бифитекс	100	27.8	29.06	1.7	384.3
Птица тушеная в соусе	100	17.5	19.1	6.2	265.5
Гуляш говяжий	100	24.9	22	7.7	326
Запеканка картофельная	100	10.6	9.9	13.1	180.3
Бефстроганов из говядины	100	21.9	27.4	5.7	355.4
Котлеты руб. из птиц	100	12.3	12.9	0	100.8
Рыба отварная	100	19.6	6	8.8	165
Жаркое по-домашнему	100	16.2	13.7	15.7	248
Азу	100	9.3	12.3	7.2	177.62
Тефтели	100	9.8	9	10.1	158.5
Биточки паровые	100	20	19.5	7	281
Голубцы ленивые	150	0.4		25.1	97
Картофельное пюре	100	2.7	5.9	12.9	112
Каша гречневая	100	4.94	6.86	29.66	178.2
Макароны	100	3.08	5.24	23.41	136.06
Картофель отварной	100	2.17	4.07	14.05	95.47
Овощи тушеные	100	3.5	7.7	16.2	143.4
Рис припущенный	100	5.7	6.1	22.9	163.6
Салат из свежей капусты	100	1.8	3.6	7.6	67.9
Икра кабачковая	100	1.98	3.89	9.23	77.37
Салат из свеклы	100	1.3	5.2	11.6	95.8
Салат из свежих огурцов	100	1.1	4.5	3.2	57
Салат из моркови	100	5.7	7.6	26.8	191.8
Салат из морской капусты	100	1.8	3.8	3.1	34.8
Винегрет	100	1.7	10.3	8.2	130.1
Салат из помидоров	100	4.4	12.4	4.4	146
Салат из свежих овощей	100	0.7	7.7	4.5	89.2
Салат из свежей капусты и моркови	100	1.7	11	9.2	140.6
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	10.8	41.7
Компот из свежих плодов	200	0.1	0.1	15.3	59.1
Какао с молоком	200	2.9	2.9	17.2	102.8
Сок фруктовый	200	1.2		28.6	112
Сок томатный	200	4		13.2	72
Чай с молоком	200	0.9	0.8	11.3	52.9
Кофейный напиток с молоком	200	1.4	1.5	12.1	64.3
Напиток из кураги	200	0.4	0.02	12.1	47.4
Кисель	200			7	26.3
Компот из сухофруктов	200	0.3		14.5	55.6

Ларь



*Трөвчене Сағат Каларбе А.В.*

Согласовано с руководителем  
РГУ «Павлодарского городского  
Управления Охраны  
общественного здоровья  
Департамента охраны  
общественного здоровья  
Павлодарской области  
Комитета охраны общественного  
здоровья Министерства  
здравоохранения  
Республики Казахстан»  
Сафьяников А.Б.

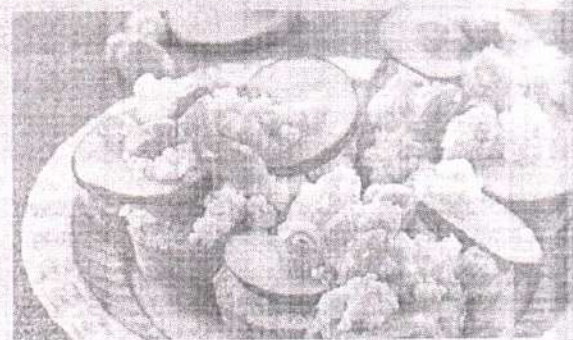
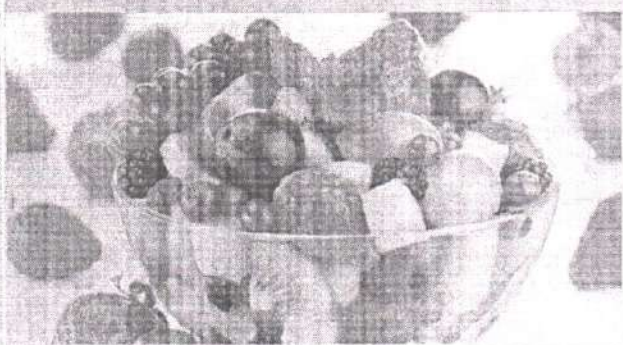


**Четырехнедельное перспективное меню блюд  
для организации питания школьников  
в ГУ «СОШ № 24» на 2019-2020 учебный год**

**Основание : ЕДИНЬЕ СТАНДАРТЫ ПО РАЦИОНУ ПИТАНИЯ  
ШКОЛЬНИКОВ**

(4-х недельные меню блюд для организации питания  
школьников в общеобразовательных организациях),  
рекомендованные Министерством Здравоохранения РК, Казахской  
Академией питания, Национальным центром здорового питания.

## Четырехнедельное меню блюд (лето-осень)



1 неделя

1-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Всего, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Борщ	200/25 *	230/25	250/25	свекла	30	35	38
				капуста белокочанная	23	26	28
				томатная паста	5	6	7
				морковь	8	9	10
				петрушка	2	2	2
				лук репчатый	7	8	9
				соль йодированная	1.5	2	2
				масло растительное	3	3	3
				сахар	1.5	2	2
				бульон	120	138	150
				говядина	54	54	54
				курица	165	186	208
				лук репчатый	3	3	3
крупа гречневая	48	62	71				
масло сливочное	4	5	6				
мед пчелиный	10	10	10				
Сузбеше	100	100	100				
Молоко	200	200	200				
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40				
Калорийность, ккал	742	867	925				

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 гороховый	200/25	230/25	250/25	картофель горох лук репчатый морковь петрушка масло растительное соль йодированная бульон говядина отурцы свежие масло растительное	54 16 9 11 3 4 1 141 54 61 10	62 18 10 13 3 5 1 162 54 82 14	68 20 11 14 3 5 1 176 54 103 18
Салат из свежих огурцов	60	80	100	перец сладкий говядина (котл. мясо) крупа рисовая лук репчатый мас-ло растительное сахари	127 82 7 16 7	146 94 12 18 4	171 110 13 21 5
Перец фаршированный с мясом и рисом	200	230	269	бульон мука пшеничная обогащенная морковь лук репчатый томатная паста сахар	55 50 2 4 1 14 1	65 58 3 5 2 16 1	75 68 3 6 2 19 1
Кисель из плодов шиповника	200	200	200	плоды шиповника сушеные сахар крахмал картофельный кислота лимонная вода	8 24 10 0.3 218	8 24 10 0.3 218	8 24 10 0.3 218
Яблоко	200	200	200	яблоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					846	921	1082

