

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН**

**КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ ПИТАНИЯ**

**НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

**ЕДИНЫЕ СТАНДАРТЫ ПО РАЦИОНУ  
ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**

**(4-х недельные меню блюд для организации питания  
школьников в общеобразовательных организациях)**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**



**Астана-Алматы 2017**

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН**

**КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ ПИТАНИЯ**

**НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

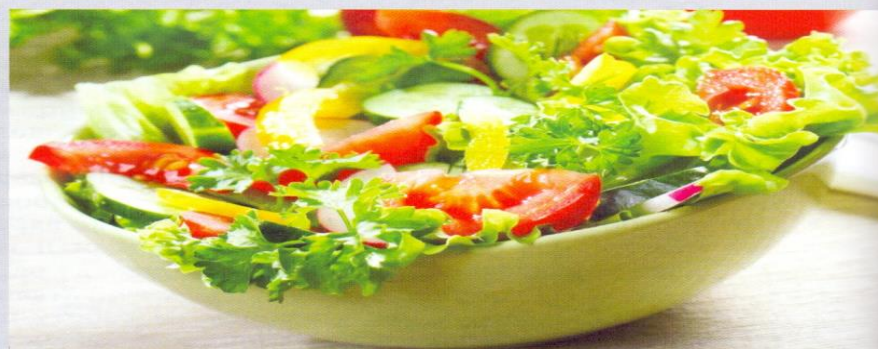
**ЕДИНЫЕ СТАНДАРТЫ ПО РАЦИОНУ  
ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**

**(4-х недельные меню блюд для организации питания  
школьников в общеобразовательных организациях)**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**Астана-Алматы 2017**

## 6. Четырехнедельное меню блюд (лето-осень)



1 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
Борщ	200/25	230/25	250/25	свекла	30	35	38
				капуста белокочанная	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
Куры отварные	80	90	100	говядина	54	54	54
				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	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10
Молоко	100	100	100	сузбеше	100	100	100
Хлеб ржано-пшеничный	200	200	200	молоко	200	200	200
Калорийность, ккал	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
					<b>742</b>	<b>867</b>	<b>925</b>

## 2-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 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 фаршированные 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
Кисель из плодов шиповника	200	200	200	плоды шиповника сушеные	8	8	8
				сахар	24	24	24
				крахмал картофельный	10	10	10
				кислота лимонная	0,3	0,3	0,3
				вода	218	218	218
Яблоко	200	200	200	яблоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>846</b>	<b>921</b>	<b>1082</b>

## 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
Суп с крупой	200/25	230/25	250/25	крупя 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
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
Гарнир: капуста тушеная	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 обогащенная	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
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>881</b>	<b>999</b>	<b>1072</b>

## 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 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 обогащенная	1	1	1
				бульон или вода	10	12	12
Компот из свежих плодов	200	200	200	сахар	1	1	1
				яблоко	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
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>920</b>	<b>1043</b>	<b>1135</b>

## 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 обогащенная	3	3	3
				масло растительное	4	5	5
				бульон	160	184	200
Плов (говядина)	150/50	180/50	200/50	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 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
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>831</b>	<b>925</b>	<b>968</b>



## 6-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 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 витаминный	60	80	100	яблоки свежие	14	18	23
				помидоры свежие	18	24	29
				огурцы свежие	15	20	25
				морковь	11	15	19
				лимон для сока	6	8	10
				сахар	0,6	0,8	1
				масло растительное	12	16	20
				говядина	128	171	214
Гуляш	60	80	100	масло растительное	6	8	10
				лук репчатый	22	29	36
				томатная паста	14	19	24
				мука пшеничная обогащенная	5	7	8
				говядина	128	171	214
Гарнир: перловка	100	130	150	перловка	36	47	55
				масло сливочное	4	5	6
				бульон	73	95	110
Сок мультивитаминный	200	200	200	сок мультивитаминный	200	200	200
Груша	200	200	200	груша	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>871</b>	<b>1078</b>	<b>1239</b>
<b>В среднем за неделю (ккал)</b>					<b>849</b>	<b>972</b>	<b>1070</b>

II 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 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
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 пшеничная обогащенная	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
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>748</b>	<b>790</b>	<b>804</b>

## 2-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 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	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>
				сметана	16	16	16
				мука пшеничная обогащенная	5	5	5
Компот из сухофруктов	200	200	200	бульон	47	47	47
				сухофрукты (курага и изюм)	20	20	20
				сахар	20	20	20
Банан	200	200	200	банан	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>868</b>	<b>930</b>	<b>974</b>

