**2 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 гороховый | 200/25 | 230/25 | 250/25 | Говядина | 54 | 54 | 54 |
| горох | 16 | 18 | 20 |
| Лук | 9 | 10 | 11 |
| Соль | 1 | 1 | 1 |
| Масло растительное | 4 | 5 | 5 |
| Петрушка | 3 | 3 | 3 |
| картофель | 54 | 62 | 68 |
| морковь | 11 | 13 | 14 |
| Салат из свежих овощей | 60 | 80 | 100 | Огурцы свежие | 61 | 82 | 103 |
|  |  |  | Масло растительное | 10 | 14 | 18 |
| яблоко | 200 | 200 | 200 | яблоко | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб | 20 | 35 | 40 | хлеб | 20 | 35 | 40 |
| кисель | 200 | 200 | 200 | сахар | 24 | 24 | 24 |
|  |  |  | Плоды шиповника | 8 | 8 | 8 |
|  |  |  | Крахмал картофельный | 10 | 10 | 10 |
|  |  |  | Кислота лимонная | 0,3 | 0,3 | 0,3 |
|  |  |  | вода | 218 | 218 | 218 |

**3 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 (говядина) | 80 | 90 | 100 | Говядина | 181 | 205 | 226 |
| Лук | 8 | 9 | 10 |
| Мука пшеничная | 6 | 7 | 8 |
| Масло растительное | 8 | 9 | 10 |
| Морковь | 8 | 9 | 10 |
| Томатная паста | 19 | 21 | 24 |
| Гарнир капуста тушенная | 100 | 130 | 150 | Капуста | 143 | 186 | 215 |
| Масло растительное | 4 | 5 | 6 |
|  |  |  |  | морковь | 3 | 4 | 5 |
| Лук | 5 | 7 | 8 |
| Томатная паста | 9 | 12 | 14 |
| мука | 1 | 1 | 1 |
| сахар | 3 | 4 | 5 |
| 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 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 лапша домашняя | 200/25 | 230/25 | 250/25 | мука | 16 | 18 | 20 |
| яйца | 5 | 6 | 7 |
| Лук репчатый | 9 | 10 | 11 |
| Масло растительное | 4 | 5 | 5 |
| вода | 3 | 3 | 3 |
| Бульон | 189 | 217 | 236 |
| Говядина | 54 | 54 | 54 |
| Салат из свежих помидоров со сладким перцем | 60 | 80 | 100 | Помидоры свежие | 36 | 48 | 60 |
| Лук зеленый | 8 | 11 | 14 |
| Перец сладкий | 16 | 21 | 26 |
| Масло растительное | 10 | 14 | 18 |
| Хлеб | 20 | 35 | 40 | хлеб | 20 | 35 | 40 |
| Компот из свежих плодов | 200 | 200 | 200 | яблоко | 45 | 45 | 45 |
| сахар | 24 | 24 | 24 |
| банан | 200 | 200 | 200 | банан | 200 | 200 | 200 |

**5 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 | Мясо | 107 | 107 | 107 |
| Рис | 51 | 61 | 68 |
| Масло растительное | 8 | 10 | 11 |
| Лук | 9 | 11 | 12 |
| Морковь | 14 | 17 | 19 |
| Томатная паста | 16 | 19 | 21 |
| Хлеб | 20 | 35 | 40 | Хлеб | 20 | 35 | 40 |
| молоко | 200 | 200 | 200 | молоко | 200 | 200 | 200 |
| Творог | 100 | 100 | 100 | Творог | 100 | 100 | 100 |
| мед | 10 | 10 | 10 | мед | 10 | 10 | 10 |

**(II неделя)**

**1 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 |
| **Калорийность** |  |  |  |  | **748** | **790** | **804** |

**2 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 | Говядина | 54 | 54 | 54 |
| капуста | 20 | 23 | 25 |
| Лук | 9 | 10 | 11 |
| Соль | 1 | 1 | 1 |
| Масло растительное | 4 | 5 | 5 |
| картофель | 53 | 61 | 66 |
| морковь | 11 | 13 | 14 |
| Горошек зеленый | 9 | 10 | 11 |
| бульон | 151 | 174 | 190 |
| Салат из моркови с яблоками | 60 | 80 | 100 | морковь | 48 | 64 | 80 |
| Яблоки свежие | 14 | 18 | 23 |
| сахар | 2 | 3 | 4 |
| Масло растительное | 5 | 6 | 8 |
| банан | 200 | 200 | 200 | Банан | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб | 20 | 35 | 40 | хлеб | 20 | 35 | 40 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 200 | Сухофрукты (курага и изюм) | 20 | 20 | 20 |

**3 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 |
| Томатная паста | 3 | 3 | 3 |
| Бульон | 191 | 220 | 240 |
| Говядина | 54 | 54 | 54 |
| 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 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** |
| Судак припущенный | 75/50 | 75/50 | 100/50 | Судак (филе) | 142 | 142 | 142 |
| Лук | 4 | 4 | 5 |
| петрушка | 5 | 5 | 7 |
| Соус белый основной | 50 | 50 | 50 |
| бульон | 55 | 55 | 55 |
| Масло сливочное | 3 | 3 | 3 |
| Мука пшеничная | 3 | 3 | 3 |
| Лук репчатый | 2 | 2 | 2 |
| Картофельное пюре | 100 | 130 | 150 | Картофель | 115 | 150 | 174 |
| Масло сливочное | 7 | 9 | 10 |
| молоко | 17 | 22 | 26 |
| Салат из свежих овощей | 60 | 80 | 100 | Помидоры свежие | 18 | 24 | 30 |
| Огурцы свежие | 24 | 32 | 40 |
| капуста | 17 | 23 | 29 |
| Масло растительное | 8 | 11 | 14 |
| Хлеб | 20 | 35 | 40 | Хлеб | 20 | 35 | 40 |
| Сок | 200 | 200 | 200 | Сок | 200 | 200 | 200 |
| груша | 200 | 200 | 200 | груша | 200 | 200 | 200 |