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 С и	200/25	230/25	250/25	крупа овсяная	20	23	25			
				морковь	11	13	14			
				лук репчатый	9	10	11			
				масло растительное	4	5	5			
Мясо тушеное (говядина)	80	90	100	бульон	200	230	250			
				говядина	54	54	54			
				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			
Гарнир: капуста тушеная	100	130	150	морковь	3	4	5			
				лук репчатый	5	7	8			
				томатная паста	9	12	14			
				мука пшеничная обогащенная	1	1	1			
				сахар	3	4	5			
				сузбене	100	100	100			
				кефир	200	200	200			
				хлеб ржано-пшеничный	20	35	40			
				Калорийность, ккал				881	999	1072



4-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
Суп лапша домашняя	200/25	250/25	250/25	мука пшеничная обогащенная яйца вода соль йодированная лук репчатый масло сливочное бульон говядина помидоры свежие лук зеленый перец сладкий масло растительное судак хлеб пшеничный молоко или вода сухари масло растительное	16 5 3 0,4 9 4 189 54 36 8 16 10 107 15 20 7 11	18 6 3 0,4 10 5 217 54 48 11 21 14 120 17 23 8 12 *	20 7 3 0,4 11 5 236 54 60 14 26 18 133 19 26 9 13
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	80	100				
Котлеты рыбные	80	90	100				
Гарнир, овощи в молочном соусе	75/26	100/30	120/30	морковь картофель горошек зеленый консервированный капуста белокочанная соус молочный молоко масло сливочное мука пшеничная обогащенная бульон или вода сахар яблоко сахар банан хлеб ржано-пшеничный - **	19 20 12 19 26 10 1 1 10 1 1 45 24 200 20	25 27 16 25 30 12 1 1 12 1 1 45 24 200 35	30 32 19 30 30 12 1 1 12 1 1 45 24 200 40
Компот из свежих плодов	200	200	200				
Банан	200	200	200				
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40				
Калорийность, ккал		920			1043		1135

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
Щи из свежей капусты	200/25	230/25	250/25	капуста белокочанная	69	79	86
" Ч				морковь	11	13	14
				петрушка	3	3	3
				лук репчатый	9	10	11
				томатная паста	3	3	3
				мука пшеничная обогащенная	3	3	3
				масло растительное	4	5	5
				бульон	160	184	200
				говядина	54	54	54
				говядина	107	107	107
				крупя рисовая	51	61	68
Плов (говядина)				масло растительное	8	10	11
				лук репчатый	9	11	12
				морковь	14	17	19
				томатная паста	16	19	21
				мед пчелиный	10	10	10
				сушеное	100	100	100
				молоко	200	200	200
				хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
				Калорийность, ккал	831	925	968

6-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	200/25	230/25	250/25	капуста белокочанная	20	23	25
				картофель	53	61	66
				морковь	11	13	14
				лук репчатый	9	10	11
				горошек зеленый консервированный	9	10	11
				масло растительное	4	5	5
				бульон	151	174	190
				говядина	54	54	54
				яблоки свежие	14	18	23
				помидоры свежие	18	24	29
				огурцы свежие	15	20	25
				морковь	11	15	19
				лимон для сока	6	8	10
сахар	0,6	0,8	1				
Гуляш	60	80	100	масло растительное	12	16	20
				говядина	128	171	214
				масло растительное	6	8	10
				лук репчатый	22	29	36
				томатная паста	14	19	24
				мука пшеничная обогащенная	5	7	8
				перловка	36	47	55
				масло сливочное	4	5	6
				бульон	73	95	110
				сок мультивитаминный	200	200	200
				груша	200	200	200
				Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
				Калорийность, ккал	871	1078	1239
849	972	1070					
В среднем за неделю (ккал)							

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
Суп лапша домашняя	200/25	230/25	250/25	мука пшеничная обогатенная яйца вода соль йодированная лук репчатый масло сливочное бульон	16 5 3 0,4 9 4 189	18 6 3 0,4 10 5 217	20 7 3 0,4 11 5 236
Рагу (говядина)	140/60	140/60	140/60	говядина говязина масло растительное картофель морковь лук репчатый мука пшеничная обогатенная мед пчелиный сусло молоко хлеб ржано-пшеничный	54 96 8 120 24 11 3 10 100 200 20	54 96 8 120 24 11 3 10 100 200 35	54 96 8 120 24 11 3 10 100 200 40
Мед пчелиный	10	10	10				
Сусло	100	100	100				
Молоко	200	200	200				
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40				
Калорийность, ккал					748	790	804

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 из овощей	200/25	230/25	250/25	капуста белокочанная	20	23	25
				картофель	53	61	66
				морковь	11	13	14
				лук репчатый	9	10	11
				горошек зеленый консервированный	9	10	11
				масло растительное	4	5	5
				бульон	151	174	190
				говедина	54	54	54
				морковь	48	64	80
				яблоки свежие	14	18	23
Салат из моркови с яблоками	60	80	100	сахар	2	3	4
				масло растительное	5	6	8
				капуста белокочанная	103	103	103
				говедина (котлетное мясо)	70	70	70
				крупа рисовая	10	10	10
				лук репчатый	14	14	14
				масло растительное	4	4	4
				соль	60	60	60
					16	16	16
					5	5	5
Компот из сухофруктов	200	200	200	мука пшеничная обогащенная	47	47	47
				бульон	20	20	20
				сухофрукты (курага и ябл.)	20	20	20
				сахар	20	20	20
				банан	200	200	200
				Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
				Калорийность, ккал	868	930	>74

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 вермишелью	200/25	230/25	250/25	вермишель морковь лук репчатый масло растительное томатная паста бульон говядина	16 11 9 4 3 191 54	18 13 10 5 3 220 54	20 14 11 5 3 240 54
Тефтели мясные	80	90	100	говядина (котлетное мясо) хлеб пшеничный молоко лук репчатый масло растительное мука пшеничная обогатенная масло сливочное	69 11 16 32 4 5 4	78 12 18 36 5 6 5	87 13 20 40 6 7 5
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	крупа гречневая масло сливочное	48 4	62 5	71 6
Султаны	100	100	100	султане	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					871	1004	1087

