



Единое перспективное сезонное (лето - осень) 4-х недельное меню блюд для организации питания школьников в общеобразовательных организациях Щербактинского района на 2019-2020 учебный год

1 неделя, 1-й день

Наименование блюда	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	Свекла	30	35	38
				Капуста белокачанная	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
				говядина	54	54	54
Куры отварные	80	90	100	Курица	165	186	208
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	Лук репчатый	3	3	3
				Крупа гречневая	48	62	71
Мед пчелиный	10	10	10	Масло сливочное	4	5	6
Сузбеше	100	100	100	Мед пчелиный	10	10	10
молоко	200	200	200	сузбеше	100	100	100
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	молоко	200	200	200
				Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					742	867	925

1 неделя, 2-й день

Наименование блюда	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	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
				говядина	54	54	54
Салат из свежих огурцов	60	80	100	Огурцы свежие	61	82	103
				Масло растительное	10	14	18
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
				сахари	2	3	3
				Соус томатный	55	65	75
				бульон	50	58	68
				Мука пшеничная обогащенная	2	3	3
				Морковь	4	5	6
				Лук репчатый	1	2	2
Томатная паста	14	16	19				
сахар	1	1	1				
Кисель из	200	200	200	Плоды шиповника	8	8	8

плодов шиповника				сушеные			
				Сахар	24	24	24
				Крахмал картофельный	10	10	10
				Кислота лимонная	0,3	0,3	0,3
яблоко	200	200	200	яблоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					846	921	1082

1 неделя, 3-й день

Наименование блюда	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
				Соль йодированная	1	1	1
Мясо тушеное (говядина)80	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	6	7	8
				Капуста белокочанная	143	186	215
Гарнир: капуста тушеная	100	130	150	Масло растительное	4	5	6
				морковь	3	4	5
				Лук репчатый	5	7	8
				Томатная паста	9	12	14
				Мука пшеничная обогащенная	1	1	1
				сахар	3	4	5
				сузбеше	100	100	100
кефир	200	200	200	кефир	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					881	999	1072

1 неделя, 4-й день

Наименование блюда	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
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
Котлеты рыбные	80	90	100	Судак	107	120	133
				Хлеб пшеничный	15	17	19
				Молоко или вода	20	23	26
				Сухари	7	8	9
				Масло растительное	11	12	13
Гарнир: овощи в молочном соусе	75/26	100/30	120/30	Морковь	19	25	30
				Картофель	20	27	32
				Горошек зеленый консервированный	12	16	19

				капуста белокочанная	19	25	30
				Соус молочный	26	30	30
				Молоко	10	12	12
				Масло сливочное	1	1	1
				Мука пшеничная обогатченная	1	1	1
				Бульон или вода	10	12	12
				сахар	1	1	1
Компот из свежих плодов	200	200	200	Яблоко	45	45	45
банан	200	200	200	Сахар	24	24	24
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	банан	200	200	200
				Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					920	1043	1135

1 неделя, 5-й день

Наименование блюда	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 обогатченная	3	3	3
				Масло растительное	4	5	5
				Бульон	160	184	200
				Говядина	54	54	54
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
				Мед пчелиный	10	10	10
Сузбеше	100	100	100	Сузбеше	100	100	100
Молоко	200	200	200	Молоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					831	925	968

2 неделя, 1-й день

Наименование блюда	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 обогатченная	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				
				Говядина	96	96	96				
Рагу (говядина)	140/60	140/60	140/60	Масло растительное	8	8	8				
				Картофель	120	120	120				
				Морковь	24	24	24				
				Лук репчатый	11	11	11				
				Мука пшеничная обогатченная	3	3	3				
				Мед пчелиный	10	10	10	Мед пчелиный	10	10	10
				Сузбеше	100	100	100	Сузбеше	100	100	100
Молоко	200	200	200	Молоко	200	200	200				

Алео ржано-пшеничний	20	35	40	Алео ржано-пшеничний	20	35	40
Калорийность, ккал					748	790	804

2 неделя, 2-й день

Наименование блюда	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	200/25	230/25	250/25	Капуста белокочанная	20	23	25
				Картофель	53	61	66
				Морковь	11	13	14
				Лук репчатый	9	10	11
				Горошек зеленый консервированный	9	10	11
				Масло растительное	4	5	5
				Бульон	151	174	190
				Говядина	54	54	54
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
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
				Соус	60	60	60
				Сметана	16	16	16
				Мука пшеничная обогатненная	5	5	5
				Бульон	47	47	47
				Сухофрукты	20	20	20
Компот из сухофруктов	200	200	200	Сахар	20	20	20
				банан	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					868	930	974

