|  |  |
| --- | --- |
| **Согласовано**и.о. руководителя РГУ«Егиндыкольское районное управление санитарно-эпидемиологического контроля» по Акмолинской области\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А. Б. Шайжан  | **Утверждаю**и.о. руководителя ГУ «Отдел образования по Егиндыкольскому району управления образования Акмолинской области»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т. Б. Каратаев |

Четырехнедельное меню блюд (зима-весна) I неделя

1-й день

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход блюда, г. | Ингредиенты блюда | Брутто, г |
| **7-10 лет** | **11-14 лет** | **15-18 лет** |  | **7-10 лет** | **11-14 лет** | **15-18 лет** |
| Суп лапша домашняя | 200 | 230 | 250 | мука пшеничная | 6 | 7 | 8 |
| яйца | 2 | 3 | 3 |
| соль йодированная | 1 | 1 | 1 |
| лук репчатый | 10 | 15 | 15 |
| масло сливочное | 5 | 5 | 5 |
| Тефтели мясные | 80 | 90 | 100 | говядина | 60 | 80 | 80 |
| рис | 20 | 20 | 20 |
| лук репчатый | 32 | 36 | 40 |
| масло растительное | 4 | 5 | 6 |
| яйцо | 1 | 1 | 1 |
| Гарнир: гречка рассыпчатая | 100 | 130 | 150 | крупа гречневая | 40 | 55 | 65 |
| масло сливочное | 5 | 6 | 8 |
| Мед пчелиный | 13 | 13 | 13 | мед пчелиный | 13 | 13 | 13 |
| Молоко | 210 | 210 | 210 | молоко | 210 | 210 | 210 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| **Калорийность, ккал** | **434** | **497** | **520** |  |  |  |  |

2 –й день

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход блюда, г. | Ингредиенты блюда | Брутто,г |
| **7-10 лет** | **11-14 лет** | **15-18 лет** |  | **7-10 лет** | **11-14 лет** | **15-18 лет** |
| Суп с крупой на костном бульоне | 200 | 250 | 250 | крупа овсяная | 30 | 40 | 50 |
| морковь | 4 | 4 | 5 |
| соль йодированная | 1 | 2 | 2 |
| лук репчатый | 5 | 7 | 8 |
| масло растительное | 4 | 5 | 5 |
| Салат из свежих овощей | 60 | 100 | 100 | капуста белокочанная | 50 | 60 | 70 |
| морковь | 6 | 7 | 8 |
| масло растительное | 4 | 4 | 5 |
| Жаркое по-домашнему | 150 | 200 | 200 | курица | 140 | 165 | 200 |
| картофель | 70 | 75 | 80 |
| лук репчатый | 15 | 15 | 20 |
| томатная паста | 11 | 11 | 11 |
| масло растительное | 4 | 4 | 5 |
| Кисель из плодов шиповника | 200 | 200 | 200 | плоды шиповника сушеные | 5 | 5 | 5 |
| сахар | 30 | 35 | 40 |
| крахмал картофельный | 10 | 10 | 10 |
| кислота лимонная | 1 | 1 | 1 |
| Яблоко | 250 | 250 | 250 | яблоко | 250 | 250 | 250 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| **Калорийность, ккал** |  |  |  |  | **660** | **735** | **815** |

3-й день

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты блюда | Брутто,г |
| **7-10 лет** | **11-14 лет** | **15-18 лет** |  | **7-10 лет** | **11-14 лет** | **15-18 лет** |
| Рассольник на костном бульоне | 200 | 250 | 250 | картофель | 40 | 45 | 50 |
| лук репчатый | 5 | 7 | 8 |
| соль йодированная | 1 | 1 | 1 |
| огурцы соленые | 14 | 16 | 17 |
| масло растительное | 5 | 5 | 5 |
| Мясо тушеное (говядина) | 80 | 100 | 100 | говядина | 161 | 185 | 210 |
| морковь | 4 | 4 | 5 |
| лук репчатый | 7 | 7 | 8 |
| масло растительное | 8 | 13 | 13 |
| томатная паста | 19 | 12 | 13 |
| мука пшеничная | 7 | 8 | 10 |
| Гарнир: капуста тушенная | 100 | 150 | 150 | капуста белокочанная | 110 | 133 | 146 |
| Сыр | 10 | 15 | 15 | сыр | 10 | 15 | 15 |
| Молоко | 200 | 200 | 200 | молоко | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| **Калорийность, ккал** |  |  |  |  | **631** | **709** | **765** |