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 харчо	200/25	230/25	250/25	крупа рисовая	15	17	18
				лук репчатый	19	22	24
				масло сливочное	8	9	10
				петрушка	8	9	10
				томатная паста	6	7	8
				соль йодированная	1	1	1
				бульон	200	230	250
				говядина	54	54	54
				помидоры свежие	18	24	30
				огурцы свежие	24	32	40
Салат из свежих овощей	60	80	100	капуста белокочанная	17	23	29
				масло растительное	8	11	14
				судак (филе)	142	142	190
				лук репчатый	4	4	5
				петрушка	5	5	7
				соль белый основной	50	50	50
				бульон	55	55	55
				майонез	3	3	3
				мука пшеничная обогащенная	3	3	3
				лук репчатый	2	2	2
Гарнир: пюре картофельное	100	130	150	картофель	115	150	174
				молоко	17	22	26
				масло сливочное	7	9	10
				кисель из концентрата	24	24	24
				сахар	10	10	10
				кислота лимонная	0,2	0,2	0,2
				вода	190	190	190
				витамин С порошок	0,07	0,07	0,07
				груша	200	200	200
				Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>				<b>711</b>	<b>818</b>	<b>912</b>	

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
Рассольник	200/25	230/25	250/25	картофель лук репчатый огурцы соленые масло растительное бульон или вода	80 10 14 4 140	92 12 16 5 161	100 13 17 5 175
Зразы рубленые	80	90	100	говядина говядина (копченое мясо) хлеб пшеничный молоко лук репчатый масло растительное яйца сахар петрушка рис	60 9 12 35 9 5 7 4 37	68 10 14 40 10 6 8 5 48	76 11 16 45 11 7 9 6 55
Гарнир рис пропаренный	100	130	150	масло сливочное бульон мед пчелиный суслопе молоко хлеб ржано-пшеничный	4 73 10 100 200 20	5 95 10 100 200 35	6 110 10 100 200 40
Калорийность, ккал					898	1006	1082



## 6-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 бобовыми	200/50	250/25	250/25	картофель фасоль морковь лук репчатый масло растительное бульон говядина помидоры свежие лук зеленый масло растительное курица лук репчатый макарона масло сливочное сок мультивитаминовый яблоко хлеб ржано-пшеничный	40 16 8 8 4 140 54 43 15 10 165 3 36 12 200 200 20	46 18 9 9 5 161 72 58 20 14 186 3 47 16 200 200 35	50 20 10 10 5 175 54 73 25 18 208 3 54 18 200 200 40
Салат из свежих помидоров	60	80	100				
Куры отварные	80	90	100				
Гарнир: макароны отварные	100	130	150				
Сок мультивитаминовый	200	200	200				
Яблоко	200	200	200				
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40				
<b>Калорийность, ккал</b>					832	992	1100
<b>В среднем за неделю (ккал)</b>					821	923	993

1-й день

III неделя

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп-харчо	200/25	230/25	250/25	15	17	18
				19	22	24
				8	9	10
				8	9	10
				6	7	8
				1	1	1
				200	230	250
Котлеты мясные	75/5	85/5	95/5	54	54	54
				75	86	96
				14	16	18
				19	22	25
				8	9	10
				5	6	7
				6	7	8
Гарнир комбинированный: рис отварной и пюре картофельное	100	130	150	20	26	30
				5	7	8
				57	74	86
				8	10	11
Мел. пшениный	10	10	10	10	10	10
Сухопше	100	100	100	100	100	100
Молоко	200	200	200	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	20	35	40
Калорийность, ккал				927	1055	1145

2-й день

У

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г			
	7-10 лет	11-14 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Борщ	200/25	230/25	свекла	30	35	38	
				капуста белокочанная	23	26	28
				томатная паста	5	6	7
				морковь	8	9	10
				петрушка	2	2	2
				лук репчатый	7	8	9
				соль йодированная	1,5	2	2
				масло растительное	3	3	3
				сахар	1,5	2	2
				бульон	120	138	150
				говядина	54	54	54
				перец сладкий	43	58	73
				лук зеленый	15	20	25
масло растительное	10	14	18				
Куры отварные	80	90	курица	165	186	208	
			лук репчатый	3	3	4	
			перловка	36	47	54	
			масло сливочное	4	5	6	
Гарнир перловка	100	130	бульон	73	95	110	
			гречка	44	44	44	
			сахар	20	20	20	
Компот из свежих плодов	200	200	банан	200	200	200	
			хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
Калорийность, ккал				828	983	1081	

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	200/25	230/25	250/25	картофель лук репчатый огурцы соленые масло растительное бульон или вода говядина говядина морковь лук репчатый масло растительное томатная паста мука пшеничная обогащенная капуста белокочанная масло растительное морковь лук репчатый томатная паста мука пшеничная обогащенная сахар субшпе	80 10 14 4 140 54 181 8 8 8 19 6 143 4 3 5 9 1 3 100 200	92 12 16 5 161 54 205 9 9 9 21 7 186 5 4 7 12 1 4 100 200	100 13 17 5 175 54 226 10 10 10 24 8 215 5 4 7 13 1 5 100 200
Мясо тушеное (говядина)	80	90	100				
Гарнир: капуста тушеная	100	130	150				
Сузбеше	100	100	100				
Кефир	200	200	200				
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40				
<b>Калорийность, ккал</b>					877	989	1055

4-й день

\*

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто!		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп с бобовыми	200/25	230/25	250/25	картофель	40	46	50
				фасоль	16	18	20
				морковь	8	9	10
				лук репчатый	8	9	10
				масло растительное	4	5	5
				бульон	140	161	175
				говядина	54	54	54
				помидоры свежие	29	39	48
				отурцы свежие	23	30	38
				лук зеленый	8	10	13
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	80	100	масло растительное	12	16	20
				сулдук	109	123	137
				хлеб пшеничный	11	12	13
				молоко	16	18	20
				лук репчатый	13	15	17
				мука пшеничная обогатщенная	6	7	8
				масло растительное	5	6	7
				морковь	19	25	30
				картофель	20	27	32
				горошек зеленый консервированный	12	16	19
Гарнир: овощи в молочном соусе	75/26	100/30	120/30	капуста белокочанная	19	25	30
				соус молочный	26	30	30
				молоко	10	12	12
				масло сливочное	1	1	1
				мука пшеничная обогатщенная	1	1	1
				бульон или вода	10	12	12
				сахар	1	1	1
				сок мультивитаминный	200	200	200
				яблоко	200	200	200
				хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>				<b>739</b>	<b>879</b>	<b>940</b>	