2 неделя, 3-й день

Наименование блюда	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	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
Тефтели мясные	80	90	100	Говядина (котлетное мясо)	69	78	87
				Хлеб пшеничный	11	12	13
				Молоко	16	18	20
				Лук репчатый	32	36	40
				Масло растительное	4	5	6
				Мука пшеничная обогатненная	5	6	7
				Масло сливочное	4	5	5
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	Крупа гречневая	48	62	71
				Масло сливочное	4	5	6
сузбеше	100	100	100	сузбеше	100	100	100
кефир	200	200	200	кефир	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					871	1004	1087

2 неделя, 4-й день

Наименование блюда	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

		лет	лет		лет	лет	лет
		230/25	250/25		15	17	18
Суп харчо	200/25	230/25	250/25	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
				Говядина	54	54	54
Салат из свежих овощей	60	80	100	Помидоры свежие	18	24	30
				Огурцы свежие	24	32	40
				Капуста белокочанная	17	23	29
				Масло растительное	8	11	14
Судак припущенный	75/50	75/50	100/50	Судак(филе)	142	142	142
				Лук репчатый	4	4	5
				Петрушка	5	5	7
				Соус белый основной	50	50	50
				Бульон	55	55	55
				Масло сливочное	3	3	3
				Мука пшеничная обогащенная	3	3	3
				Лук репчатый	2	2	2
Гарнир: пюре картофельное	100	130	150	Картофель	115	150	174
				Молоко	17	22	26
				Масло сливочное	7	9	10
Кисель с витамином С	200	200		Кисель из концентрата	24	24	24
				Сахар	10	10	10
				Кислота лимонная	0,2	0,2	0,2
				Вода	190	190	190
				Витамин С порошок	0,07	0,07	0,07
Груша	200	200	200	груша	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					711	818	912

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
Рассольник	200/25	230/25	250/25	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
				Говядина	54	54	54
Зразы рубленые	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 припущенный	100	130	150	Рис	37	48	55
				Масло сливочное	4	5	6
				Бульон	73	95	110
Мед пчелиный	10	10	10	Мед пчелиный	10	10	10
Сузбеше	100	100	100	Сузбеше	100	100	100
Молоко	200	200	200	Молоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					898	1006	1082

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 харчо	200/25	230/25	250/25	Калорийность, ккал			
				7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
				крупя 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
				Говядина	54	54	54
Котлеты мясные	75/5	85/5	95/5	Говядина(котлетное мясо)	75	86	96
				Хлеб пшеничный	14	16	18
				Молоко	8	9	10
				Сухари	5	6	7
				Масло растительное	6	7	8
				Масло сливочное	20	26	30
Гарнир комбинированный: рис отварной и пюре картофельное	100	130	150	Крупя рисовая	20	26	30
				Масло сливочное	5	7	8
				картофель	57	74	86
				молоко	8	10	11
Мед пчелиный	10	10	10	Мед пчелиный	10	10	10
Сузбеше	100	100	100	Сузбеше	100	100	100
Молоко	200	200	200	Молоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					927	1055	1145

3 неделя, 2-й день

Наименование блюда	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	Свекла	30	35	38
				Капуста белокачанная	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
				говядина	54	54	54
				Перец сладкий	43	58	73
Салат из сладкого перца с зеленью	60	80	100	Лук зеленый	15	20	25
				Масло растительное	10	14	18
				Курица	165	186	208
Куры отварные	80	90	100	Лук репчатый	3	3	3
Гарнир: перловка	100	130	150	Перловка	36	47	55
				Масло сливочное	4	5	6
				Бульон	73	95	110
Компот из свежих плодов	200	200	200	груша	44	44	44
				Сахар	24	24	24
банан	200	200	200	банан	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					828	983	1081

3 неделя, 3-й день

Наименование блюда	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	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
				Говядина	54	54	54
Мясо тушеное	80	90	100	Говядина	181	205	226

				масло растительное	8	9	10
				Лук репчатый	8	9	10
				Томатная паста	19	21	24
				Мука пшеничная обогатченная	6	7	8
				морковь	8	9	10
Гарнир: капуста тушенная	100	130	150	Капуста белокочанная	143	186	215
				Масло растительное	4	5	6
				морковь	3	4	5
				Лук репчатый	5	7	8
				Томатная паста	9	12	14
				Мука пшеничная обогатченная	1	1	1
				сахар	3	4	5
сузбеше	100	100	100	сузбеше	100	100	100
кефир	200	200	200	кефир	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					877	989	1055

