


Согласовано
 Председатель Общественного совета
 Аршалынского района *Оспан* К. Оспанова

Утверждаю
 Руководитель отдела образования
Дайыр Ж. Кайрмденов



1-4 классы
 1 день 1 неделя

| 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 |
| 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: гречка рассыпчатая | 100 | 130 | 150 | крупа гречневая | 40 | 55 | 65 |
| | | | | масло сливочное | 5 | 6 | 8 |
| Мед пчелиный | 10 | 10 | 10 | мед пчелиный | 10 | 10 | 10 |
| Чай с молоком | 200 | 200 | 200 | Чай с молоком | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| Калорийность, ккал | | | | | 434 | 497 | 520 |

2 день 1 неделя

| 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 |
| 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 | 1 |
| | | | | масло растительное | 4 | 4 | 5 |
| Кисель | 200 | 200 | 200 | кисель | 5 | 5 | 5 |
| | | | | сахар | 30 | 35 | 40 |
| | | | | крахмал картофельный | 10 | 10 | 10 |
| | | | | кислота лимонная | 1 | 1 | 1 |
| Яблоко | 200 | 200 | 200 | яблоко | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| Калорийность, ккал | | | | | 660 | 735 | 815 |

3 день 1 неделя

| 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 |
| 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 |
| | | | | масло сливочное | 5 | 5 | 5 |
| Гарнир: макароны отварные | 100 | 130 | 150 | макароны | 30 | 36 | 46 |
| | | | | масло сливочное | 7 | 8 | 10 |
| Сыр | 10 | 15 | 15 | сыр | 10 | 15 | 15 |
| Чай с молоком | 200 | 200 | 200 | Чай с молоком | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| Калорийность, ккал | | | | | 631 | 709 | 765 |

4 день 1 неделя

| 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 |
| Салат из моркови | 60 | 100 | 100 | морковь | 64 | 76 | 98 |
| | | | | сахар | 5 | 5 | 5 |
| | | | | масло растительное | 6 | 12 | 12 |
| Рыба минтай | 80 | 100 | 100 | минтай | 80 | 100 | 120 |
| | | | | хлеб пшеничный | 8 | 12 | 15 |
| | | | | масло растительное | 5 | 6 | 7 |
| Гарнир: рис припущенный | 100 | 130 | 150 | рис | 33 | 48 | 52 |
| | | | | масло сливочное | 4 | 5 | 6 |
| Сок мультивитаминный | 165 | 165 | 165 | сок мультивитаминный | 165 | 165 | 165 |
| Печенье «Крокет» | 20 | 20 | 20 | печенье | 20 | 20 | 20 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| Калорийность, ккал | | | | | 675 | 798,5 | 906 |

5 день 1 неделя

| Наименование блюд | Выход блюда, г | | | Инг едиенты блюда | Брутто,г | | |
|---------------------------|----------------|-----------|-----------|----------------------|----------|-----------|-----------|
| | 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет | | 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет |
| 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 | 10 | 10 | 10 | мед пчелиный | 10 | 10 | 10 |
| 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 |

1 день 2 неделя

| 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 |
| 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 | 10 | 10 | 10 | мед пчелиный | 10 | 10 | 10 |
| Чай с молоком | 200 | 200 | 200 | Чай с молоком | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| Калорийность, ккал | | | | | 534 | 612 | 671 |

2 день 2 неделя

| 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 |
| 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 | 200 | 200 | 200 | Яблоко | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| Калорийность, ккал | | | | | 694 | 793,5 | 885 |

3 день 2 неделя

| 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 |
| 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 |
| Чай с молоком | 200 | 200 | 200 | Чай с молоком | 200 | 200 | 200 |
| Гарнир: перловка | 100 | 150 | 150 | перловка | 33 | 44 | 60 |
| | | | | масло сливочное | 4 | 5 | 6 |
| Сузбеше | 100 | 100 | 100 | Сузбеше | 100 | 100 | 100 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| Калорийность, ккал | | | | | 587 | 652 | 696 |

4 день 2 неделя

| Наименование блюд | Выход блюда, г | | | ингредиенты блюда | Б тто,г | | |
|---------------------------|----------------|-----------|-----------|----------------------|----------|-----------|-----------|
| | 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет | | 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет |
| Салат из свежих овощей | 60 | 100 | 100 | капуста белокочанная | 74 | 74 | 80 |
| | | | | морковь | 18 | 18 | 23 |
| | | | | масло растительное | 8 | 9 | 10 |
| Рыба минтай | 80 | 100 | 100 | минтай | 80 | 100 | 120 |
| | | | | хлеб пшеничный | 8 | 12 | 15 |
| | | | | масло растительное | 5 | 6 | 7 |
| Гарнир: макароны отварные | 100 | 130 | 150 | макароны | 30 | 36 | 46 |
| | | | | масло сливочное | 7 | 8 | 10 |
| Сок персиковый | 165 | 165 | 165 | сок персиковый | 165 | 165 | 165 |
| Печенье «Крокет» | 20 | 20 | 20 | Печенье | 20 | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| Калорийность, ккал | | | | | 868 | 956 | 1033 |