## 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	200/25	230/25	250/25	мука пшеничная обогащенная	16	18	20																
				яйца	5	6	7																
				вода	3	3	3																
				соль йодированная	0,4	0,4	0,4																
				лук репчатый	9	10	11																
				масло сливочное	4	5	5																
				бульон	189	217	237																
				говядина	54	54	54																
				перец сладкий	127	146	171																
				говядина (котл. мясо)	82	94	110																
Перец фаршированный с мясом и рисом	200	230	269	крупа рисовая	7	12	13																
				лук репчатый	16	18	21																
				масло растительное	7	4	5																
				сухари	2	3	3																
				соус томатный	55	65	75																
				бульон	50	58	68																
				мука пшеничная обогащенная	2	3	3																
				морковь	4	5	6																
				лук репчатый	1	2	2																
				томатная паста	14	16	19																
Мед пчелиный	10	10	10	сахар	1	1	1																
				мед пчелиный	10	10	10																
				Сушеце	100	100	100	сушеце	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	942	1079	1178	Калорийность, ккал	942	1079	1178

6-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	200/25	250/25	250/25	крупя овсяная	20	23	25
				морковь	11	13	14
Салат витаминный	60	80	100	лук репчатый	9	10	11
				масло растительное	4	5	5
				бульон	200	230	251
				говядина	54	54	54
				яблоки свежие	14	18	23
				помидоры свежие	18	24	29
				огурцы свежие	15	20	25
				морковь	11	15	19
				лимон для сока	6	8	10
				сахар	0,6	0,8	1
Жаркое по-домашнему	200	200	200	масло растительное	12	16	20
				говядина	79	79	79
				картофель	178	178	178
				лук репчатый	16	16	16
				томатная паста	8	8	8
				масло растительное	7	7	7
				плоды шиповника сушеные	8	8	8
				сахар	24	24	24
				картофель	10	10	10
				кислота лимонная	0,3	0,3	0,3
Кнесь из плодов шиповника	200	200	200	вода	218	218	218
				груша	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	груша	20	20	20
				хлеб ржано-пшеничный	789	877	939
Калорийность, ккал							
В среднем за неделю (ккал)					850	977	1056

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	200/25	230/25	250/25	вермишель морковь лук репчатый масло растительное томатная паста бульон	16 11 9 4 3 191	18 13 10 5 3 220	20 14 11 5 3 240
Салат из белокочанной капусты	60	80	100	говядина капуста белокочанная морковь сахар масло растительное	54 58 7 4 4	54 78 9 5 5	54 98 11 6 6
Азу	200	230	250	говядина (такобелренная часть) масло растительное томатная паста лук репчатый мука пшеничная обогатенная отурны соленые картофель чеснок	71 7 8 16 3 22 142 0,7	82 8 9 18 3 25 163 0,8	89 8 10 20 3 27 177 0,8
Компот из свежих плодов	200	200	200	яблоко и груша сахар блиан	45 24 200	45 24 200	45 24 200
Банан	200	200	200	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					828	923	974



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
Борщ	200/25	230/25	250/25	свекла	30	35	38
				капуста белокочанная	23	26	28
				томатная паста	5	6	7
				морковь	8	9	10
				петрушка	2	2	2
				лук репчатый	7	8	9
				соль йодированная	1,5	2	2
				масло растительное	3	3	3
				сахар	1,5	2	2
				бульон	120	138	150
				говядина	54	54	54
				говядина	128	171	214
				масло растительное	6	8	10
				лук репчатый	22	29	36
томатная паста	14	19	24				
Гуляш	60	80	100	мука пшеничная обдирочная	5	7	8
				перловка	36	47	54
				масло сливочное	4	5	6
				бульон	73	95	110
				субстие	100	100	100
				кефир	200	200	200
Гарнир: перловка	100	130	150	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
				Калорийность, ккал	792	976	1091
Субстие	100	100	100	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
				Калорийность, ккал	792	976	1091
Кефир	200	200	200	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
				Калорийность, ккал	792	976	1091
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
				Калорийность, ккал	792	976	1091

## 4-й день

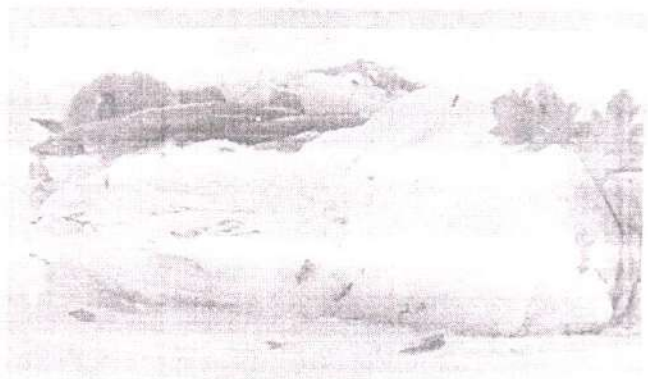
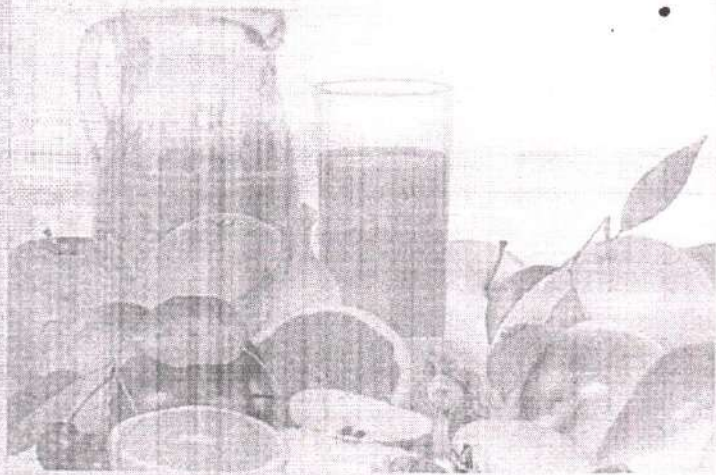
Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп с бобовыми	200/25	230/25	250/25	фасоль	16	18	20
				картофель	40	46	50
				морковь	8	9	10
				лук репчатый	8	9	10
				масло растительное	4	5	42
				бульон	140	161	175
				говядина	54	54	54
				листья салата	34	46	58
				огурцы свежие	30	40	50
				масло растительное	10	14	18
Суп-лак тушеный	75/50	75/50	75/50	суп-лак	142	142	142
				вода или бульон	27	27	27
				морковь	23	23	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 поваренная	1	1	1
				морковь	19	25	30
Гарнир: овощи в молочно-соусе	75/26	100/30	120/30	картофель	20	27	32
				горошек зеленый консервированный	12	16	19
				капуста белокочанная	19	25	30
				соус молочный	26	30	30
				молоко	10	12	12
				масло сливочное	1	1	1
				мука пшеничная обогащенная	1	1	1
				бульон или вода	10	12	12
				сахар	1	1	1
				сок персиковый	200	200	200
Яблоко	200	200	200	200	200	200	
	20	35	40	20	35	40	
Хлеб ржано-пшеничный				724	820	885	
Калорийность, ккал							

