

Перспективное четырехнедельное меню

для организации питания для детей из малообеспеченных семей и детей сирот (составлено на основе методической рекомендаций «Единые стандарты по рациону питания школьников»)

**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 гороховый | 200/25 | 230/25 | | 250/25 | Говядина | 54 | 54 | | 54 |
| Картофель | 54 | 62 | | 68 |
| Горох | 16 | 18 | | 20 |
| Лук репчатый | 9 | 10 | | 11 |
| Морковь | 11 | 13 | | 14 |
| Петрушка | 3 | 3 | | 3 |
| Масло растительное | 4 | 5 | | 5 |
| Соль йодированная | 1 | 1 | | 1 |
| Бульон | 141 | 162 | | 176 |
| Вареники с творогом | 200 | 200 | | 200 | Яйца | 5 | 5 | | 5 |
| Вода | 22 | 22 | | 22 |
| Сахар | 10 | 10 | | 10 |
| Соль | 1 | 1 | | 1 |
| Творог | 87 | 87 | | 87 |
| Мука пшеничная обогащенная | 60 | 60 | | 60 |
| Чай с молоком | 200 | 200 | | 200 | Чай с молоком | 200 | 200 | | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | | 40 |
| Яблоко | 250 | 250 | | 250 | Яблоко | 250 | 250 | | 250 |

**1 неделя 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 | 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 |
| Бульон | 200 | 230 | | 251 |
| Салат из свежих овощей | 60 | 80 | | 100 | Капуста белокочанная | 41 | 55 | | 69 |
| Морковь | 18 | 24 | | 30 |
| Масло растительное | 8 | 11 | | 13 |
| Жаркое по-домашнему | 200 | 200 | | 200 | Курица | 79 | 79 | | 79 |
| Картофель | 178 | 178 | | 178 |
| Лук репчатый | 16 | 16 | | 16 |
| Томатная паста | 8 | 8 | | 8 |
| Масло растительное | 7 | 7 | | 7 |
| Кисель | 200 | 200 | | 200 | Кисель | 8 | 8 | | 8 |
| Сахар | 24 | 24 | | 24 |
| Крахмал картофельный | 10 | 10 | | 10 |
| Кислота лимонная | 0,3 | 0,3 | | 0,3 |
| Вода | 218 | 218 | | 218 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | | 40 |

**1 неделя 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 | 200/25 | 230/25 | | 250/25 | Рассольник | 54 | 54 | | 54 |
| 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 |
| Мясо тушеное (говядина) | 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 пшеничная обогащенная | 6 | 7 | | 8 |
| Гарнир: макароны отварные | 75/26 | 100/30 | | 120/30 | Макароны | 36 | 47 | | 54 |
| Масло сливочное | 12 | 16 | | 18 |
| Чай с молоком | 200 | 200 | | 200 | Чай с молоком | 200 | 200 | | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | | 40 |
| Мед пчелиный | 20 | 20 | | 20 | мед | 20 | 20 | | 20 |

**1 неделя 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 | Говядина | 54 | 54 | | 54 |
| 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 |
| Салат из моркови | 60 | 80 | | 100 | морковь | 64 | 86 | | 108 |
| сахар | 4 | 5 | | 6 |
| Масло растительное | 6 | 8 | | 10 |
| Рыба Минтай тушеный | 80 | 90 | | 100 | Минтай | 109 | 123 | | 137 |
| Лук репчатый | 13 | 15 | | 17 |
| Мука пшеничная обогащенная | 6 | 7 | | 8 |
| Масло растительное | 5 | 6 | | 7 |
| Гарнир: овощи тушеные | 75/26 | 100/30 | | 120/30 | Морковь | 19 | 25 | | 30 |
| Картофель | 20 | 27 | | 32 |
| Капуста белокочанная | 19 | 25 | | 30 |
| Масло сливочное | 1 | 1 | | 1 |
| Мука пшеничная обогащенная | 1 | 1 | | 1 |
| Бульон или вода | 10 | 12 | | 12 |
| Сок яблочный | 200 | 200 | | 200 | Сок яблочный | 200 | 200 | | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | | 40 |
| Сыр | 30 | 30 | | 30 | Сыр | 30 | 30 | | 30 |

