**2-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** |
| Жаркое  | 200 | 200 | 200 | Говядина | 79 | 79 | 79 |
| Картофель  | 178 | 178 | 178 |
| Лук  | 16 | 16 | 16 |
| Масло растительное  | 7 | 7 | 7 |
| Кисель | 200 | 200 | 200 | Кисель  | 28 | 28 | 28 |
| Яблоко | 200 | 200 | 200 | Яблоко  | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб  | 20 | 35 | 40 | Хлеб | 20 | 35 | 40 |

**3-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** |
| Рассольник  | 200/25 | 230/25 | 250/25 | Говядина | 54 | 54 | 54 |
| Крупа перловая  | 15 | 18 | 20 |
| Лук  | 10 | 12 | 13 |
| Соленые огурцы | 14 | 16 | 17 |
| Масло растительное | 4 | 5 | 5 |
| Картофель  | 80 | 92 | 100 |
| Морковь  | 10 | 12 | 13 |
| Томатная паста  | 5 | 6 | 8 |
| Хлеб | 20 | 35 | 40 | Хлеб  | 20 | 35 | 40 |
| Кефир  | 200 | 200 | 200 | Кефир  | 200 | 200 | 200 |
| Творог | 100 | 100 | 100 | Творог  | 100 | 100 | 100 |

**4-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** |
| Рыбные котлеты (минтай)  | 80 | 90 | 100 | Рыба  | 109 | 123 | 137 |
| Хлеб пшеничный  | 11 | 12 | 13 |
| Молоко  | 16 | 18 | 20 |
| Лук  | 13 | 15 | 17 |
| Мука пшеничная обогащенная  | 6 | 7 | 8 |
| Масло растительное  | 5 | 6 | 7 |
| Картофельное пюре  | 100 | 130 | 150 | Картофель  | 100 | 130 | 150 |
| Масло сливочное | 4 | 5 | 6 |
| Хлеб | 20 | 35 | 40 | Хлеб  | 20 | 35 | 40 |
| Сок  | 200 | 200 | 200 | Сок | 200 | 200 | 200 |
| Банан  | 200 | 200 | 200 | Банан  | 100 | 100 | 100 |

**5-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 харчо  | 200/25 | 230/25 | 250/25 | Говядина | 54 | 54 | 54 |
| Рис  | 15 | 17 | 18 |
| Лук  | 19 | 22 | 24 |
| Соль  | 1 | 1 | 1 |
| Масло растительное | 8 | 9 | 10 |
| Петрушка  | 2 | 2 | 2 |
| Мед  | 10 | 10 | 10 | Мед пчелиный | 10 | 10 | 10 |
| Хлеб | 20 | 35 | 40 | Хлеб | 20 | 35 | 40 |
| Молоко | 200 | 200 | 200 | Молоко | 200 | 200 | 200 |
| Творог  | 100 | 100 | 100 | Творог | 100 | 100 | 100 |

**(II неделя)**

**1-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** |
| Борщ  | 200/25 | 230/25 | 250/25 | Говядина | 54 | 54 | 54 |
| Свекла  | 30 | 35 | 38 |
| Капуста  | 23 | 26 | 28 |
| Морковь  | 8 | 9 | 10 |
| Томатная паста | 5 | 6 | 8 |
| Петрушка  | 2 | 2 | 2 |
| Лук  | 7 | 8 | 9 |
| Соль  | 1,5 | 2 | 2 |
| Масло растительное  | 3 | 3 | 3 |
| Мед | 10 | 10 | 10 | Мед пчелиный | 10 | 10 | 10 |
| Хлеб  | 20 | 35 | 40 | Хлеб  | 20 | 35 | 40 |
| Компот  | 200 | 200 | 200 |  Сухофрукт | 20 | 20 | 20 |
| Сахар  | 20 | 20 | 20 |
| Творог  | 100 | 100 | 100 | Творог  | 100 | 100 | 100 |

**2-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** |
| Жаркое | 200 | 200 | 200 | Говядина | 79 | 79 | 79 |
| Картофель  | 178 | 178 | 178 |
| Лук  | 16 | 16 | 16 |
| Масло растительное  | 7 | 7 | 7 |
| Хлеб  | 20 | 35 | 40 | Хлеб  | 20 | 35 | 40 |
| Компот  | 200 | 200 | 200 |  Сухофрукт | 20 | 20 | 20 |
| Сахар  | 20 | 20 | 20 |
| Яблоки  | 200 | 200 | 200 | Яблоки  | 200 | 200 | 200 |

**3-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** |
| Плов  | 150/50 | 150/50 | 150/50 | Мясо  | 107 | 107 | 107 |
| Рис  | 51 | 61 | 68 |
| Масло растительное  | 8 | 10 | 11 |
| Лук  | 9 | 11 | 12 |
| Морковь  | 14 | 17 | 19 |
| Хлеб  | 20 | 35 | 40 | Хлеб  | 20 | 35 | 40 |
| Кефир | 200 | 200 | 200 | Кефир  | 200 | 200 | 200 |
| Творог  | 100 | 100 | 100 | Творог  | 100 | 100 | 100 |