## 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
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 обогащенная	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
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>871</b>	<b>1004</b>	<b>1087</b>

## 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 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	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
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	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
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>711</b>	<b>818</b>	<b>912</b>

## 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
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>898</b>	<b>1006</b>	<b>1082</b>

6-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	72	54
Салат из свежих помидоров	60	80	100	помидоры свежие	43	58	73
				лук зеленый	15	20	25
				масло растительное	10	14	18
Куры отварные	80	90	100	курица	165	186	208
				лук репчатый	3	3	3
Гарнир: макароны отварные	100	130	150	макароны	36	47	54
				масло сливочное	12	16	18
Сок мультивитаминный	200	200	200	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
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>832</b>	<b>992</b>	<b>1100</b>
<b>В среднем за неделю (ккал)</b>					<b>821</b>	<b>923</b>	<b>993</b>

III 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	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
Котлеты мясные	75/5	85/5	95/5	говядина (котлетное мясо)	75	86	96
				хлеб пшеничный	14	16	18
				молоко	19	22	25
				сухари	8	9	10
				масло растительное	5	6	7
				масло сливочное	6	7	8
Гарнир комбинированный: рис отварной и пюре картофельное	100	130	150	крупа 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
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>927</b>	<b>1055</b>	<b>1145</b>



## 2-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
Салат из сладкого перца с зеленью	60	80	100	перец сладкий	43	58	73
				лук зеленый	15	20	25
				масло растительное	10	14	18
				курица	165	186	208
Куры отварные	80	90	100	лук репчатый	3	3	4
				перловка	36	47	54
Гарнир: перловка	100	130	150	масло сливочное	4	5	6
				бульон	73	95	110
				груша	44	44	44
Компот из свежих плодов	200	200	200	сахар	20	20	20
				банан	200	200	200
Банан	200	200	200	банан	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>828</b>	<b>983</b>	<b>1081</b>

## 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
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 (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 обогащенная	6	7	8
Гарнир: капуста тушенная	100	130	150	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
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
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>877</b>	<b>989</b>	<b>1055</b>

## 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	200/25	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
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 растительное	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 обогащенная	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	<b>26</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
				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
Яблоко	200	200	200	яблоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>739</b>	<b>879</b>	<b>940</b>

## 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 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
				говядина	54	54	54
Перец фаршированные 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	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
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>942</b>	<b>1079</b>	<b>1178</b>

6-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	крупя овсяная	20	23	25
				морковь	11	13	14
				лук репчатый	9	10	11
				масло растительное	4	5	5
				бульон	200	230	251
				говядина	54	54	54
Салат витаминный	60	80	100	яблоки свежие	14	18	23
				помидоры свежие	18	24	29
				огурцы свежие	15	20	25
				морковь	11	15	19
				лимон для сока	6	8	10
				сахар	0,6	0,8	1
				масло растительное	12	16	20
Жаркое по-домашнему	200	200	200	говядина	79	79	79
				картофель	178	178	178
				лук репчатый	16	16	16
				томатная паста	8	8	8
				масло растительное	7	7	7
Кисель из плодов шиповника	200	200	200	плоды шиповника сушеные	8	8	8
				сахар	24	24	24
				крахмал картофельный	10	10	10
				кислота лимонная	0,3	0,3	0,3
				вода	218	218	218
Груша	200	200	200	груша	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>789</b>	<b>877</b>	<b>939</b>
<b>В среднем за неделю (ккал)</b>					<b>850</b>	<b>977</b>	<b>1056</b>

IV 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 л
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
Биточки мясные	75/5	85/5	95/5	говядины (котлетное мясо)	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
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
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>899</b>	<b>1035</b>	<b>1121</b>

## 2-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 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
				масло растительное	4	5	6
Азу	200	230	250	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
				чеснок	0,7	0,8	0,8
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
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>828</b>	<b>923</b>	<b>974</b>

## 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
Гуляш	60	80	100	говядина	54	54	54
				говядина	128	171	214
				масло растительное	6	8	10
				лук репчатый	22	29	36
				томатная паста	14	19	24
Гарнир: перловка	100	130	150	мука пшеничная обогащенная	5	7	8
				перловка	36	47	54
				масло сливочное	4	5	6
Сузбеше	100	100	100	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
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>792</b>	<b>976</b>	<b>1091</b>