4-й день

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты блюда | Брутто,г |
| **7-10 лет** | **11-14 лет** | **15-18 лет** |  | **7-10 лет** | **11-14 лет** | **15-18 лет** |
| Суп бобовый на костном бульоне | 200 | 250 | 250 | картофель | 20 | 28 | 43 |
| фасоль | 16 | 22 | 30 |
| морковь | 5 | 8 | 8 |
| соль йодированная | 1 | 1,5 | 3 |
| лук репчатый | 8 | 9 | 10 |
| масло растительное | 5 | 5 | 5 |
| Салат из моркови | 60 | 100 | 100 | морковь | 64 | 76 | 98 |
| сахар | 5 | 5 | 5 |
| масло растительное | 6 | 12 | 12 |
| Тефтели из минтая  | 80 | 100 | 100 | минтай свежемороженный | 110 | 130 | 140 |
| хлеб пшеничный | 8 | 12 | 15 |
| молоко | 25 | 28 | 30 |
| лук репчатый | 5 | 7 | 8 |
| мука пшеничная | 5 | 6 | 9 |
| масло растительное | 5 | 6 | 7 |
| Гарнир: овощи в молочном соусе | 75 | 100 | 120 | морковь | 5 | 8 | 8 |
| картофель | 10 | 27 | 32 |
| горошек зеленый консервированный | 12 | 16 | 19 |
| капуста белокочанная | 47 | 60 | 80 |
| сметана | 30 | 30 | 30 |
| молоко | 15 | 17 | 20 |
| масло сливочное | 4 | 5 | 7 |
| мука пшеничная | 4 | 5 | 7 |
| Сок мультивитаминный | 165 | 165 | 165 | сок мультивитаминный | 165 | 165 | 165 |
| Сузбеше | 75 | 75 | 75 | сузбеше | 75 | 75 | 75 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| **Калорийность, ккал** |  |  |  |  | **675** | **798,5** | **906** |

5-й день

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты блюда | Брутто,г |
| **7-10 лет** | **11-14 лет** | **15-18 лет** |  | **7-10 лет** | **11-14 лет** | **15-18 лет** |
| Суп-харчо на костном бульоне | 200 | 250 | 250 | крупа рисовая | 24 | 33 | 40 |
| лук репчатый | 5 | 7 | 8 |
| масло сливочное | 1 | 1 | 1 |
| томатная паста | 6 | 8 | 8 |
| соль йодированная | 1 | 2 | 3 |
| чеснок | 3 | 3 | 3 |
| Котлеты мясные | 80 | 100 | 100 | говядина | 84 | 100 | 110 |
| хлеб пшеничный | 14 | 16 | 18 |
| молоко | 30 | 30 | 30 |
| сухари | 3 | 4 | 4 |
| масло растительное | 5 | 6 | 7 |
| масло сливочное | 6 | 7 | 8 |
| Гарнир: картофельное пюре | 100 | 150 | 150 | масло сливочное | 4 | 5 | 7 |
| картофель | 70 | 75 | 80 |
| молоко | 30 | 30 | 30 |
| Мед пчелиный | 12 | 12 | 12 | мед пчелиный | 12 | 12 | 12 |
| Сузбеше | 75 | 75 | 75 | сузбеше | 75 | 75 | 75 |
| Чай | 200 | 200 | 200 | чай | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| **Калорийность, ккал** |  |  |  |  | **593** | **649** | **684** |