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	200/25	230/25	250/25	мука пшеничная обогатенная яйца вода соль йодированная лук репчатый масло сливочное бульон говядина	16 5 3 0.4 9 4 189 54	18 6 3 0.4 10 5 217 54	20 7 3 0.4 11 5 237 54
Плов (говядина)	150/50	180/50	200/50	говядина крупа рисовая масло растительное лук репчатый морковь томатная паста	54 51 8 9 14 16	107 61 10 11 17 19	107 68 11 12 19 21
Мед пчелиный	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10
Сузбеше	100	100	100	сузбеше	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					853	944	996

6-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	200/25	230/25	250/25	крупя овсяная	20	23	25			
				морковь	11	13	14			
Салат из свежих помидоров	60	80	100	лук репчатый	9	10	11			
				масло растительное	4	5	5			
				бульон	200	230	250			
				говядина	54	54	54			
				помидоры свежие	43	58	73			
				лук зеленый	15	20	25			
				масло растительное	10	14	18			
				говядина	181	205	226			
				морковь	8	9	10			
				лук репчатый	8	9	10			
Мясо тушеное (говядина)	80	90	100	масло растительное	8	9	10			
				говядина	8	9	10			
				томатная паста	19	21	24			
				мука пшеничная обогащенная	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			
Кисель с витамином С	200	200	200	сахар	3	4	5			
				кисель из концентрата	24	24	24			
				сахар	10	10	10			
				кислота лимонная	0,2	0,2	0,2			
				вода	190	190	190			
				витамин С порошок	0,07	0,07	0,07			
				груша	200	200	200			
				Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40			
				Калорийность, ккал				931	1084	1202
				В среднем за неделю (ккал)				838	964	1045
В среднем за четыре недели (ккал)				840	959	1041				

## Четырехнедельное меню блюд (зима-весна)



1 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	200/25	230/25	250/25	мука пшеничная обогащенная яйца вода соль поваренная лук репчатый масло сливочное бульон	16 5 3 0,4 9 4 189	18 6 3 0,4 10 5 217	20 7 3 0,4 11 5 237
Тертеля мясные	80	90	100	говядина говядина (холодное мясо) хлеб пшеничный молоко лук репчатый масло растительное мука пшеничная обогащенная масло сливочное крупа гречневая масло сливочное	        4 5 4 48	        5 6 5 62	        6 7 5 71
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	крупа гречневая масло сливочное	4 4	5 10	6 10
Мед пчелиный	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10
Суджени	100	100	100	суджени	200	200	200
Молоко	200	200	200	молоко	20	35	40
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	897	1027	1110
<b>Калорийность, ккал</b>							

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 крупой	200/25	230/25	250/25	крупя овсяная морковь лук репчатый масло растительное бульон	20 11 9 4 200	23 13 10 5 230	25 14 11 5 251
Салат из свежих овощей	60	80	100	говядина капуста белокачанная морковь	54 41 18	54 55 24	54 69 30
Жаркое по-домашнему	200	200	200	масло растительное говядина картофель лук репчатый томатная паста	8 79 178 16 8	11 79 178 16 8	13 79 178 16 8
Кисель из плодов шиповника	200	200	200	масло растительное плоды шиповника сушеные сахар	7 8 24	7 8 24	7 8 24
Яблоко	200	200	200	крахмал картофельный кислота лимонная вод.	10 0,3 218	10 0,3 218	10 0,3 218
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	яблоко	200	200	200
Калорийность, ккал				хлеб ржано-пшеничный	775	869	888

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	200/25	230/25	250/25	картофель	80	92	100
				лук репчатый	10	12	13
				огурцы соленые	14	16	17
				масло растительное	4	5	5
				бульон или вода	140	161	175
				говядина	54	54	54
				говядина	181	205	226
				морковь	8	9	10
				лук репчатый	8	9	10
				масло растительное	8	9	10
Гарнир: капуста тушеная	100	130	150	томатная паста	19	21	24
				мука пшеничная обогатщенная	6	7	8
				капуста белокочанная	143	186	215
				масло растительное	4	5	5
				морковь	3	4	4
				лук репчатый	5	7	7
				томатная паста	9	12	13
				мука пшеничная обогатщенная	1	1	1
				сахар	3	4	5
				сузале	100	100	100
Хлеб ржанно-пшеничный	200	200	200	200	200	200	
	20	35	40	20	35	40	
Калорийность, ккал				877	989	1055	



