

УТВЕРЖДАЮ
 Руководитель «Отдела
 образования по Аршалынскому
 району управления
 образования Акмолинской
 области»

Нуралин Н.М.
 «01» февраля 2023г.



Перспективное четырехнедельное меню

I 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 капуста белокочанная томагная паста морковь петрушка лук репчатый соль йодированная масло растительное сахар бульон говядина курица	30 23 5 8 2 7 1,5 3 1,5 120 54 165	35 26 6 9 2 8 2 3 2 138 54 186	38 28 7 10 2 9 2 3 2 150 54 208
Куры отварные	80	90	100	лук репчатый крупа гречневая масло сливочное мед пчелиный	3 48 4	3 62 5	3 71 6
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	крупа гречневая масло сливочное мед пчелиный	48 4	62 5	71 6
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
Халорийность, ккал					805	886	943

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 горох лук репчатый морковь петрушка масло растительное соль йодированная бульон говядина огурцы свежие масло растительное перец сладкий/ говядина (котл. мясо) крупа рисовая лук репчатый масло растительное сухари соус томатный бульон мука пшеничная обогащенная морковь лук репчатый томатная паста сахар плоды шиповника сушеные сахар крахмал картофельный кислота лимонная вода яблоко	54 16 9 11 3 4 1,0 141 54 61 10 127 82 7 16 7 2 55 50 2 4 1 14 1 8 24 10 0,3 218 200	62 18 10 13 3 5 1 162 54 82 14 146 94 12 18 4 3 65 58 3 5 2 2 16 1 8 24 10 0,3 218 200	68 20 11 14 3 5 1 176 54 103 18 171 110 13 21 5 3 3 75 68 3 6 2 19 1 8 24 10 0,3 218 200
салат из свежих овощей	60	80	100	говядина огурцы свежие масло растительное перец сладкий/ говядина (котл. мясо) крупа рисовая лук репчатый масло растительное сухари соус томатный бульон мука пшеничная обогащенная морковь лук репчатый томатная паста сахар плоды шиповника сушеные сахар крахмал картофельный кислота лимонная вода яблоко	141 54 61 10 127 82 7 16 7 2 55 50 2 4 1 14 1 8 24 10 0,3 218 200	162 54 82 14 146 94 12 18 4 3 65 58 3 5 2 2 16 1 8 24 10 0,3 218 200	176 54 103 18 171 110 13 21 5 3 3 75 68 3 6 2 19 1 8 24 10 0,3 218 200
Перец фаршированный с мясом и рисом	200	230	269	говядина огурцы свежие масло растительное перец сладкий/ говядина (котл. мясо) крупа рисовая лук репчатый масло растительное сухари соус томатный бульон мука пшеничная обогащенная морковь лук репчатый томатная паста сахар плоды шиповника сушеные сахар крахмал картофельный кислота лимонная вода яблоко	141 54 61 10 127 82 7 16 7 2 55 50 2 4 1 14 1 8 24 10 0,3 218 200	162 54 82 14 146 94 12 18 4 3 65 58 3 5 2 2 16 1 8 24 10 0,3 218 200	176 54 103 18 171 110 13 21 5 3 3 75 68 3 6 2 19 1 8 24 10 0,3 218 200
Кисель из плодов шиповника	200	200	200	плоды шиповника сушеные сахар крахмал картофельный кислота лимонная вода яблоко	8 24 10 0,3 218 200	8 24 10 0,3 218 200	8 24 10 0,3 218 200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					1212	1346	1470

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	крупя овсянная	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	
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	6	7	8
				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 обогащенная	1	1	1	
			сахар	3	4	5	
сузбеше	100	100	100	сузбеше	100	15	100
кефир	200	200	200	кефир	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					1016	1064	1241

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		250/50	Мука пшеничная обогащенная яйца вода соль йодированная лук репчатый масло сливочное бульон говядина	16 5 3 0,4 9 4 189
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	80	100	помидоры свежие лук зеленый перец сладкий масло растительное судак хлеб пшеничный молоко или вода сахари	54 36 8 16 10 107 15 20	54 48 11 21 14 120 17 23	54 60 14 26 18 133 19 26
Котлеты рыбные	80	90	100	масло растительное морковь картофель горошек зеленый консервированный	7 11 19 20	8 12 25 27	9 13 30 32
Гарнир: овощи в молочном соусе	75/26	3	120/30	капуста белокочанная соус молочный молоко или вода масло сливочное чужа пшеничная обогащенная бульон или вода сахар яблоко сахар банан	19 26 10 1 1 10 1 45 24	25 30 12 1 1 12 1 45 24	30 30 12 1 1 12 1 45 24
Компот из свежих плодов	200	200	200	банан	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	200	200	200	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калори й ность, ккал					918	1041	1131

