

3 недели

День недели	Наименование блюда	Ингредиенты блюда		Брутто, гр.		
		7-10 лет	11-14 лет	7-10 лет	11-14 лет	
I день	Первое Суп с вермишелью	200/25	230/25	Вермишель	16	18
				картофель	54	54
				Лук	9	10
				марковь	11	13
				Масло растительное	4	5
				Соль	1	1
	бульон	141	162			
	курица	165	186			
	Куры отварные	80	90			

2 день	Первое Суп борщ	200/25	230/25	Рис припущенный	100	130	3	3
				Дук			2	2
				соль			37	48
				рис			4	5
				Масло сливочное			2	2
2 день	Первое Суп гороховый	200/25	230/25	соль			20	35
				хлеб			200	200
				сок			58	78
				капуста			7	9
				морковь			4	5
				сахар			4	5
				Масло растительное			4	5
				свекла			30	35
				Дук репчатый			7	8
				картофель			54	54
2 день	Первое Суп борщ	200/25	230/25	Масло растительное			3	3
				Капуста белокачанная			23	26
				бульон			120	138
				говядина			54	54
				марковь			8	9
				говядина			128	171
				Масло растительное			6	8
				Томатная паста			14	19
				Мука пшеничная			5	7
				макаронны			36	47
2 день	Первое Суп гороховый	200/25	230/25	соль			2	2
				Масло сливочное			12	16
				хлеб			20	35
				Сушафрукты			24	24
				Сахар			10	10
				вода			190	190
				горох			16	18
				картофель			54	62
				дук			9	10
				морковь			11	13
3 день	Первое Суп гороховый	200/25	230/25	Масло растительное			4	5
				Соль			1	1
				бульон			141	162
				говядина			54	54
				говядина			54	54

	Рыба отварная	60	80					
4 день	Первое; суп ши	200/25	230/25		минтай	128	171	
					Масло растительное	6	8	
					соль	2	2	
					Томатная паста	14	19	
					Мука	5	7	
					картофель	115	150	
					Масло сливочное	7	9	
					соль	2	2	
					молоко	17	22	
					Капуста белокочанная	15	20	
	Морковь	12	16					
	Лук зелёный	4	5					
	Яблоко	4	5					
	соль	2	2					
	Лимон для сока	4	6					
	Масло растительное	10	13					
	хлеб	20	35					
	кисель	20	20					
	вода	200	200					
	сахар	10	10					
	Томатная паста	3	3					
	картофель	54	54					
	Капуста	69	79					
	морковь	11	13					
	соль	2	2					
	лук	7	8					
	говядина	54	54					
	бульон	120	138					
	Масло растительное	3	3					
	Мука	6	7					
	Говядина	69	78					
	Хлеб	11	12					
	соль	2	2					
	Молоко	16	18					
	Лук	32	36					
	Масло растительное	4	5					
	Мука	5	6					
	Второе тефтели	80	90					

	Гарнир гречневая каша	100	130	Крупа гречневая	48	62
				соль	2	2
				Масло сливочное	4	5
				яблоко	200	200
	яблоко	200	200	яблоко	20	35
				хлеб	20	20
	хлеб	20	35	чай	200	200
				Вода	200	20
	Чай с медом	200	200	мед	20	10
				сахар	10	10
				картофель	30	40
				рис	20	23
5 день	Первое Суп рисовый	200/25	230/25	рис	2	2
				соль	9	10
				лук	200	230
				бульон	54	54
				говядина	4	5
				Масло растительное	71	82
				курица	7	8
				Масло растительное	8	9
	Второе азу	150/50	180/50	Томат паста	16	18
				Лук репчатый	2	2
				соль	3	3
				Мука	22	25
				огурцы солёные	142	163
				Картофель	20	35
				хлеб	64	86
				морковь	4	5
	Хлеб	20	35	Сахар	6	8
				Масло растительное	20	20
				сухфрукты	200	200
				Вода	10	10
	КОМПОТ	200	200	сахар	10	10