## 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 бобовыми	200/25	230/25	250/25	картофель	40	46	50
				фасоль	16	18	20
				морковь	8	9	10
				лук репчатый	8	9	10
				масло растительное	4	5	5
				бульон	140	161	175
				говядина	54	54	54
				морковь	64	86	108
				сахар	4	5	6
				масло растительное	6	8	10
Тефтели из судака	80	90	100	судак	109	123	137
				хлеб пшеничный	11	12	13
				молоко	16	18	20
				лук репчатый	13	15	17
				мука пшеничная обогатенная	6	7	8
				масло растительное	5	6	7
				морковь	19	25	30
				картофель	20	27	32
				горошек зеленый консервированный	12	16	19
				капуста белокочанная	19	25	30
Гарнир: овощи в молочном соусе	75/26	100/30	120/30	соус молочный	26	30	30
				молоко	10	12	12
				масло сливочное	1	1	1
				мука пшеничная обогатенная	1	1	1
				бульон или вода	10	12	12
				сахар	1	1	1
				сок мультивитаминный	200	200	200
				банан	200	200	200
				Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
				<b>Калорийность, ккал</b>			

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
Сул-харчо	200/25	230/25	250/25	крупа рисовая лук репчатый масло сливочное петрушка томатная паста соль йодированная бульон говядина говядина (котлетное мясо) хлеб пшеничный молоко сахар масло растительное масло сливочное крупа рисовая масло сливочное картофель молоко мед пчелиный сузбеще молоко хлеб ржано-пшеничный	15 19 8 8 6 1 200 54 75 14 19 8 5 6 20 5 57 8 10 100 200 20	17 22 9 9 7 1 230 54 86 16 22 9 6 7 26 7 74 10 10 100 200 35	18 24 10 10 8 1 250 54 96 18 25 10 7 8 86 11 10 100 200 40
Котлеты мясные	75/5	85/5	95/5				
Гарнир комбинированный: рис отварной и пюре картофельное	100	130	150				
Мед пчелиный	10	10	10				
Сузбеще	100	100	100				
Молоко	200	200	200				
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40				
Калорийность, ккал					927	1055	1145

6-й день

Наименование блюд	Выход блюд, 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	200/25	230/25	250/25	капуста белокочанная	20	23	25
				картофель	53	61	67
				морковь	11	13	13
				лук репчатый	9	10	12
				горошек зеленый консервированный	9	10	11
				масло растительное	4	5	5
				бульон	151	174	188
				говядина	54	54	54
				свекла	55	74	91
				сыр	10	13	17
Салат свекольный с сыром	60	80	100	масло растительное	8	11	15
				курица	165	186	208
Куры отварные	80	90	100	лук репчатый	3	3	4
				перловка	36	47	54
Гарнир: перловка	100	130	150	масло сливочное	4	5	6
				бульон	73	95	110
Компот из сухофруктов	200	200	200	сухофрукты (курага и изюм)	20	20	20
				сахар	20	20	20
Груша	200	200	200	<b>ФУИ</b>	200	200	200
	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>					774	913	992
<b>В среднем за неделю (ккал)</b>					828	961	1030

1-й день

II недели

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	200/25	230/25	250/25	свекла	30	35	38
				капуста белокочанная	23	26	28
				томатная паста	5	6	7
				морковь	8	9	10
				петрушка	2	2	2
				лук репчатый	7	8	9
				соль йодированная	1,5	2	2
				масло растительное	3	3	3
				сахар	1,5	2	2
				бульон	120	138	150
				говядина	54	54	54
				говядина (котлетное мясо)	60	68	76
				хлеб пшеничный	9	10	11
Зрала рубленые	80	90	100	молоко	12	14	16
				лук репчатый	35	40	45
				масло растительное	9	10	11
				яйца	5	6	7
				сахари	7	8	9
				петрушка	4	5	6
				перловка	36	47	54
				масло сливочное	4	5	6
				бульон	73	95	110
				мед пчелиный	10	10	10
				сузбеше	100	100	100
				молоко	200	200	200
				Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>				<b>844</b>	<b>978</b>	<b>1052</b>	

\*

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	200/25	230/25	250/25	крупа рисовая	15	17	18
				лук репчатый	19	22	24
				масло сливочное	8	9	10
				петрушка	8	9	10
				томатная паста	6	7	8
				соль йодированная	1	1	1
				бульон	200	230	250
				говядина	54	54	54
				капуста белокочанная	58	78	98
				зелень	7	9	11
Салат из белокочанной капусты	60	80	100	сахар	4	5	6
				масло растительное	4	5	6
				говядина	79	79	79
				картофель	178	178	178
				лук репчатый	15	15	15
				томатная паста	11	11	11
				масло растительное	7	7	7
				яблоко и груша	20	20	20
				сахар	20	20	20
				яблоко	200	200	200
Жаркое по-домашнему	200	200	200	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
				Калорийность, ккал	769	830	870
Компот из смеси сухофруктов	200	200	200	яблоко	200	200	200
				Калорийность, ккал	200	200	200

3-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
Суп лапша домашняя	200/25	230/25	250/25	мука пшеничная обогащенная яйца вода соль йодированная лук репчатый масло сливочное бульон говядина говядина говядина крупа рисовая масло растительное лук репчатый морковь томатная паста	16 5 3 0,4 9 4 189 54 107 51 8 9 14 16	18 6 3 0,4 10 5 217 54 107 61 10 11 17 19	20 7 3 0,4 11 5 237 54 107 68 11 12 19 21
Плов (говядина)	150/50	180/50	200/50	сузбеше кефир хлеб ржано-пшеничный	100 200 20	100 200 35	100 200 40
Сузбеше	100	100	100		100	100	100
Кефир	200	200	200		200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40		20	35	40
Калорийность, ккал					<b>818</b>	<b>912</b>	<b>961</b>

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 бобовыми	200/25	230/25	250/25	фасоль картофель морковь лук репчатый масло растительное бульон говятина капуста белокочанная морковь	16 40 8 8 4 140 54 41 18	18 46 9 9 5 161 54 55 24	20 50 10 10 42 175 54 69 30
Салат из свежих овощей	60	80	100	масло растительное	8	11	13
Суфлак тушеный	75/50	75/50	75/50	суфлак вода или бульон морковь петрушка лук репчатый томатная паста масло растительное сахар соль йодированная	142 27 23 5 10 10 5 2 1	142 27 23 3 10 10 5 2 1	142 27 23 3 10 10 5 2 1
Гарнир: овощи в молочном соусе	75/26	100/30	120/30	морковь картофель горошек зеленый консервированный капуста белокочанная соус молочный молоко масло сливочное мука пшеничная обогащенная бульон или вода сахар	19 20 12 19 26 10 1 1 10 1	25 27 16 25 30 12 1 1 12 1	30 32 19 30 30 12 1 1 12 1
Сок персиковый	200	200	200	сок персиковый	200	200	200
Банан	200	200	200	банан	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>809</b>	<b>896</b>	<b>954</b>