**1 неделя 5 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 | 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 |
| Котлеты мясные | 80 | 90 | | 100 | Говядина (котлетное мясо) | 75 | 86 | | 96 |
| Хлеб пшеничный | 14 | 16 | | 18 |
| Молоко | 19 | 22 | | 25 |
| Сухари | 8 | 9 | | 10 |
| Масло растительное | 5 | 6 | | 7 |
| Масло сливочное | 6 | 7 | | 8 |
| Гарнир: перловка | 100 | 130 | | 150 | Перловка | 36 | 47 | | 54 |
| Масло сливочное | 4 | 5 | | 6 |
| Бульон | 73 | 95 | | 110 |
| Яблоко | 250 | 250 | | 250 | Яблоко | 250 | 250 | | 250 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | | 40 |
| Чай смолоком | 200 | 200 | | 200 | Чай с молоком | 200 | 200 | | 200 |

**2 неделя 1 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 | Говядина | 54 | 54 | | 54 |
| 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 |
| Вареники с творогом | 200 | 200 | | 200 | яйца | 5 | 5 | | 5 |
| вода | 22 | 22 | | 22 |
| сахар | 10 | 10 | | 10 |
| соль | 1 | 1 | | 1 |
| творог | 87 | 87 | | 87 |
| Мука пшеничная обогащенная | 60 | 60 | | 60 |
| Чай с молоком | 200 | 200 | | 200 | Чай с молоком | 200 | 200 | | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | | 40 |
| Яблоко | 250 | 250 | | 250 | Яблоко | 250 | 250 | | 250 |

**2 неделя 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 | 200/25 | 230/25 | | 250/25 | Говядина | 54 | 54 | | 54 |
| 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 |
| Жаркое по-домашнему | 200 | 200 | | 200 | Курица | 79 | 79 | | 79 |
| Картофель | 178 | 178 | | 178 |
| Лук репчатый | 15 | 15 | | 15 |
| Томатная паста | 11 | 11 | | 11 |
| Масло растительное | 7 | 7 | | 7 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 200 | | 200 | Сухофрукты | 20 | 20 | | 20 |
| сахар | 20 | 20 | | 20 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | | 40 |

**2 неделя 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 | 200/25 | 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 |
| Плов (говядина) | 80 | 90 | | 100 | Говядина | 107 | 107 | | 107 |
| Крупа рисовая | 51 | 61 | | 68 |
| Масло растительное | 8 | 10 | | 11 |
| Лук репчатый | 9 | 11 | | 12 |
| Морковь | 14 | 17 | | 19 |
| Томатная паста | 16 | 19 | | 21 |
| Яблоко | 250 | 250 | | 250 | Яблоко | 250 | 250 | | 250 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | | 40 |
| Чай смолоком | 200 | 200 | | 200 | Чай с молоком | 200 | 200 | | 200 |

**2 неделя 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 | Говядина | 54 | 54 | | 54 |
| Фасоль | 20 | 23 | | 25 |
| Картофель | 53 | 61 | | 67 |
| Морковь | 11 | 13 | | 13 |
| Лук репчатый | 9 | 10 | | 12 |
| Масло растительное | 4 | 5 | | 5 |
| Бульон | 151 | 174 | | 188 |
| Салат из свежих овощей | 60 | 80 | | 100 | Капуста белокочанная | 55 | 74 | | 91 |
| Морковь | 10 | 13 | | 17 |
| Масло растительное | 8 | 11 | | 15 |
| Рыба Минтай тушеный | 80 | 90 | | 100 | Минтай | 109 | 123 | | 137 |
| Лук репчатый | 13 | 15 | | 17 |
| Мука пшеничная обогащенная | 6 | 7 | | 8 |
| Масло растительное | 5 | 6 | | 7 |
| Гарнир: перловка | 100 | 130 | | 150 | Перловка | 36 | 47 | | 54 |
| Масло сливочное | 4 | 5 | | 6 |
| Сок яблочный | 200 | 200 | | 200 | Сок яблочный | 200 | 200 | | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | | 40 |
| Фрукты | 250 | 250 | | 250 | Яблоко | 250 | 250 | | 250 |

**2 неделя 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 гороховый | 200/25 | 230/25 | | 250/25 | Говядина | 54 | 54 | | 54 |
| Картофель | 54 | 62 | | 68 |
| горох | 16 | 18 | | 20 |
| Лук репчатый | 9 | 10 | | 11 |
| морковь | 11 | 13 | | 14 |
| Петрушка | 3 | 3 | | 3 |
| Масло растительное | 4 | 5 | | 5 |
| Соль йодированная | 1 | 1 | | 1 |
| Котлеты мясные | 80 | 90 | | 100 | Говядина (котлетное мясо) | 75 | 86 | | 96 |
| Хлеб пшеничный | 14 | 16 | | 18 |
| Молоко | 19 | 22 | | 25 |
| Сухари | 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 |
| Чай с молоком | 200 | 200 | | 200 | Чай с молоком | 200 | 200 | | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | | 40 |
| Мед пчелиный | 20 | 20 | | 20 | мед | 20 | 20 | | 20 |