**4-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** |
| Рыба тушёная (минтай)  | 75/30 | 75/30 | 75/30 | Рыба  | 142 | 142 | 142 |
| Морковь  | 23 | 23 | 23 |
| Лук  | 10 | 10 | 10 |
| Масло растительное  | 5 | 5 | 5 |
| Картофельное пюре  | 100 | 130 | 150 | Картофель  | 120 | 150 | 170 |
| Масло сливочное  | 4 | 5 | 6 |
| Хлеб  | 20 | 35 | 40 | Хлеб  | 20 | 35 | 40 |
| Сок натуральный  | 200 | 200 | 200 | Сок  | 200 | 200 | 200 |
| Салат "Свежий"  | 60 | 80 | 100 | Капуста  | 41 | 55 | 69 |
| Морковь  | 18 | 24 | 30 |
| Масло растительное  | 8 | 11 | 13 |

**5-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** |
| Биточки  | 75/5 | 85/5 | 95/5 | Мясо говядины (фарш) | 75 | 86 | 96 |
| Хлеб пшеничный  | 14 | 16 | 18 |
| Молоко  | 18 | 21 | 24 |
| Сухари панировочные  | 8 | 9 | 10 |
| Масло растительное  | 5 | 6 | 7 |
| Масло сливочное | 6 | 7 | 8 |
| Рис приспущенный  | 100 | 130 | 150 | Рис  | 37 | 47 | 55 |
| Масло сливочное  | 4 | 5 | 6 |
| Мед | 10 | 10 | 10 | Мед пчелиный | 10 | 10 | 10 |
| Хлеб  | 20 | 35 | 40 | Хлеб  | 20 | 35 | 40 |
| Молоко | 200 | 200 | 200 |  Молоко  | 200 | 200 | 200 |
| Творог  | 100 | 100 | 100 | Творог  | 100 | 100 | 100 |

**(III неделя)**

**1-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 вермишелевый  | 200/25 | 230/25 | 250/25 | Вермишель  | 16 | 18 | 20 |
| Морковь  | 11 | 13 | 14 |
| Лук репчатый  | 9 | 10 | 11 |
| Масло растительное | 4 | 5 | 5 |
| Бульон  | 191 | 220 | 240 |
| Говядина  | 54 | 54 | 54 |
| Мед | 10 | 10 | 10 | Мед пчелиный | 10 | 10 | 10 |
| Хлеб  | 20 | 35 | 40 | Хлеб | 20 | 35 | 40 |
| Молоко | 200 | 200 | 200 | Молоко | 200 | 200 | 200 |
| Творог | 100 | 100 | 100 | Творог | 100 | 100 | 100 |

**2-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** |
| Макароны отварные  | 100 | 130 | 150 | Макароны  | 36 | 47 | 54 |
| Масло сливочное | 12 | 16 | 18 |
| Мясо птицы (варенное) | 80 | 90 | 100 | Курица  | 165 | 186 | 208 |
| Лук репчатый | 3 | 3 | 3 |
| Салат из моркови | 60 | 80 | 100 | Морковь  | 64 | 86 | 108 |
| Сахар  | 4 | 5 | 6 |
| Масло растительное  | 6 | 8 | 10 |
| Груша  | 200 | 200 | 200 | Груша  | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб  | 20 | 35 | 40 | Хлеб | 20 | 35 | 40 |
| Сок  | 200 | 200 | 200 | Сок  | 200 | 200 | 200 |

**3 –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** |
| Зразы рубленные  | 80 | 90 | 100 | Говядина (котлетное 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 приспущенный | 100 | 130 | 150 | Рис  | 37 | 48 | 55 |
| Масло сливочное | 4 | 5 | 6 |
| Бульон  | 73 | 95 | 110 |
| Творог | 100 | 100 | 100 | Творог  | 100 | 100 | 100 |
| Хлеб  | 20 | 35 | 40 | Хлеб  | 20 | 35 | 40 |
| Кефир  | 200 | 200 | 200 | Кефир  | 200 | 200 | 200 |

**4 –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 с крупой | 200/25 | 230/25 | 250/25 | Крупа рис | 20 | 23 | 25 |
| Морковь  | 11 | 13 | 14 |
| Лук репчатый | 9 | 10 | 11 |
| Масло растительное | 4 | 5 | 5 |
| Бульон  | 200 | 230 | 250 |
| Говядина  | 54 | 54 | 54 |
| Салат из свежих овощей | 60 | 80 | 100 | Капуста  | 41 | 55 | 69 |
| Морковь  | 18 | 24 | 30 |
| Масло растительное | 8 | 11 | 13 |
| Компот из сухофруктов  | 200 | 200 | 200 | Сухофрукты  | 20 | 20 | 20 |
| Сахар  | 20 | 20 | 20 |
| Хлеб  | 20 | 35 | 40 | Хлеб  | 20 | 35 | 40 |
| Банан | 200 | 200 | 200 | Банан  | 200 | 200 | 200 |