II неделя

1-й день

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты блюда | Брутто,г |
| **7-10 лет** | **11-14 лет** | **15-18 лет** |  | **7-10 лет** | **11-14 лет** | **15-18 лет** |
| Борщ на костном бульоне | 200 | 250 | 250 | свекла | 8 | 9 | 10 |
| капуста белокочанная | 23 | 26 | 28 |
| томатная паста | 5 | 6 | 7 |
| морковь | 8 | 9 | 10 |
| лук репчатый | 8 | 8 | 9 |
| соль йодированная | 2 | 3 | 3 |
| масло растительное | 3 | 3 | 3 |
| сахар | 1 | 2 | 3 |
| Зразы рубленые | 80 | 100 | 100 | говядина | 102 | 122 | 133 |
| хлеб пшеничный | 7 | 8 | 11 |
| молоко | 14 | 14 | 16 |
| лук репчатый | 20 | 35 | 45 |
| масло растительное | 7 | 10 | 12 |
| яйца | 3 | 6 | 8 |
| сухари | 3 | 4 | 4 |
| Гарнир: перловка | 100 | 150 | 150 | перловка | 33 | 44 | 60 |
| масло сливочное | 4 | 5 | 6 |
| Мед пчелиный | 12 | 12 | 12 | мед пчелиный | 13 | 13 | 13 |
| Молоко | 250 | 250 | 250 | молоко | 250 | 250 | 250 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| **Калорийность, ккал** |  |  |  |  | **534** | **612** | **671** |

2-й день

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты блюда | Брутто,г |
| **7-10 лет** | **11-14 лет** | **15-18 лет** |  | **7-10 лет** | **11-14 лет** | **15-18 лет** |
| Суп-харчо | 200 | 250 | 250 | крупа рисовая | 15 | 17 | 18 |
| лук репчатый | 8 | 12 | 24 |
| масло сливочное | 6 | 9 | 10 |
| томатная паста | 6 | 7 | 8 |
| соль йодированная | 1 | 1,5 | 2 |
| Салат из белокочанной капусты | 60 | 100 | 100 | капуста белокочанная | 58 | 78 | 88 |
| сахар | 4 | 5 | 6 |
| масло растительное | 4 | 6 | 7 |
| Жаркое по-домашнему | 150 | 200 | 200 | курица | 140 | 165 | 200 |
| картофель | 130 | 147 | 165 |
| лук репчатый | 8 | 13 | 15 |
| томатная паста | 5 | 6 | 7 |
| масло растительное | 7 | 7 | 7 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 200 | яблоко и груша | 5 | 5 | 5 |
| сахар | 27 | 30 | 33 |
| Яблоко | 250 | 250 | 250 | яблоко | 250 | 250 | 250 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| **Калорийность, ккал** |  |  |  |  | **694** | **793,5** | **885** |

3-й день

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты блюда | Брутто,г |
| **7-10 лет** | **11-14 лет** | **15-18 лет** |  | **7-10 лет** | **11-14 лет** | **15-18 лет** |
| Суп лапша домашняя | 200 | 250 | 250 | мука пшеничная | 19 | 24 | 34 |
| яйца | 2 | 3 | 4 |
| соль йодированная | 1 | 2 | 3 |
| лук репчатый | 10 | 10 | 11 |
| масло сливочное | 4 | 5 | 5 |
| Плов (говядина) | 150 | 200 | 200 | говядина | 102 | 122 | 133 |
| крупа рисовая | 33 | 48 | 60 |
| масло растительное | 8 | 11 | 11 |
| лук репчатый | 10 | 11 | 12 |
| морковь | 14 | 17 | 19 |
| томатная паста | 4 | 4 | 4 |
| Молоко | 210 | 210 | 210 | молоко | 210 | 210 | 210 |
| Сузбеше | 150 | 150 | 150 | Сузбеше | 150 | 150 | 150 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| **Калорийность, ккал** |  |  |  |  | **587** | **652** | **696** |