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	230/25	230/25	капуста белокочанная картофель морковь лук репчатый горошек зеленый консервированный масло растительное бульон говядина	20 53 11 9 9 4 151 54	23 61 13 10 10 5 174 54	25 66 14 11 11 5 190 54
Биточки мясные	75/5	85/5	95/5*	говядина (котлетное мясо) хлеб пшеничный молоко сухари масло растительное масло сливочное рис	75 14 18 8 5 6 37	86 16 21 9 6 7 48	96 18 24 10 7 8 55
Гарнир: рис припущенный	100	130	130	масло сливочное бульон мед пчелиный сузбеше	4 73 10 100	5 95 10 100	6 110 10 100
Мед пчелиный	10	10	10	молоко	200	200	200
Сузбеше	100	100	100	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Молоко	200	200	200		899	1035	1121
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40				
Калорийность, ккал							



6-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда У	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп с крупой	200/25	230/25	250/25	крупа овсяная	20	23	25
»Г»	ч	60	80	морковь	11	13	14
				лук репчатый	9	10	11
				масло растительное	4	5	5
				бульон	200	230	250
				говядина	54	54	54
				капуста белокачанная	15	20	25
				морковь	12	16	20
				лук зеленый	4	5	6
				яблоки	16	22	27
				лимон для сока	4	6	8
Мясо тушеное (говядина)		80	90	масло растительное	10	13	16
				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 обогатщенная	6	7	8
				капуста белокачанная	143	186	215
				масло растительное	4	5	6
				морковь	3	4	5
Гарнир: капуста тушеная		100	130	лук репчатый	5	7	8
				томатная паста	9	12	14
				мука пшеничная обогатщенная	1	1	1
				сахар	3	4	5
				кисель из концентрата	24	24	24
				сахар	10	10	10
				кислота лимонная	0,2	0,2	0,2
				вода	190	190	190
				витамин С порошок	0,07	0,07	0,07
				груша	200	200	200
Кисель, с витамином С	200	200	200	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
				груша	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40				
Калорийное т.к. ккал					936	1082	1192
В среднем на порцию (ккал)					846	956	1025

1-й день

III неделя

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	200/25	230/25	250/25	вермишель морковь лук репчатый масло растительное томатная паста	16 11 9 4 3	18 13 10 5 3	20 14 11 5 3
Говядина тушеное (поджарка)	80	90	100	бульон говядина говядина лук репчатый масло растительное томатная паста	191 54 171 37 11 14	220 54 193 42 12 16	240 54 214 47 13 18
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	крупа гречневая масло сливочное	48 4	62 5	71 6
Медовечный	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10
Султаны	100	100	100	султане	100	100	100
Молоко	200	200	200	молоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>989</b>	<b>1117</b>	<b>1207</b>

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 бобовыми	200/50	230/25	250/25	картофель	40	46	50
>1				фасоль	16	18	20
				морковь	8	9	10
				лук репчатый	8	9	10
				масло растительное	4	5	5
				бульон	140	161	175
				говядина	54	54	54
				морковь	64	86	108
Салат из моркови	60	80	100	сахар	4	5	6
Куры отварные	80	90	100	масло растительное	6	8	10
				курица	165	186	208
Гарнир: макароны отварные	100	130	150	лук репчатый	3	3	3
				макарона	36	47	54
				масло сливочное	12	16	18
Сок мультивитаминный	200	200	200	сок мультивитаминный	200	200	200
Груша	200	200	200	груша	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>786</b>	<b>934</b>	<b>1030</b>

К

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
	200/25	230/25	250/25				
Рассольник				картофель	80	92	100
				лук репчатый	10	12	13
				огурцы соленые	14	16	17
				масло растительное	4	5	5
				бульон или вода	140	161	175
Зразы рубленные	80	90	100	говядина	54	54	54
				говядина (козлетное мясо)	60	68	76
				хлеб пшеничный	9	10	11
				молоко	12	14	16
				лук репчатый	35	40	45
				масло растительное	9	10	11
				яйца	5	6	7
				сухари	7	8	9
				петрушка	4	5	6
Гарнир рис припущенный	100	130	150	рис	37	48	55
				масло сливочное	4	5	6
Суп-селе	100	100	100	бульон	73	95	110
Кефир	200	200	200	сухари	100	100	100
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	кефир	200	200	200
Калорийность, ккал				хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
					863	973	1047

## 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 №7-А	200/25	230/25	250/25	крупя овсяная	20	23	25
	*	*	*	морковь	11	13	14
Салат из свежих овощей	60	80	100	лук репчатый	9	10	11
				масло растительное	4	5	5
				бульон	200	230	250
				говядина	54	54	54
				капуста белокочанная	41	55	69
				морковь	18	24	30
				масло растительное	8	11	13
				судак (филе)	142	142	190
				лук репчатый	4	4	5
				петрушка	5	5	7
Судак припущенный	75/50	75/50	100/50	соус белый основной	50	50	50
				бульон	55	55	55
				масло сливочное	3	3	3
				мука пшеничная обогащенная	3	3	3
				лук репчатый	2	2	2
				картефель	115	150	174
				молоко	17	22	26
				масло сливочное	7	9	10
				плоды шиповника сушеные	8	8	8
				сахар	24	24	24
Грипп. пюре картофельное	100	130	150	крахмал картофельный	10	10	10
				кислота лимонная	0,3	0,3	0,3
				вода	218	218	218
				банан	200	200	200
				Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Классь из плодов шиповника	200	200	200	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
				калорийность, ккал	826	928	1024

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	200/25	230/25	250/25	мука пшеничная обогащенная яйца вода соль йодированная лук репчатый масло сливочное	16 5 3 0,4 9 4	18 6 3 0,1 10 5	20 7 3 0,4 11 5
Рагу (говядина)	140/60	140/60	140/60	4 говядина говядина масло растительное картофель морковь лук репчатый	189 34 96 8 120 24 11	217 54 96 8 120 24 11	236 54 96 8 120 24 11
Мед пшеничный	10	10	10	мука пшеничная обогащенная мед пшеничный	3	3	3
Сузале	100	100	100	сузале	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					748	790	804