## 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	200/25	230/25	250/25	фасоль	16	18	20
				картофель	40	46	50
				морковь	8	9	10
				лук репчатый	8	9	10
				масло растительное	4	5	42
				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	75/50	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
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	<b>26</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
				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	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
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>724</b>	<b>820</b>	<b>885</b>

## 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 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
				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	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
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>853</b>	<b>944</b>	<b>996</b>

## 6-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	крупя 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
Салат из свежих помидоров	60	80	100	помидоры свежие	43	58	73
				лук зеленый	15	20	25
				масло растительное	10	14	18
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 обогащенная	6	7	8
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 обогащенная	1	1	1
				сахар	3	4	5
Кисель с витамином С	200	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
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>931</b>	<b>1084</b>	<b>1202</b>
<b>В среднем за неделю (ккал)</b>					<b>838</b>	<b>964</b>	<b>1045</b>
<b>В среднем за четыре недели (ккал)</b>					<b>840</b>	<b>959</b>	<b>1041</b>

**Таблица 1 - Продуктовая раскладка меню блюд за 4 недели у школьников в возрасте 7-10 лет**

Продукты	Недельная раскладка продуктов по меню блюд				В среднем Средний за 4 недели
	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя	
Хлеб ржано - пшеничный	20	20	20	20	20
Хлеб пшеничный	3,0	3,3	4,2	2,3	3,2
Мука пшеничная обогащенная	4,8	5,2	5,3	4,8	5,0
Сухари	1,5	1,2	1,7	1,3	1,4
Макароны, бобовые, крупы	32,0	31,2	29,0	33,0	31,3
Картофель	21,2	68,0	66,0	43,0	49,6
Овощи и другая зелень	150	91	129	130	125
Фрукты свежие	111	102	111	108	108
Сок фруктовый	33	33	33	33	33
Сухофрукты (шиповник сухой, курага, изюм)	1,3	3,3	1,3	-	1,5
Сахар	8,5	5,3	9,2	9,3	8,1
Мед	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3
Масло растительное	14,2	10,8	11,3	14,0	12,6
Яйцо	0,8	1,7	0,8	0,8	1,0
Молоко, кисломолочные продукты	107	108	109	105	107
Сметана, Творог (сузбеше, творожная паста)	50	52,7	50	50	50,7
Масло сливочное	2,2	2,7	5,3	3,2	3,4
Мясо (говядина)	128	103	124	148	126
Мясо птицы	28	28	28	-	21
Рыба	18	24	18	24	21
Крахмал картофельный	1,7	-	1,7	-	0,9
Кислота лимонная	0,05	0,03	0,05	0,03	0,04
Кисель концентрат	-	4	-	4	2
Витамин С (порошок)	-	0,01	-	0,01	0,005
Соль	0,6	0,1	0,5	0,5	0,4

**Таблица 2 - Продуктовая раскладка меню блюд за 4 недели у школьников в возрасте 11-14 лет**

Продукты	Недельная раскладка продуктов по меню блюд				В среднем Средний за 4 недели
	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя	
Хлеб ржано - пшеничный	35	35	35	35	35
Хлеб пшеничный	2,8	3,7	4,7	2,7	3,5
Мука пшеничная обогащенная	5,5	5,8	6,2	6,2	5,9
Сухари	1,8	1,3	2,0	1,5	1,7
Макароны, бобовые, крупы	37	38	36	40	37,8
Картофель	25,0	78,0	70,0	50,0	55,8
Овощи и другая зелень	184	106	158	160	152
Фрукты свежие	112	103	112	108	109
Сок фруктовый	33	33	33	33	33
Сухофрукты (шиповник сухой, курага, изюм)	1,3	3,3	1,3	-	1,5
Сахар	9,5	7,8	9,5	9,7	9,1
Мед	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3
Масло растительное	19,0	13,0	18,0	19,2	17,3
Яйцо	1	2	1	1	1,3
Молоко, кисломолочные продукты	106	109	109	106	108
Сметана, Творог (сузбеше, творожная паста)	50	52,7	50	50	50,7
Масло сливочное	2,7	9,5	5,7	3,8	5,4
Мясо (говядина)	132	106	131	163	133
Мясо птицы	31	31	31	-	23
Рыба	20	24	21	24	22
Крахмал картофельный	1,7	-	1,7	-	0,9
Кислота лимонная	0,05	0,03	0,05	0,03	0,04
Кисель концентрат	-	4	-	4	2
Витамин С (порошок)	-	0,01	-	0,01	0,005
Соль	0,1	0,2	0,5	0,6	0,4