4-й день

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты блюда | Брутто,г |
| **7-10 лет** | **11-14 лет** | **15-18 лет** |  | **7-10 лет** | **11-14 лет** | **15-18 лет** |
| Суп бобовый на костном бульоне | 200 | 250 | 250 | фасоль | 16 | 18 | 20 |
| картофель | 20 | 25 | 30 |
| морковь | 9 | 9 | 10 |
| лук репчатый | 9 | 9 | 10 |
| масло растительное | 4 | 6 | 7 |
| Салат из свежих овощей | 60 | 100 | 100 | капуста белокочанная | 74 | 74 | 80 |
| морковь | 18 | 18 | 30 |
| масло растительное | 8 | 9 | 10 |
| Минтай тушеный | 80 | 100 | 100 | минтай свежемороженный | 110 | 130 | 140 |
| морковь | 23 | 23 | 23 |
| лук репчатый | 10 | 10 | 10 |
| томатная паста | 5 | 6 | 7 |
| масло растительное | 5 | 5 | 6 |
| сахар | 2 | 2 | 2 |
| соль йодированная | 1 | 1 | 2 |
| Гарнир: овощи в молочном соусе | 100 | 150 | 150 | морковь | 19 | 25 | 30 |
| картофель | 30 | 44 | 50 |
| горошек зеленый консервированный | 12 | 16 | 19 |
| капуста белокочанная | 19 | 32 | 47 |
| сметана | 26 | 30 | 30 |
| молоко | 10 | 11 | 12 |
| масло сливочное | 1 | 1 | 1 |
| мука пшеничная | 1 | 1 | 1 |
| сахар | 1 | 1 | 1 |
| Сок персиковый | 165 | 165 | 165 | сок персиковый | 165 | 165 | 165 |
| Банан | 250 | 250 | 250 | банан | 250 | 250 | 250 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| **Калорийность, ккал** |  |  |  |  | **868** | **956** | **1033** |

5-й день

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты блюда | Брутто,г |
| **7-10 лет** | **11-14 лет** | **15-18 лет** |  | **7-10 лет** | **11-14 лет** | **15-18 лет** |
| Суп из овощей | 200 | 250 | 250 | капуста белокочанная | 20 | 23 | 25 |
| картофель | 30 | 34 | 50 |
| морковь | 12 | 13 | 14 |
| лук репчатый | 10 | 10 | 11 |
| горошек зеленый консервированный | 10 | 10 | 11 |
| масло растительное | 4 | 5 | 5 |
| Биточки мясные | 80 | 100 | 100 | говядины | 102 | 122 | 133 |
| хлеб пшеничный | 8 | 12 | 18 |
| молоко | 20 | 20 | 22 |
| сухари | 4 | 7 | 7 |
| масло растительное | 5 | 6 | 7 |
| масло сливочное | 6 | 7 | 8 |
| Гарнир: рис припущенный | 100 | 130 | 150 | рис | 33 | 48 | 52 |
| масло сливочное | 4 | 5 | 6 |
| Мед пчелиный | 12 | 12 | 12 | мед пчелиный | 12 | 12 | 12 |
| Чай | 200 | 200 | 200 | чай | 200 | 200 | 200 |
| Сыр | 10 | 15 | 15 | сыр | 10 | 15 | 15 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| **Калорийность, ккал** |  |  |  |  | **510** | **584** | **636** |