3 неделя, 4-й день

Наименование блюда	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	200/50	230/25	250/25	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
				Говядина	54	54	54
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	80	100	Помидоры свежие	29	39	48
				Огурцы свежие	23	30	38
				Лук зеленый	8	10	13
				Масло растительные	12	16	20
Тефтели из судака	80	90	100	Судак	109	123	137
				Хлеб пшеничный	11	12	13
				Молоко	16	18	20
				Лук репчатый	13	15	17
				Мука пшеничная обогатченная	6	7	8
				Масло растительное	5	6	7
				Морковь	19	25	30
Гарнир: овощи в молочном соусе	75/26	100/30	120/30	Картофель	20	27	32
				Горошек зеленый консервированный	12	16	19
				Капуста белокочанная	19	25	30
				Соус молочный	26	30	30
				Молоко	10	12	12
				Масло сливочное	1	1	1
				Мука пшеничная обогатченная	1	1	1
				Бульон или вода	10	12	12
				сахар	1	1	1
				Сок мультивитаминный	200	200	200
Яблоко	200	200	200	Яблоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					739	879	940

3 неделя, 5-й день

Наименование блюда	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 обогатченная	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
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 пшеничная обогащенная	2	3	3
				Морковь	4	5	6
				Лук репчатый	1	2	2
				Томатная паста	14	16	19
				сахар	1	1	1
				Мед пчелиный	10	10	10
Сузбеше	100	100	100	Сузбеше	100	100	100
Молоко	200	200	200	Молоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					942	1079	1178

4 неделя, 1-й день

Наименование блюда	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	200/25	230/25	250/25	Капуста белокочанная	20	23	25
				Картофель	53	61	66
				Морковь	11	13	14
				Лук репчатый	9	10	11
				Горошек зеленый консервированный	9	10	11
				Масло растительное	4	5	5
				Бульон	151	174	190
				Говядина	54	54	54
Биточки мясные	75/5	85/5	95/5	Говядина	75	86	96
				Хлеб пшеничный	14	16	18
				Молоко	18	21	24
				Сухари	8	9	10
				Масло растительное	5	6	7
				Масло сливочное	6	7	8
				Рис	37	48	55
				Масло сливочное	4	5	6
Гарнир: рис припущенный	100	130	150	Бульон	73	95	110
				Мед пчелиный	10	10	10
				Сузбеше	100	100	100
Молоко	200	200	200	Молоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					899	1035	1121

4 неделя, 2-й день

Наименование блюда	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	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 белокочанная	58	78	98
				Морковь	7	9	11
				сахар	4	5	6

Азу	200	230	250	масло растительное	4	5	6
				говядина (тазобедренная часть)	71	82	89
				масло растительное	7	8	8
				томатная паста	8	9	10
				лук репчатый	16	18	20
				мука пшеничная обогащенная	3	3	3
				огурцы соленые	22	25	27
				картофель	142	163	177
Компот из свежих плодов	200	200	200	чеснок	0,7	0,8	0,8
				Яблоко и груша	45	45	45
				Сахар	24	24	24
банан	200	200	200	банан	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					828	923	974

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
Борщ	200/25	230/25	250/25	Свекла	30	35	38
				Капуста белокачанная	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
				говядина	54	54	54
Гуляш	60	80	100	Говядина	128	171	214
				Масло растительное	6	8	10
				Лук репчатый	22	29	36
				Томатная паста	14	19	24
				Мука пшеничная обогащенная	5	7	8
Гарнир: перловка	100	130	150	Перловка	36	47	55
				Масло сливочное	4	5	6
				Бульон	73	95	110
сузбеше	100	100	100	сузбеше	100	100	100
кефир	200	200	200	кефир	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					792	976	1091

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 с бобовыми	200/50	230/25	250/25	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
				Говядина	54	54	54
Салат с огурцами и зеленью	60	80	100	Листья салата	34	46	58
				Огурцы свежие	30	40	50
				Масло растительное	10	14	18
Судак тушеный	75/50	75/50	100/50	Судак(филе)	142	142	142
				Вода или бульон	27		
				Морковь	23	4	5
				Петрушка	3	5	7
				Лук репчатый	10		

				Томатная паста	10	20	20				
				Масло растительное	5	3	3				
				сахар	2	3	3				
				Соль йодированная	1	2	2				
Гарнир: овощи в молочном соусе	75/26	100/30	120/30	Морковь	19	25	30				
				Картофель	20	27	32				
				Горошек зеленый консервированный	12	16	19				
				Капуста белокочанная	19	25	30				
				Соус молочный	26	30	30				
				Молоко	10	12	12				
				Масло сливочное	1	1	1				
				Мука пш. обогащенная	1	1	1				
				Бульон или вода	10	12	12				
				сахар	1	1	1				
				Сок персиковый	200	200	200	Сок персиковый	200	200	200
				Яблоко	200	200	200	Яблоко	200	200	200
				Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					724	820	885				

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
Суп лапша домашняя	200/25	230/25	250/25	Мука пш. 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
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
				Мед пчелиный	10	10	10
Сузбеше	100	100	100	Сузбеше	100	100	100
Молоко	200	200	200	Молоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					853	944	996