**3 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 | 200/25 | 230/25 | | 250/25 | Говядина | 54 | 54 | | 54 |
| Вермишель | 16 | 18 | | 20 |
| Морковь | 11 | 13 | | 14 |
| Лук репчатый | 9 | 10 | | 11 |
| Масло растительное | 4 | 5 | | 5 |
| Томатная паста | 3 | 3 | | 3 |
| Бульон | 191 | 220 | | 240 |
| Говядина тушеное (поджарка) | 80 | 90 | | 100 | Говядина | 171 | 193 | | 214 |
| Лук репчатый | 37 | 42 | | 47 |
| Масло растительное | 11 | 12 | | 13 |
| Томатная паста | 14 | 16 | | 18 |
| Гарнир: гречка рассыпчатая | 100 | 130 | | 150 | Крупа гречневая | 48 | 62 | | 71 |
| Масло сливочное | 4 | 5 | | 6 |
| Чай с молоком | 200 | 200 | | 200 | Чай с молоком | 200 | 200 | | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | | 40 |
| Мед пчелиный | 20 | 20 | | 20 | мед | 20 | 20 | | 20 |

**3 неделя 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 | 200/25 | 230/25 | | 250/25 | Говядина | 54 | 54 | | 54 |
| 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 |
| Салат из моркови | 60 | 80 | | 100 | морковь | 64 | 86 | | 108 |
| Сахар | 4 | 5 | | 6 |
| Масло растительное | 6 | 8 | | 10 |
| Куры отварные | 80 | 90 | | 100 | курица | 165 | 186 | | 208 |
| Лук репчатый | 3 | 3 | | 3 |
| Гарнир: макароны отварные | 75/26 | 100/30 | | 120/30 | Макароны | 36 | 47 | | 54 |
| Масло сливочное | 12 | 16 | | 18 |
| Сок яблочный | 200 | 200 | | 200 | Сок яблочный | 200 | 200 | | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | | 40 |
| Сыр | 30 | 30 | | 30 | Сыр | 30 | 30 | | 30 |

**3 неделя 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 | 200/25 | 230/25 | | 250/25 | Говядина | 54 | 54 | | 54 |
| 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 |
| Вареники с творогом | 200 | 200 | | 200 | яйца | 5 | 5 | | 5 |
| вода | 22 | 22 | | 22 |
| сахар | 10 | 10 | | 10 |
| соль | 1 | 1 | | 1 |
| творог | 87 | 87 | | 87 |
| Мука пшеничная обогащенная | 60 | 60 | | 60 |
| Чай с молоком | 200 | 200 | | 200 | Чай с молоком | 200 | 200 | | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | | 40 |
| Яблоко | 250 | 250 | | 250 | Яблоко | 250 | 250 | | 250 |

**3 неделя 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 | 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 |
| Бульон | 200 | 230 | | 250 |
| Говядина | 54 | 54 | | 54 |
| Салат из свежих овощей | 60 | 80 | | 100 | Капуста белокочанная | 41 | 55 | | 69 |
| Морковь | 18 | 24 | | 30 |
| Масло растительное | 8 | 11 | | 13 |
| Рыба Минтай тушеный | 80 | 90 | | 100 | Минтай | 109 | 123 | | 137 |
| Лук репчатый | 13 | 15 | | 17 |
| Мука пшеничная обогащенная | 6 | 7 | | 8 |
| Масло растительное | 5 | 6 | | 7 |
| Гарнир: овощи тушеные | 100 | 130 | | 150 | Картофель | 20 | 27 | | 32 |
| Морковь | 19 | 25 | | 30 |
| Капуста | 19 | 25 | | 30 |
| Масло сливочное | 1 | 1 | | 1 |
| Мука | 1 | 1 | | 1 |
| Бульон | 10 | 12 | | 12 |
| Кисель | 200 | 200 | | 200 | Кисель | 8 | 8 | | 8 |
| Сахар | 24 | 24 | | 24 |
| Вода | 218 | 218 | | 218 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | | 40 |

**3 неделя 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 | 200/25 | 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 | | 236 |
| Говядина | 54 | 54 | | 54 |
| Голубцы с мясом и рисом | 200 | 200 | | 200 | 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 |
| Яблоко | 250 | 250 | | 250 | Яблоко | 250 | 250 | | 250 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | | 40 |