 Ill неделя

1-й день

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты блюда | Брутто,г |
| **7-10 лет** | **11-14 лет** | **15-18 лет** |  | **7-10 лет** | **11-14 лет** | **15-18 лет** |
| Суп с вермишелью | 200 | 250 | 250 | вермишель | 16 | 18 | 20 |
|  |  |  |  | морковь | 12 | 13 | 14 |
|  |  |  |  | лук репчатый | 9 | 10 | 11 |
|  |  |  |  | масло растительное | 4 | 5 | 5 |
|  |  |  |  | томатная паста | 3 | 3 | 3 |
| Говядина тушеное (поджарка) | 150 | 200 | 200 | говядина | 101 | 121 | 134 |
|  |  |  |  | лук репчатый | 17 | 42 | 47 |
|  |  |  |  | масло растительное | 8 | 13 | 13 |
|  |  |  |  | томатная паста | 14 | 16 | 18 |
| Гарнир: гречка рассыпчатая | 100 | 130 | 150 | крупа гречневая | 30 | 45 | 55 |
|  |  |  |  | масло сливочное | 3 | 3 | 5 |
| Мед пчелиный | 10 | 10 | 10 | мед пчелиный | 13 | 13 | 13 |
| Молоко | 250 | 250 | 250 | молоко | 250 | 250 | 250 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| **Калорийность, ккал** | **500** | **587** | **628** |  |  |  |  |

2 – й день

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты блюда | Брутто,г |
| **7-10 лет** | **11-14 лет** | **15-18 лет** |  | **7-10 лет** | **11-14 лет** | **15-18 лет** |
| Суп бобовый на костном бульоне | 200 | 250 | 250 | картофель | 40 | 40 | 50 |
|  |  |  |  | фасоль | 10 | 18 | 20 |
|  |  |  |  | морковь | 7 | 9 | 10 |
|  |  |  |  | лук репчатый | 7 | 9 | 10 |
|  |  |  |  | масло растительное | 4 | 5 | 5 |
| Салат из моркови | 60 | 100 | 100 | морковь | 172 | 178 | 180 |
|  |  |  |  | сахар | 11 | 16 | 21 |
|  |  |  |  | масло растительное | 6 | 8 | 10 |
| Куры отварные | 80 | 100 | 100 | курица | 140 | 165 | 200 |
|  |  |  |  | лук репчатый | 3 | 3 | 3 |
| Гарнир: макароны отварные | 100 | 130 | 150 | макароны | 30 | 36 | 46 |
|  |  |  |  | масло сливочное | 7 | 8 | 10 |
| Молоко | 200 | 200 | 200 | Молоко | 200 | 200 | 200 |
| Груша | 250 | 250 | 250 | груша | 250 | 250 | 250 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| **Калорийность, ккал** |  |  |  |  | **907** | **980** | **1055** |

3 – й день

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты блюда | Брутто,г |
| **7-10 лет** | **11-14 лет** | **15-18 лет** |  | **7-10 лет** | **11-14 лет** | **15-18 лет** |
| Рассольник на костном бульоне | 200 | 250 | 250 | картофель | 40 | 40 | 55 |
|  |  |  |  | лук репчатый | 10 | 12 | 13 |
|  |  |  |  | огурцы соленые | 14 | 16 | 17 |
|  |  |  |  | масло растительное | 4 | 5 | 5 |
| Зразы рубленые | 80 | 100 | 100 | говядина | 102 | 122 | 133 |
|  |  |  |  | хлеб пшеничный | 15 | 20 | 25 |
|  |  |  |  | молоко | 13 | 14 | 16 |
|  |  |  |  | лук репчатый | 35 | 45 | 55 |
|  |  |  |  | масло растительное | 9 | 10 | 11 |
|  |  |  |  | яйца | 2 | 7 | 7 |
|  |  |  |  | сухари | 10 | 11,5 | 15 |
| Гарнир: рис припущенный | 100 | 150 | 150 | рис | 30 | 40 | 44 |
|  |  |  |  | масло сливочное | 3 | 4 | 5 |
| Сузбеше | 150 | 150 | 150 | сузбеше | 150 | 150 | 150 |
| Чай | 200 | 200 | 200 | чай | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| **Калорийность, ккал** |  |  |  |  | **657** | **731,5** | **791** |