**5 –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** |
| Рагу (говядина) | 140/60 | 140/60 | 140/60 | Говядина  | 96 | 96 | 96 |
| Масло растительное  | 8 | 8 | 8 |
| Картофель  | 120 | 120 | 120 |
| Морковь  | 24 | 24 | 24 |
| Лук репчатый | 11 | 11 | 11 |
| Мука  | 3 | 3 | 3 |
| Мед | 10 | 10 | 10 | Мед пчелиный | 10 | 10 | 10 |
| Хлеб  | 20 | 35 | 40 | Хлеб | 20 | 35 | 40 |
| Молоко | 200 | 200 | 200 | Молоко | 200 | 200 | 200 |
| Творог | 100 | 100 | 100 | Творог | 100 | 100 | 100 |

**(IV неделя)**

**1-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** |
| Плов  | 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 | 10 | 10 | 10 | Мед пчелиный | 10 | 10 | 10 |
| Хлеб  | 20 | 35 | 40 | Хлеб | 20 | 35 | 40 |
| Молоко | 200 | 200 | 200 | Молоко | 200 | 200 | 200 |
| Творог | 100 | 100 | 100 | Творог | 100 | 100 | 100 |

**2-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 вермишелевый  | 200/25 | 230/25 | 250/25 | Вермишель  | 16 | 18 | 20 |
| Морковь  | 11 | 13 | 14 |
| Лук репчатый  | 9 | 10 | 11 |
| Масло растительное | 4 | 5 | 5 |
| Бульон  | 191 | 220 | 240 |
| Говядина  | 54 | 54 | 54 |
| Хлеб  | 20 | 35 | 40 | Хлеб | 20 | 35 | 40 |
| Сок  | 200 | 200 | 200 | Сок  | 200 | 200 | 200 |
| Яблоко  | 200 | 200 | 200 | Яблоко  | 200 | 200 | 200 |

**3 –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** |
| Мясо тушенное | 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 | 6 | 7 | 8 |
| Макароны отварные  | 100 | 130 | 150 | Макароны  | 36 | 47 | 54 |
| Масло сливочное | 12 | 16 | 18 |
| Творог | 100 | 100 | 100 | Творог  | 100 | 100 | 100 |
| Хлеб  | 20 | 35 | 40 | Хлеб  | 20 | 35 | 40 |
| Кефир  | 200 | 200 | 200 | Кефир  | 200 | 200 | 200 |

**4 –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** |
| Котлеты рыбные  | 80 | 90 | 100 | Судак  | 107 | 120 | 133 |
| Хлеб  | 15 | 17 | 19 |
| Молоко или вода | 20 | 23 | 26 |
| Сухари  | 7 | 8 | 9 |
| Масло растительное | 11 | 12 | 13 |
| Гарнир : овощи вареные  | 75/26 | 100/30 | 120/30 | Морковь  | 19 | 25 | 30 |
| Картофель  | 20 | 27 | 32 |
| Горошек зеленый консервированный | 12 | 16 | 19 |
| Капуста  | 19 | 25 | 30 |
| Масло сливочное | 1 | 1 | 1 |
| Мука  | 1 | 1 | 1 |
| Бульон или вода | 10 | 12 | 12 |
| Сахар  | 1 | 1 | 1 |
| Салат свекольный  | 60 | 80 | 100 | Свекла  | 65 | 83 | 109 |
| Масло растительное | 8 | 11 | 14 |
| Компот из сухофруктов  | 200 | 200 | 200 | Сухофрукты  | 15 | 15 | 15  |
| Сахар  | 20 | 20 | 20 |
| Хлеб  | 20 | 35 | 40 | Хлеб  | 20 | 35 | 40 |
| Груша  | 200 | 200 | 200 | Груша  | 200 | 200 | 200 |

**5-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** |
| Гречка отварная | 100 | 130 | 150 | Крупа гречневая | 48 | 62 | 71 |
| Масло сливочное | 4 | 5 | 6 |
| Мясо птицы (варенное) | 80 | 90 | 100 | Курица  | 165 | 186 | 208 |
|  |  |  | Лук репчатый | 3 | 3 | 3 |
| Мед | 10 | 10 | 10 | Мед пчелиный | 10 | 10 | 10 |
| Хлеб  | 20 | 35 | 40 | Хлеб | 20 | 35 | 40 |
| Молоко | 200 | 200 | 200 | Молоко | 200 | 200 | 200 |
| Творог | 100 | 100 | 100 | Творог | 100 | 100 | 100 |