6-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	200/25	230/25	250/25	капуста белокочанная	20	23	25
				картофель	53	61	66
				морковь	11	13	14
				лук репчатый	9	10	11
				горошек зеленый консервированный	9	10	11
				масло растительное	4	5	5
				бульон	151	174	190
				говядина	54	54	54
				свекла	55	74	93
				сыр	10	13	16
Салат свекольный с сыром	60	80	100	масло растительное	8	11	14
				капуста белокочанная	103	103	103
				говядина (котлетное мясо)	70	70	70
				крупа рисовая	10	10	10
				лук репчатый	14	14	14
				масло растительное	4	4	4
				соус	60	60	60
				сметана	16	16	16
				мука	5	5	5
				бульон	47	47	47
Компот из сухофруктов	200	200	200	сухофрукты (курага и яблок)	20	20	20
				сахар	20	20	20
Яблоко	200	200	200	яблоко	200	200	200
				хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>							
<b>В среднем за неделю (ккал)</b>					819	905	940
					839	941	1009

1-й день

IV неделя

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто,!		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Щи из свежей капусты	200/25	230/25	250/25	капуста белокочанная	69	79	86
				морковь	11	13	14
				петрушка	3	3	3
				лук репчатый	9	10	11
				томатная паста	3	3	3
				мука пшеничная обогащенная	3	3	3
				масло растительное	4	5	5
				бульон	160	184	200
				говядина	54	54	54
				говядина	107	107	107
Плов (говядина)	150/50	180/50	200/50	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
				сузбене	100	100	100
Молоко	200	200	200	молоко	200	200	200
	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					885	925	968



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	200/25	230/25	250/25	вермишель	16	18	20
				морковь	11	13	14
				лук репчатый	9	10	11
				масло растительное	4	5	5
				томатная паста	3	3	3
Салат витаминный (2 варианта)				бульон	191	220	240
				говядина	54	54	54
		80	100	капуста белокачанная	15	20	25
				морковь	12	16	20
				лук зеленый	4	5	6
				яблоки	16	22	27
				лимон для сока	4	6	8
				масло растительное	10	13	16
		80	90	говядина (котлетное мясо)	60	68	76
				хлеб пшеничный	9	10	11
Зразы рубленые				молоко	12	14	16
				лук репчатый	35	40	45
				магпо растительное	9	10	11
				яйца	7	8	9
				сахари	7	8	9
				петрушка	4	5	6
				перловка	36	47	55
				масло сливочное	4	5	6
				бульон	73	95	110
				сок мультивитаминный	200	200	200
Сок мультивитаминный	200	200	200				
	200	200	200				
Яблоко	200	200	200				
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40				
Калорийность, ккал				910	1059	1173	

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	200/25	250/25	250/25	крупя овсяная	20	23	25			
				морковь	11	13	14			
				лук репчатый	9	10	11			
				масло растительное	4	5	5			
				бульон	200	230	250			
Мясо тушеное (говядина)	80	90	100	говядина	54	54	54			
				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			
Гарнир: капуста тушеная	100	130	150	лук репчатый	5	7	8			
				томатная паста	9	12	14			
				мука пшеничная обоглашенная	1	1	1			
				сахар	3	4	5			
				сузбеше	100	100	100			
				кефир	200	200	200			
				хлеб ржано-пшеничный	20	35	40			
				Калорийность, ккал				881	999	1072

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	200/25	230/25	250/25	мука пшеничная обогатченная	16	18	20
				яйца	5	6	7
				вода	3	3	3
				соль поваренная	0,4	0,4	0,4
				лук репчатый	9	10	11
				масло сливочное	4	5	5
				бульон	189	217	236
				говядина	54	54	54
				свекла	65	83	109
				масло растительное	8	11	14
				судак	107	120	133
				хлеб пшеничный	15	17	19
			молоко или вода	20	23	26	
			сахари	7	8	9	
			масло растительное	11	12	13	
Гарнир: овощи в молочном соусе	75/26	100/30	120/30	морковь	19	25	30
				картофель	20	27	32
				горошек зеленый консервированный	12	16	19
				капуста белокочанная	19	25	30
				соус молочный	26	30	30
				молоко	10	12	12
				масло сливочное	1	1	1
				мука пшеничная обогатченная	1	1	1
				бульон или вода	10	12	12
				сахар	1	1	1
				яблоки сушеные	15	15	15
	Компот из сухофруктов	200	200	200	сахар	20	20
				груша	200	200	200
				хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
				калорийность, ккал	751	843	945

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	200/25	230/25	250/25	свекла	30	35	38
				капуста белокочанная	23	26	28
				томатная паста	5	6	7
				морковь	8	9	10
				петрушка	2	2	2
				лук репчатый	7	8	9
				соль йодированная	1	2	2
				масло растительное	3	3	3
				сахар	1,5	2	2
				бульон	120	138	150
				говядина	54	54	54
				курица	165	186	208
	Куры отварные	80	90	100	лук репчатый	3	3
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	крупа гречневая	48	62	71
				масло сливочное	4	5	6
Мед пчелиный	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10
Сузбеше	100	100	100	сузбеше	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					742	867	925



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
Суп из овощей	200	230/25	250/25	кнуста белокопчаная	20	23	25
				картофель	53	61	66
				морковь	н	13	14
				лук репчатый	9	10	11
Биточки мясные				горяшек зеленый консервированный	9	10	11
				масло растительное	4	5	5
				бульон	151	174	190
				говядина	54	54	54
				говядины (копченое мясо)	75	86	96
				хлеб пшеничный	14	16	18
				молоко	18	21	24
				сахари	8	9	10
				масло растительное	5	6	7
				масло сливочное	6	7	8
Гарнир: рис припущенный	100	130	150	рис	37	48	55
				масло сливочное	4	5	6
				бульон	73	95	110
				мед пчелиный	10	10	10
				сузбеше	100	100	100
Мед пчелиный	10	10	10				
	100	100	100				
Сузбеше	200	200	200				
	200	200	200				
Молоко	20	35	40				
				хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					899	1035	
						1121	