**Таблица 3 - Продуктовая раскладка меню блюд за 4 недели у школьников в возрасте 15-18 лет**

Продукты	Недельная раскладка продуктов по меню блюд				В среднем
	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя	Средний за 4 недели
Хлеб ржано - пшеничный	40	40	40	40	40
Хлеб пшеничный	3,2	4,0	5,2	3,0	3,9
Мука пшеничная обогащенная	6,0	6,2	6,8	6,8	6,5
Сухари	2,0	1,5	2,2	1,7	1,9
Макаронны, бобовые, крупы	46,3	43,0	41,0	45,0	43,8
Картофель	27,7	85,0	74,0	54,2	60,2
Овощи и другая зелень	213	106	183	180	171
Фрукты свежие	113	104	113	108	110
Сок фруктовый	33,3	33,3	33,3	33,3	33,3
Сухофрукты (шиповник сухой, курага, изюм)	1,5	3,3	1,3	-	1,5
Сахар	9,7	8,0	9,0	9,7	9,1
Мед	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3
Масло растительное	23,0	14,0	20,2	20,5	19,4
Яйцо	1,2	2,3	1,2	1,2	1,5
Молоко, кисломолочные продукты	106	110	110	106	108
Сметана, Творог (сузбеше, творожная паста)	50,0	52,7	50,0	50,0	50,7
Масло сливочное	3,0	10,3	7,3	4,3	6,2
Мясо (говядина)	146	109	146	176	144
Мясо птицы	35	35	35	-	26
Рыба	22	32	23	24	25
Крахмал картофельный	1,7	-	1,7	-	0,9
Кислота лимонная	0,05	0,03	0,05	0,03	0,04
Кисель концентрат	-	4	-	4	2
Витамин С (порошок)	-	0,01	-	0,01	0,005
Соль	0,6	0,2	0,2	0,6	0,4

## 7. Четырехнедельное меню блюд (зима-весна)



1 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 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
				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 обогащенная	5	6	7
				масло сливочное	4	5	5
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	крупа гречневая	48	62	71
				масло сливочное	4	5	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
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>897</b>	<b>1027</b>	<b>1110</b>



## 2-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 крупой	200/25	230/25	250/25	крупя овсяная	20	23	25
				морковь	11	13	14
				лук репчатый	9	10	11
				масло растительное	4	5	5
				бульон	200	230	251
Салат из свежих овощей	60	80	100	говядина	54	54	54
				капуста белокочанная	41	55	69
				морковь	18	24	30
Жаркое по-домашнему	200	200	200	масло растительное	8	11	13
				говядина	79	79	79
				картофель	178	178	178
				лук репчатый	16	16	16
				томатная паста	8	8	8
Кисель из плодов шиповника	200	200	200	масло растительное	7	7	7
				плоды шиповника сушеные	8	8	8
				сахар	24	24	24
				крахмал картофельный	10	10	10
				кислота лимонная	0,3	0,3	0,3
Яблоко	200	200	200	яблоко	218	218	218
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	200	200	200
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>775</b>	<b>869</b>	<b>888</b>

## 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
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 (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 обогащенная	6	7	8
Гарнир: капуста тушенная	100	130	150	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	сузбеше	100	100	100
Кефир	200	200	200	кефир	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>877</b>	<b>989</b>	<b>1055</b>

## 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	200/25	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
Салат из моркови	60	80	100	морковь	64	86	108
				сахар	4	5	6
				масло растительное	6	8	10
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 обогащенная	6	7	8
				масло растительное	5	6	7
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	<b>26</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
				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	сок мультивитаминный	200	200	200
Банан	200	200	200	банан	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>718</b>	<b>910</b>	<b>987</b>

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-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
Котлеты мясные	75/5	85/5	95/5	говядина (котлетное мясо)	75	86	96
				хлеб пшеничный	14	16	18
				молоко	19	22	25
				сухари	8	9	10
				масло растительное	5	6	7
				масло сливочное	6	7	8
				крупа рисовая	20	26	30
				масло сливочное	5	7	8
Гарнир комбинированный: рис отварной и пюре картофельное	100	130	150	картофель	57	74	86
				молоко	8	10	11
				мед пчелиный	10	10	10
				сузбеше	100	100	100
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
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>927</b>	<b>1055</b>	<b>1145</b>