5 день 2 неделя

| 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 |
| 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 |
| 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 |

1 день 3 неделя

| 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 |
| 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 |
| Чай с молоком | 200 | 200 | 200 | Чай с молоком | 250 | 250 | 250 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| Калорийность, ккал | | | | | 500 | 587 | 628 |

2день 3 неделя

| 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 |
| 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 |
| Чай с молоком | 200 | 200 | 200 | Чай с молоком | 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 | | | | | 907 | 980 | 1055 |

3 день 3 неделя

| 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 |
| 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 | |
| | | | | яйца | 2 | 7 | 7 |
| | | | | сухари | 10 | 11,5 | 15 |
| Гарнир: рис припущенный | 100 | 150 | 150 | рис | | 40 | 44 |
| | | | | масло сливочное | 3 | 4 | 5 |
| Печенье «Крокет» | 20 | 20 | 20 | печенье | 20 | 20 | 20 |
| 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 день 3 неделя

| 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 |
| Салат из свежих овощей | 60 | 10 | 100 | капуста белокочанная | 41 | 47 | 66 |
| | | | | морковь | 31 | 34 | 58 |
| | | | | масло растительное | 8 | 11 | 13 |
| Рыба Минтай | 80 | 100 | 100 | минтай | 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 | 200 | 200 | 200 | кисель | 5 | 5 | 5 |
| | | | | сахар | 24 | 24 | 24 |
| | | | | крахмал картофельный | 10 | 10 | 10 |
| | | | | кислота лимонная | 1 | 1 | 1 |
| Яблоко | 200 | 200 | 200 | Яблоко | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| Калорийность, ккал | | | | | 691 | 780 | 863 |

5 день 3 неделя

| 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 |
| Рагу (курица) | 80 | 100 | 100 | курица | 102 | 122 | 133 |
| | | | | масло растительное | 8 | 8 | 8 |
| | | | | картофель | 65 | 85 | 90 |
| | | | | морковь | 24 | 85 | 44 |
| | | | | лук репчатый | 9 | 11 | 11 |
| | | | | мука пшеничная | 3 | 3 | 3 |
| Сок мультивитаминный | 165 | 165 | 165 | сок мультивитаминный | 165 | 165 | 165 |
| 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 |

1 день 4 неделя

| 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 |
| 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 | 10 | 10 | 10 | мед пчелиный | 10 | 10 | 10 |
| Чай с молоком | 200 | 200 | 200 | Чай с молоком | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| Калорийность, ккал | | | | | 381 | 438 | 469 |

2 день 4 неделя

| 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 |
| 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 | 200 | 200 | 200 | яблоко | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| Калорийность, ккал | | | | | 706 | 785,5 | 839 |

3 день 4 неделя

| 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 |
| Мясо тушеное (курица) | 80 | 100 | 100 | курица | 102 | 122 | 133 |
| | | | | морковь | 7 | 8 | 9 |
| | | | | лук репчатый | 7 | 9 | |
| | | | | масло растительное | 6 | 7 | 7 |
| | | | | томатная паста | 6 | 7 | 8 |
| | | | | мука пшеничная | 5 | 7 | 8 |
| Гарнир: макароны отварные | 100 | 130 | 150 | макароны | 30 | 36 | 46 |
| | | | | масло сливочное | 7 | 8 | 10 |
| Чай с молоком | 200 | 200 | 200 | Чай с молоком | 200 | 200 | 200 |
| Сузбеше | 100 | 100 | 100 | Сузбеше | 100 | 100 | 100 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| Калорийность, ккал | | | | | 613 | 691 | 740 |

4 день 4 неделя

| 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 |
| 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: пюре картофельное | 100 | 150 | 150 | картофель | 65 | 85 | 90 |
| | | | | молоко | 17 | 21 | 24 |
| | | | | масло сливочное | 7 | 8 | 10 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 200 | яблоки сушеные | 15 | 15 | 15 |
| | | | | сахар | 20 | 20 | 20 |
| Яблоко | 200 | 200 | 200 | Яблоко | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| Калорийность, ккал | | | | | 706 | 795 | 879 |

5 день 4 неделя

| 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 |
| 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 |
| 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 |

Исп:  Т. Мамбетов

87756484927