**4 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 | 200/25 | 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 |
| Плов (говядина) | 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 |
| Томатная паста | 16 | 19 | | 21 |
| Чай с молоком | 200 | 200 | | 200 | Чай с молоком | 200 | 200 | | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | | 40 |
| Мед пчелиный | 20 | 20 | | 20 | мед | 20 | 20 | | 20 |

**4 неделя 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 гороховый | 200/25 | 230/25 | | 250/25 | Говядина | 54 | 54 | | 54 |
| Картофель | 54 | 62 | | 68 |
| горох | 16 | 18 | | 20 |
| Лук репчатый | 9 | 10 | | 11 |
| морковь | 11 | 13 | | 14 |
| Петрушка | 3 | 3 | | 3 |
| Масло растительное | 4 | 5 | | 5 |
| Соль йодированная | 1 | 1 | | 1 |
| Бульон | 141 | 162 | | 176 |
| Салат витаминный (2вариант) | 60 | 80 | | 100 | Капуста белокочанная | 55 | 74 | | 91 |
| Морковь | 10 | 13 | | 17 |
| яблоки | 16 | 22 | | 27 |
| Лимон для сока | 4 | 6 | | 8 |
| Масло растительное | 10 | 13 | | 16 |
| Вареники с творогом | 200 | 200 | | 200 | яйца | 5 | 5 | | 5 |
| вода | 22 | 22 | | 22 |
| сахар | 10 | 10 | | 10 |
| соль | 1 | 1 | | 1 |
| творог | 87 | 87 | | 87 |
| Мука пшеничная обогащенная | 60 | 60 | | 60 |
| Сок яблочный | 200 | 200 | | 200 | Сок яблочный | 200 | 200 | | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | | 40 |
| Яблоко | 250 | 250 | | 250 | Яблоко | 250 | 250 | | 250 |

**4 неделя 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 | 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 |
| Бульон | 200 | 230 | | 250 |
| Котлеты мясные | 80 | 90 | | 100 | Говядина (котлетное мясо) | 75 | 86 | | 96 |
| Хлеб пшеничный | 14 | 16 | | 18 |
| Молоко | 19 | 22 | | 25 |
| Сухари | 8 | 9 | | 10 |
| Масло растительное | 5 | 6 | | 7 |
| Масло сливочное | 6 | 7 | | 8 |
| Гарнир: макароны отварные | 75/26 | 100/30 | | 120/30 | Макароны | 36 | 47 | | 54 |
| Масло сливочное | 12 | 16 | | 18 |
| Чай с молоком | 200 | 200 | | 200 | Чай с молоком | 200 | 200 | | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | | 40 |

**4 неделя 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 | 200/25 | 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 | | 236 |
| Салат свекольный | 60 | 80 | | 100 | Свекла | 65 | 83 | | 109 |
| Масло растительное | 8 | 11 | | 14 |
| Рыба Минтай тушеный | 80 | 90 | | 100 | Минтай | 109 | 123 | | 137 |
| Лук репчатый | 13 | 15 | | 17 |
| Мука пшеничная обогащенная | 6 | 7 | | 8 |
| Масло растительное | 5 | 6 | | 7 |
| Гарнир: овощи тушеные | 75/26 | 100/30 | | 120/30 | Морковь | 19 | 25 | | 30 |
| Картофель | 20 | 27 | | 32 |
| Капуста белокочанная | 19 | 25 | | 30 |
| Масло сливочное | 1 | 1 | | 1 |
| Мука пшеничная обогащенная | 1 | 1 | | 1 |
| Бульон или вода | 10 | 12 | | 12 |
| Сахар | 1 | 1 | | 1 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 200 | | 200 | Сухофрукты | 15 | 15 | | 15 |
| сахар | 20 | 20 | | 20 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | | 40 |
| Сыр | 30 | 30 | | 30 | Сыр | 30 | 30 | | 30 |

**4 неделя 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 | 200/25 | 230/25 | | 250/25 | Говядина | 54 | 54 | | 54 |
| 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 |
| Куры отварные | 80 | 90 | | 100 | курица | 165 | 186 | | 208 |
| Лук репчатый | 3 | 3 | | 3 |
| Гарнир: гречка рассыпчатая | 100 | 130 | | 150 | Крупа гречневая | 48 | 62 | | 71 |
| Масло сливочное | 4 | 5 | | 6 |
| Яблоко | 250 | 250 | | 250 | Яблоко | 250 | 250 | | 250 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | | 40 |
| Чай смолоком | 200 | 200 | | 200 | Чай с молоком | 200 | 200 | | 200 |