**5 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 |
| Лук | 10 | 12 | 13 |
| Солен.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 |
| молоко | 200 | 200 | 200 | молоко | 200 | 200 | 200 |
| Творог | 100 | 100 | 100 | Творог | 100 | 100 | 100 |
| мед | 10 | 10 | 10 | мед | 10 | 10 | 10 |

**(III неделя)**

**1 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 |
| Томатная паста | 6 | 7 | 8 |
| 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 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 |
| Петрушка | 2 | 2 | 2 |
| Лук | 7 | 8 | 9 |
| Соль | 1,5 | 2 | 2 |
| Масло растительное | 3 | 3 | 3 |
| Салат из сладкого перца с зеленью | 60 | 80 | 100 | Перец сладкий | 43 | 58 | 73 |
| Лук зеленый | 15 | 20 | 25 |
| Масло растительное | 10 | 14 | 18 |
| Хлеб | 20 | 35 | 40 | Хлеб | 20 | 35 | 40 |
| Компот | 200 | 200 | 200 | Сух.фрукт | 20 | 20 | 20 |
| Сахар | 20 | 20 | 20 |
| банан | 200 | 200 | 200 | банан | 200 | 200 | 200 |

**3 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 (говядина) | 80 | 90 | 100 | Говядина | 181 | 205 | 226 |
| Лук | 8 | 9 | 10 |
| Мука пшеничная | 6 | 7 | 8 |
| Масло растительное | 8 | 9 | 10 |
| Морковь | 8 | 9 | 10 |
| Томатная паста | 19 | 21 | 24 |
| Гарнир капуста тушенная | 100 | 130 | 150 | Капуста | 143 | 186 | 215 |
| Масло растительное | 4 | 5 | 6 |
|  |  |  |  | морковь | 3 | 4 | 5 |
| Лук | 5 | 7 | 8 |
| Томатная паста | 9 | 12 | 14 |
| мука | 1 | 1 | 1 |
| сахар | 3 | 4 | 5 |
| 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 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 помидоров и огурцов | 60 | 80 | 100 | Помидоры свежие | 23 | 30 | 38 |
| Огурцы свежие | 8 | 10 | 13 |
| Лук зеленый | 8 | 10 | 13 |
| Масло растительное | 12 | 16 | 20 |
| сок | 200 | 200 | 200 | Сок | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб | 20 | 35 | 40 | Хлеб | 20 | 35 | 40 |
| яблоко | 200 | 200 | 200 | яблоко | 200 | 200 | 200 |

**5 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** |
| Перец фаршированный с мясом и рисом | 200 | 230 | 269 | Перец сладкий | 127 | 146 | 171 |
| Говядина (котл,мясо) | 82 | 94 | 110 |
| 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 | 2 | 3 | 3 |
| Морковь | 4 | 5 | 6 |
| лук репчатый | 1 | 2 | 2 |
| Томатная паста | 14 | 16 | 19 |
| сахар | 1 | 1 | 1 |
| 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** |
| Биточки мясные | 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 |

**2 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 |
| Томатная паста | 3 | 3 | 3 |
| Бульон | 191 | 220 | 240 |
| Говядина | 54 | 54 | 54 |
| Салат из белокочанной капусты | 60 | 80 | 100 | капуста | 58 | 78 | 98 |
| морковь | 7 | 9 | 11 |
| сахар | 4 | 5 | 6 |
| Масло растительное | 4 | 5 | 6 |
| Хлеб | 20 | 35 | 40 | хлеб | 20 | 35 | 40 |
| Компот из свежих плодов | 200 | 200 | 200 | Яблоко и груша | 45 | 45 | 45 |
| сахар | 24 | 24 | 24 |
| банан | 200 | 200 | 200 | Банан | 200 | 200 | 200 |

**3 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 по домашнему | 200 | 200 | 200 | Говядина | 79 | 79 | 79 |
| Картофель | 178 | 178 | 178 |
| Лук | 16 | 16 | 16 |
| Масло растительное | 7 | 7 | 7 |
| Салат из свежих помидоров | 60 | 80 | 100 | Помидоры свежие | 43 | 58 | 73 |
| Лук зеленый | 15 | 20 | 25 |
| Масло растительное | 10 | 14 | 18 |
| Хлеб | 20 | 35 | 40 | Хлеб | 20 | 35 | 40 |
| Компот | 200 | 200 | 200 | Сух.фрукт | 20 | 20 | 20 |
| Сахар | 20 | 20 | 20 |
| груша | 200 | 200 | 200 | груша | 200 | 200 | 200 |

**4 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 |
| Лук | 10 | 12 | 13 |
| Солен.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 |
| молоко | 200 | 200 | 200 | молоко | 200 | 200 | 200 |
| Творог | 100 | 100 | 100 | Творог | 100 | 100 | 100 |
| мед | 10 | 10 | 10 | мед | 10 | 10 | 10 |

**5 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 |
| Томатная паста | 16 | 19 | 21 |
| Салат с огурцами и зеленью | 60 | 80 | 100 | Листья салата | 34 | 46 | 58 |
|  |  |  |  | Огурцы свежие | 30 | 40 | 50 |
|  |  |  |  | Масло растительное | 10 | 14 | 18 |
| Хлеб | 20 | 35 | 40 | Хлеб | 20 | 35 | 40 |
| Кефир | 200 | 200 | 200 | Кефир | 200 | 200 | 200 |
| Творог | 100 | 100 | 100 | Творог | 100 | 100 | 100 |