## 6-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 из овощей	200/25	230/25	250/25	капуста белокочанная	20	23	25
				картофель	53	61	67
				морковь	11	13	13
				лук репчатый	9	10	12
				горошек зеленый консервированный	9	10	11
				масло растительное	4	5	5
				бульон	151	174	188
				говядина	54	54	54
Салат свекольный с сыром	60	80	100	свекла	55	74	91
				сыр	10	13	17
				масло растительное	8	11	15
Куры отварные	80	90	100	курица	165	186	208
				лук репчатый	3	3	4
Гарнир: перловка	100	130	150	перловка	36	47	54
				масло сливочное	4	5	6
				бульон	73	95	110
Компот из сухофруктов	200	200	200	сухофрукты (курага и изюм)	20	20	20
				сахар	20	20	20
Груша	200	200	200	груша	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>774</b>	<b>913</b>	<b>992</b>
<b>В среднем за неделю (ккал)</b>					<b>828</b>	<b>961</b>	<b>1030</b>

II 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
Борщ	200/25	230/25	250/25	свекла	30	35	38
				капуста белокочанная	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
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: перловка	100	130	150	перловка	36	47	54
				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
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>844</b>	<b>978</b>	<b>1052</b>

2-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	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 белокочанной капусты	60	80	100	капуста белокочанная	58	78	98
				зелень	7	9	11
				сахар	4	5	6
				масло растительное	4	5	6
				говядина	79	79	79
Жаркое по-домашнему	200	200	200	говядина	178	178	178
				картофель	15	15	15
				лук репчатый	11	11	11
				томатная паста	7	7	7
				масло растительное	20	20	20
Компот из смеси сухофруктов	200	200	200	яблоко и груша	20	20	20
				сахар	200	200	200
Яблоко	200	200	200	яблоко	20	35	40
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	<b>769</b>	<b>830</b>	<b>870</b>
<b>Калорийность, ккал</b>							

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
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
				говядина	54	54	54
Плов (говядина)	150/50	180/50	200/50	говядина	107	107	107
				крупя рисовая	51	61	68
				масло растительное	8	10	11
				лук репчатый	9	11	12
				морковь	14	17	19
				томатная паста	16	19	21
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
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>818</b>	<b>912</b>	<b>961</b>



## 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	200/25	230/25	250/25	фасоль	16	18	20
				картофель	40	46	50
				морковь	8	9	10
				лук репчатый	8	9	10
				масло растительное	4	5	42
				бульон	140	161	175
				говядина	54	54	54
Салат из свежих овощей	60	80	100	капуста белокочанная	41	55	69
				морковь	18	24	30
				масло растительное	8	11	13
Судак тушеный	75/50	75/50	75/50	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
				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 обогащенная	1	1	1				
бульон или вода	10	12	12				
сахар	1	1	1				
Сок персиковый	200	200	200	сок персиковый	200	200	200
Банан	200	200	200	банан	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>809</b>	<b>896</b>	<b>954</b>

## 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 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
Биточки мясные	75/5	85/5	95/5	говядины (котлетное мясо)	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
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
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>899</b>	<b>1035</b>	<b>1121</b>

## 6-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 крупой	200/25	230/25	250/25	крупя 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
Салат витаминный (2 вариант)	60	80	100	капуста белокачанная	15	20	25
				морковь	12	16	20
				лук зеленый	4	5	6
				яблоки	16	22	27
				лимон для сока	4	6	8
				масло растительное	10	13	16
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 обогащенная	6	7	8
Гарнир: капуста тушеная	100	130	150	капуста белокачанная	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
Кисель с витамином С	200	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
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>936</b>	<b>1082</b>	<b>1192</b>
<b>В среднем за неделю (ккал)</b>					<b>846</b>	<b>956</b>	<b>1025</b>

1-й день

III 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
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 тушеное (поджарка)	80	90	100	говядина	171	193	214
				лук репчатый	37	42	47
				масло растительное	11	12	13
				томатная паста	14	16	18
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	крупа гречневая	48	62	71
				масло сливочное	4	5	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
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>989</b>	<b>1117</b>	<b>1207</b>

## 2-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 из моркови	60	80	100	морковь	64	86	108
				сахар	4	5	6
				масло растительное	6	8	10
Куры отварные	80	90	100	курица	165	186	208
				лук репчатый	3	3	3
Гарнир: макароны отварные	100	130	150	макароны	36	47	54
				масло сливочное	12	16	18
Сок мультивитаминный	200	200	200	сок мультивитаминный	200	200	200
Груша	200	200	200	груша	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>786</b>	<b>934</b>	<b>1030</b>