4 – й день

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты блюда | Брутто,г |
| **7-10 лет** | **11-14 лет** | **15-18 лет** |  | **7-10 лет** | **11-14 лет** | **15-18 лет** |
| Суп с крупой на костном бульоне | 200 | 250 | 250 | крупа овсяная | 14 | 18 | 25 |
|  |  |  |  | морковь | 9 | 13 | 14 |
|  |  |  |  | лук репчатый | 8 | 10 | 11 |
|  |  |  |  | масло растительное | 4 | 5 | 5 |
| Салат из свежих овощей | 60 | 100 | 100 | капуста белокочанная | 41 | 47 | 66 |
|  |  |  |  | морковь | 31 | 34 | 58 |
|  |  |  |  | масло растительное | 8 | 11 | 13 |
| Минтай припущенный | 80 | 100 | 100 | минтай (филе) | 110 | 130 | 140 |
|  |  |  |  | лук репчатый | 4 | 4 | 5 |
|  |  |  |  | сметана | 50 | 50 | 50 |
|  |  |  |  | масло сливочное | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  |  | мука пшеничная | 10 | 15 | 17 |
| Гарнир: пюре картофельное | 100 | 150 | 150 | картофель | 65 | 85 | 90 |
|  |  |  |  | молоко | 17 | 21 | 24 |
|  |  |  |  | масло сливочное | 7 | 8 | 10 |
| Кисель из плодов шиповника | 200 | 200 | 200 | плоды шиповника сушеные | 5 | 5 | 5 |
|  |  |  |  | сахар | 24 | 24 | 24 |
|  |  |  |  | крахмал картофельный | 10 | 10 | 10 |
|  |  |  |  | кислота лимонная | 1 | 1 | 1 |
| Банан | 250 | 250 | 250 | банан | 250 | 250 | 250 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| **Калорийность, ккал** |  |  |  |  | **691** | **780** | **863** |

5 – й день

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты блюда | Брутто,г |
| **7-10 лет** | **11-14 лет** | **15-18 лет** |  | **7-10 лет** | **11-14 лет** | **15-18 лет** |
| Суп лапша домашняя | 200 | 250 | 250 | мука пшеничная | 7 | 7 | 15 |
|  |  |  |  | яйца | 3 | 8 | 8 |
|  |  |  |  | соль йодированная | 5 | 7,5 | 10 |
|  |  |  |  | лук репчатый | 8 | 10 | 11 |
|  |  |  |  | масло сливочное | 2 | 3 | 5 |
| Рагу (говядина) | 80 | 100 | 100 | говядина | 102 | 122 | 133 |
|  |  |  |  | масло растительное | 8 | 8 | 8 |
|  |  |  |  | картофель | 65 | 85 | 90 |
|  |  |  |  | морковь | 24 | 34 | 44 |
|  |  |  |  | лук репчатый | 9 | 11 | 11 |
|  |  |  |  | мука пшеничная | 3 | 3 | 3 |
| Сок мультивитаминный | 165 | 165 | 165 | сок мультивитаминный | 165 | 165 | 165 |
| Мед пчелиный | 12 | 12 | 12 | мед пчелиный | 12 | 12 | 12 |
| Сыр | 10 | 15 | 15 | сыр | 10 | 15 | 15 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| **Калорийность, ккал** |  |  |  |  | **443** | **525,5** | **570** |

