**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 |