наименование блюда	выход блюда, г			ингредиенты блюда	брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-16 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Пи из свежей капусты	200/25	230/25	250/25	капуста белокачанная	69	79	86
				морковь	11	13	14
				петрушка	3	3	3
				лук репчатый	9	10	11
				томатная паста	3	3	3
				мука пшеничная обогашенная	3	3	3
				масло растительное	4	5	5
				бульон	160	184	200
				говядина	54	54	54
				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 пчелинный	10	10	10				
сузбеше	100	100	100				
Молоко	200	200	200				
хлеб ржано-пшеничный	20	35	40				
калорийность, ккал				851	924	967	

II неделя

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
				говядина	96	96	96
				масло растительное	8	8	8
				картофель	120	120	120
				морковь	24	24	24
				лук репчатый	11	11	11
Мука пшеничная обогащенная	3	3	3				
Мед пчелиный	10	10	10				
сузбеше	100	100	100				
Молоко	200	200	200				
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40				
Калорийность, ккал	872,4	920,4	948,4				

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
				морковь	48	64	80
				яблочки свежие	14	18	23
Голубцы с мясом и рисом	200	200	200	сахар	2	3	4
				масло растительное	5	6	8
				капуста белокочанная	103	103	103
				говядина (копченое 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 обоглашенная	5	5	5
Компот из сухих фруктов	200	200	200	бульон	47	47	47
				сухофрукты (курага и изюм)	20	20	20
Банан	200	200	200	сахар	20	20	20
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	банан	20	20	20
Калорийность, ккал				Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
					969	1045	1100

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
				говядина (котлетное мясо)	69	78	87
				хлеб пшеничный	11	12	13
				молоко	16	18	20
Тефтели мясные	80	90	100	лук репчатый	32	36	40
				масло растительное	4	5	6
				масло сливочное	5	6	7
				мука пшеничная обогащенная	4	5	6
				масло сливочное	5	6	7
				крупа гречневая	4	5	5
				масло сливочное	48	62	71
				сузбеше	4	5	6
				кефир	100	100	100
				хлеб ржано-пшеничный	200	200	200
Калорийность, ккал	20	35	40	801	885	942	

Гарнир: гречка рассыпчатая

сузбеше

кефир

Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность, ккал

Ингредиенты блюда

Брутто, г

7-10 лет 11-14 лет 15-18 лет

801 885 942

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
	200/25	230/25	250/25				
Суп харчо	200	230	250	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
				помидоры свежие	18	24	30
				огурцы свежие	24	32	40
				капусты белокочанная	17	23	29
				масло растительное	8	11	14
Судак припущенный	75/50	75/50	100/50	судак (филе)	142	142	190
				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
				картофель	115	150	174
				молоко	17	22	26
				масло сливочное	7	9	10
				Кисель с витамином С	200	200	200
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				
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40				
Калорийность, ккал	1225,3	1343,3	1477,3				

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	99	100
				лук репчатый	10	12	13
				огурцы соленые	14	16	1
				масло растительное	4	5	5
				бульон или вода	140	161	175
Зразы рубленые	80	90	100	говядина	54	54	54
				говядина (котлетное мясо)	60	68	76
				хлеб пшеничный	9	10	11
				молокко	12	14	16
				лук репчатый	35	40	45
				масло растительное	9	10	11
				яйца	7	8	9
				сахари	7	8	9
				петрушка	4	5	6
				рис	37	48	55
Гарнир: рис припущенный	100	130	150	масло сливочное	4	5	6
				бульон	73	95	110
Мед пчелиный	10	10	10	сузбеше	10	10	10
сузбеше	100	100	100	молоко	100	100	100
Молоко 200	200	200	200	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40		887	1001	1050
Калорийность, ккал							

III неделя

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-харчо	200/25	230/25	250/25	крупа рисовая лук репчатый масло сливочное петрушка томатная паста соль йодированная бульон говядина	15	17	18
Котлеты мясные	75/5	85/5	95/5	говядина (котлетное мясо)	54	54	54
				хлеб пшеничный	75	86	96
				молоко	14	16	18
				молоко	19	22	25
				сахари	8	9	10
				масло растительное	5	6	7
				масло сливочное	6	7	8
				крупа рисовая	20	26	30
				масло сливочное	5	7	8
				картофель	57	74	86
Мед пчелиный	10	10	11				
сузбеше	100	100	100				
Молоко	200	200	200				
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40				
Калорийность, ккал				858	957	1024	

Гарнир комбинированный: рис отварной и пюре картофельное

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 йо тированная	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	5	73
				лук зеленый	15	20	25
масло растительное	10	14	18				
курица	165	186	208				
лук репчатый	3	3	4				
перловка	36	47	54				
масло сливочное	4	5	6				
бульон	73	95	110				
груша	44	44	44				
сахар	20	20	20				
банан	200	200	200				
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40				
Калорийность, ккал				888	959	1107	
Компот из свежих плодов	200	200	200				
Банан	200	200	200				
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40				
Салат из сала iкого перца с зеленью	60	80	100				
Куры отварные	80	90	100				
гарнир: перловка	100,00	130	150				