**IV неделя**

1-й день

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты блюда | Брутто,г |
| **7-10 лет** | **11-14 лет** | **15-18 лет** |  | **7-10 лет** | **11-14 лет** | **15-18 лет** |
| Щи из свежей капусты | 200 | 250 | 250 | капуста белокочанная | 13 | 15 | 15 |
|  |  |  |  | морковь | 11 | 13 | 14 |
|  |  |  |  | лук репчатый | 7 | 8 | 11 |
|  |  |  |  | томатная паста | 3 | 3 | 3 |
|  |  |  |  | мука пшеничная | 3 | 3 | 3 |
|  |  |  |  | масло растительное | 3 | 4 | 4 |
| Плов (говядина) | 150 | 200 | 200 | говядина | 101 | 121 | 134 |
|  |  |  |  | крупа рисовая | 28 | 38 | 40 |
|  |  |  |  | масло растительное | 6 | 8 | 9 |
|  |  |  |  | лук репчатый | 7 | 8 | 12 |
|  |  |  |  | морковь | 11 | 13 | 14 |
|  |  |  |  | томатная паста | 5 | 6 | 7 |
| Мед пчелиный | 13 | 13 | 13 | мед пчелиный | 13 | 13 | 13 |
| Молоко | 150 | 150 | 150 | молоко | 150 | 150 | 150 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| **Калорийность, ккал** |  |  |  |  | **381** | **438** | **469** |

2 - й день

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты блюда | Брутто,г |
| **7-10 лет** | **11-14 лет** | **15-18 лет** |  | **7-10 лет** | **11-14 лет** | **15-18 лет** |
| Суп с вермишелью | 200 | 250 | 250 | вермишель | 16 | 18 | 20 |
|  |  |  |  | морковь | 2 | 4 | 5 |
|  |  |  |  | лук репчатый | 2 | 4 | 5 |
|  |  |  |  | масло растительное | 2 | 4 | 5 |
|  |  |  |  | томатная паста | 3 | 3 | 3 |
| Салат витаминный | 60 | 100 | 100 | капуста белокачанная | 14 | 18 | 20 |
|  |  |  |  | морковь | 12 | 12 | 14 |
|  |  |  |  | масло растительное | 10 | 10 | 10 |
| Зразы рубленые | 80 | 100 | 100 | говядина | 102 | 122 | 133 |
|  |  |  |  | хлеб пшеничный | 10 | 10 | 10 |
|  |  |  |  | молоко | 20 | 23 | 28 |
|  |  |  |  | лук репчатый | 15 | 20 | 25 |
|  |  |  |  | масло растительное | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  | яйца | 2 | 8 | 8 |
|  |  |  |  | сухари | 3 | 3,5 | 6 |
| Гарнир: перловка | 100 | 150 | 150 | перловка | 43 | 58 | 70 |
|  |  |  |  | масло сливочное | 8 | 10 | 13 |
| Сок мультивитаминный | 165 | 165 | 165 | сок мультивитаминный | 165 | 165 | 165 |
| Яблоко | 250 | 250 | 250 | яблоко | 250 | 250 | 250 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| **Калорийность, ккал** |  |  |  |  | **706** | **785,5** | **839** |

3 - й день

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты блюда | Брутто,г |
| **7-10 лет** | **11-14 лет** | **15-18 лет** |  | **7-10 лет** | **11-14 лет** | **15-18 лет** |
| Суп с крупой на костном бульоне | 200 | 250 | 250 | крупа овсяная | 10 | 13 | 15 |
|  |  |  |  | морковь | 5 | 7 | 8 |
|  |  |  |  | лук репчатый | 2 | 4 | 7 |
|  |  |  |  | масло растительное | 2 | 4 | 5 |
| Мясо тушеное (говядина) | 80 | 100 | 100 | говядина | 102 | 122 | 133 |
|  |  |  |  | морковь | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  | лук репчатый | 7 | 9 | 10 |
|  |  |  |  | масло растительное | 6 | 7 | 7 |
|  |  |  |  | томатная паста | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  |  | мука пшеничная | 5 | 7 | 8 |
| Гарнир: капуста тушенная | 100 | 150 | 150 | капуста белокочанная | 123 | 142 | 160 |
|  |  |  |  | масло растительное | 2 | 4 | 4 |
|  |  |  |  | морковь | 2 | 4 | 5 |
|  |  |  |  | лук репчатый | 5 | 7 | 8 |
|  |  |  |  | томатная паста | 5 | 6 | 7 |
|  |  |  |  | мука пшеничная | 1 | 1 | 1 |
|  |  |  |  | сахар | 3 | 4 | 5 |
| Молоко | 150 | 150 | 150 | Молоко | 150 | 150 | 150 |
| Сузбеше | 150 | 150 | 150 | Сузбеше | 150 | 150 | 150 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| **Калорийность, ккал** |  |  |  |  | **613** | **691** | **740** |

4 - й день

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты блюда | Брутто,г |
| **7-10 лет** | **11-14 лет** | **15-18 лет** |  | **7-10 лет** | **11-14 лет** | **15-18 лет** |
| Суп лапша домашняя | 200 | 250 | 250 | мука пшеничная | 13 | 13 | 22 |
|  |  |  |  | яйца | 3 | 7 | 7 |
|  |  |  |  | соль йодированная | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  |  | лук репчатый | 7 | 10 | 11 |
|  |  |  |  | масло сливочное | 9 | 10 | 14 |
| Салат свекольный | 60 | 100 | 100 | свекла | 87 | 92 | 110 |
|  |  |  |  | масло растительное | 6 | 8 | 9 |
| Котлеты рыбные | 80 | 100 | 100 | минтай | 110 | 130 | 140 |
|  |  |  |  | хлеб пшеничный | 5 | 10 | 15 |
|  |  |  |  | сухари | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  | масло растительное | 9 | 10 | 10 |
| Гарнир: овощи в молочном соусе | 80 | 100 | 120 | морковь | 5 | 7 | 9 |
|  |  |  |  | картофель | 95 | 115 | 134 |
|  |  |  |  | горошек зеленый консервированный | 10 | 11 | 14 |
|  |  |  |  | капуста белокочанная | 19 | 25 | 30 |
|  |  |  |  | молоко | 10 | 12 | 12 |
|  |  |  |  | мука пшеничная | 1 | 1 | 1 |
|  |  |  |  | сахар | 1 | 1 | 1 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 200 | яблоки сушеные | 15 | 15 | 15 |
|  |  |  |  | сахар | 20 | 20 | 20 |
| Груша | 250 | 250 | 250 | груша | 250 | 250 | 250 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| **Калорийность, ккал** | **706** | **795** | **879** |  |  |  |  |

5 - й день

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты блюда | Брутто,г |
| **7-10 лет** | **11-14 лет** | **15-18 лет** |  | **7-10 лет** | **11-14 лет** | **15-18 лет** |
| Борщ на костном бульоне | 200 | 250 | 250 | свекла | 18 | 25 | 32 |
|  |  |  |  | капуста белокочанная | 15 | 16 | 20 |
|  |  |  |  | томатная паста | 4 | 4 | 4 |
|  |  |  |  | картофель | 115 | 135 | 151 |
|  |  |  |  | морковь | 6 | 8 | 10 |
|  |  |  |  | лук репчатый | 5 | 7 | 9 |
|  |  |  |  | соль йодированная | 2 | 3,5 | 5 |
|  |  |  |  | масло растительное | 2 | 3 | 3 |
|  |  |  |  | сахар | 2 | 3 | 4 |
| Куры отварные | 80 | 100 | 100 | курица | 140 | 165 | 200 |
|  |  |  |  | лук репчатый | 3 | 3 | 3 |
| Гарнир: гречка рассыпчатая | 100 | 150 | 150 | крупа гречневая | 38 | 48 | 65 |
|  |  |  |  | масло сливочное | 8 | 10 | 13 |
| Мед пчелиный | 12 | 12 | 12 | мед пчелиный | 12 | 12 | 12 |
| Сыр | 10 | 15 | 15 | сыр | 10 | 15 | 15 |
| Чай с молоком | 200 | 200 | 200 | чай с молоком | 200 | 200 | 200 |
|  |  |  |  | сахар | 9 | 12 | 15 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| **Калорийность, ккал** |  |  |  |  | **609** | **704,5** | **801** |