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
				говядина	181	205	226
				морковь	8	9	10
				лук репчатый	8	9	10
				масло растительное	8	9	10
Гарнир: капуста тушенная	100	130	150	томатная паста	19	21	24
				мука пшеничная обогащенная	6	7	8
				капуста белокочанная	143	186	215
				масло растительное	4	5	5
				морковь	3	4	4
				лук репчатый	5	7	7
				томатная паста	9	12	13
				мука пшеничная обогащенная	1	1	1
				сахар	3	4	5
				сузбеше	100	100	100
кефир	200	200	200	200	200	200	
	20	35	40	20	35	40	
Хлеб ржано-пшеничный							
Калорийность, ккал				1020	1154	1242	

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	200/25	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
				помидоры свежие	29	39	48
				огурцы свежие	23	30	38
				лук зеленый	8	10	13
				масло растительное	12	16	20
				судак	109	123	137
тефтели из судака	80	90	100	хлеб пшеничный	11	12	13
				молоко	16	18	20
				лук репчатый	13	15	17
				мука пшеничная обогащенная	6	7	8
				масло растительное	5	6	7
				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 обогащенная	1	1	1				
бульон или вода	10	12	12				
сахар	1	1	1				
Сок мультивитаминный	200	200	200	200	200	200	
	яблоко	200	200	200	200	200	
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
				калорийность, ккал	1041	1163	1253
Гарнир: овощи в молочном соусе	75/26	100/30	120/30	картофель	32	32	32
				горошек зеленый консервированный	12	16	19

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	237
				говядинна	54	54	54
				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	65
				мука пшеничная обогащенная	2	3	3
				морковь	4	3	3
				лук репчатый	1	2	2
				томатная паста	14	16	19
				сахар	1	1	1
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					978,4	1083,4	1010,4

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	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
				говядина (котлетное мясо)	75	86	96
				хлеб пшеничный	14	16	18
				молоко	18	21	24
				сахари	8	9	10
				масло растительное	5	6	7
масло сливочное	6	7	8				
рис	37	48	55				
бульон	4	5	6				
Мед пчелиный	10	10	10				
Молоко	100	100	100				
хлеб ржано-пшеничный	20	200	200				
Калорийность, ккал				20	35	40	
				881	988	1060	

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			
				морковь	16	18	20
				лук репчатый	11	13	14
				масло растительное	9	10	11
				томатная паста	4	5	5
				бульон	3	3	3
				говядина	191	220	240
				капуста белокочанная	54	54	54
				морковь	58	78	98
				сахар	7	9	11
				масло растительное	4	5	6
				говядина (тазобедренная часть)	4	5	6
				масло растительное	71	82	89
томатная паста	7	8	8				
лук репчатый	8	9	10				
мука пшеничная обогащенная	16	18	20				
огурцы соленые	3	3	3				
картофель	22	25	27				
чеснок	142	163	177				
яблоко и груша	0,7	0,8	0,8				
сахар	45	45	45				
банан	24	24	24				
Банан	200	200	200				
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40				
Калорийность, ккал				920	1032	1112	

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ

Банан

Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность, ккал

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
				капусты 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
				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				
перловка	36	47	54				
масло сливочное	4	5	6				
бульон	73	95	110				
сузебше	100	100	100				
кефир	200	200	200				
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40				
Калорийность, ккал				863	1001	1107	

Наименование блюда

Выход блюда, г

Ингредиенты блюда

Брутто, г

7-10 лет

11-14 лет

15-18 лет

Борщ

200/25

230/25

250/25

свекла

30

35

38

капусты 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

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

перловка

36

47

54

масло сливочное

4

5

6

бульон

73

95

110

сузебше

100

100

100

кефир

200

200

200

Хлеб ржано-пшеничный

20

35

40

Калорийность, ккал

863

1001

1107

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	200/25	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
				листья салата	34	46	58
				огурцы свежие	30	40	50
				масло растительное	10	14	18
салат с огурцами и зеленью	60	80	100	судак	142	142	142
				вода или бульон	27	27	27
				морковь	23	23	23
				петрушка	3	3	3
				лук репчатый	10	10	10
				томатная паста	10	10	10
				масло растительное	5	5	5
				сахар	2	2	2
				соль йодированная	1	1	1
				горошек зеленый консервированный	12	16	19
гарнир: овощи в молочном соусе	75/26	100/30	120/30	капусты белокочанная	19	25	30
				соус молочный	26	30	30
				молоко	10	12	12
				масло сливочное	1	1	1
				мука пшеничная обогащенная	1	1	1
				бульон или вода	10	12	12
				сахар	1	1	1
				сок персиковый	200	200	200
				яблоко	200	200	200
				Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
калорийность, ккал	1072	1164	1226				

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто		
	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	250/50	мука пшеничная обогащенная	16	18	20
				яйца	5	6	7
				вода	3	4	4
				соль йодированная	0,1	0,1	0,1
				лук репчатый	9	10	11
				масло сливочное	4	5	5
				бульон	189	217	236
				говядина	54	54	54
				говядина	107	107	107
				крупа рисовая	51	61	68
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
				Молоко	200	200	200
				хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал				815	883	924	