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
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
				рис	37	48	55
				масло сливочное	4	5	6
Гарнир: рис припущенный	100	130	150	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	<b>Калорийность, ккал</b>	<b>863</b>	<b>973</b>	<b>1047</b>

## 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 крупой	200/25	230/25	250/25	крупя 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
Салат из свежих овощей	60	80	100	капуста белокочанная	41	55	69
				морковь	18	24	30
				масло растительное	8	11	13
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
Гарнир: пюре картофельное	100	130	150	картофель	115	150	174
				молоко	17	22	26
				масло сливочное	7	9	10
Кисель из плодов шиповника	200	200	200	плоды шиповника сушеные	8	8	8
				сахар	24	24	24
				крахмал картофельный	10	10	10
				кислота лимонная	0,3	0,3	0,3
				вода	218	218	218
Банан	200	200	200	банан	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>826</b>	<b>928</b>	<b>1024</b>

## 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 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
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 пшеничная обогащенная	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
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>748</b>	<b>790</b>	<b>804</b>



## 6-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 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 свекольный с сыром	60	80	100	свекла	55	74	93
				сыр	10	13	16
				масло растительное	8	11	14
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
				<b>соус</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>
				сметана	16	16	16
				мука	5	5	5
				бульон	47	47	47
Компот из сухофруктов	200	200	200	сухофрукты (курага и изюм)	20	20	20
				сахар	20	20	20
Яблоко	200	200	200	яблоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>819</b>	<b>905</b>	<b>940</b>
<b>В среднем за неделю (ккал)</b>					<b>839</b>	<b>941</b>	<b>1009</b>

## IV 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
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 обогащенная	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	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
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>885</b>	<b>925</b>	<b>968</b>

## 2-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 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 витаминный (2 вариант)	60	80	100	капуста белокачанная	15	20	25
				морковь	12	16	20
				лук зеленый	4	5	6
				яблоки	16	22	27
				лимон для сока	4	6	8
				масло растительное	10	13	16
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	7	8	9
				сухари	7	8	9
				петрушка	4	5	6
Гарнир: перловка	100	130	150	перловка	36	47	55
				масло сливочное	4	5	6
				бульон	73	95	110
Сок мультивитаминный	200	200	200	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
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>910</b>	<b>1059</b>	<b>1173</b>

## 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
Суп с крупой	200/25	230/25	250/25	крупa 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
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
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 обогащенная	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
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>881</b>	<b>999</b>	<b>1072</b>

## 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 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
				свекла	65	83	109
Салат свекольный	60	80	100	масло растительное	8	11	14
				судак	107	120	133
Котлеты рыбные	80	90	100	хлеб пшеничный	15	17	19
				молоко или вода	20	23	26
				сухари	7	8	9
				масло растительное	11	12	13
				морковь	19	25	30
				картофель	20	27	32
Гарнир: овощи в молочном соусе	75/26	100/30	120/30	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
				яблоки сушеные	15	15	15
				сахар	20	20	20
Груша	200	200	200	груша	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>751</b>	<b>843</b>	<b>945</b>

## 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
Борщ	200/25	230/25	250/25	свекла	30	35	38
				капуста белокочанная	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
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
<b>Калорийность, ккал</b>				хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
					<b>742</b>	<b>867</b>	<b>925</b>

## 6-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 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 овощей	60	80	100	капуста белокочанная	41	55	69
				морковь	18	24	30
				масло растительное	8	11	13
Жаркое по-домашнему	200	200	200	говядина	79	79	79
				картофель	178	178	178
				лук репчатый	15	15	15
				томатная паста	11	11	11
				масло растительное	7	7	7
Кисель с витамином С	200	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
Банан	200	200	200	банан	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>895</b>	<b>968</b>	<b>1018</b>
<b>В среднем за неделю (ккал)</b>					<b>844</b>	<b>944</b>	<b>1017</b>
<b>В среднем за четыре недели (ккал)</b>					<b>839</b>	<b>951</b>	<b>1020</b>

**Таблица 4 - Продуктовая раскладка меню блюд за 4 недели у школьников в возрасте 7-10 лет**

Продукты	Недельная раскладка продуктов по меню блюд				В среднем Средний за 4 недели
	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя	
Хлеб ржано - пшеничный	20	20	20	20	20
Хлеб пшеничный	6,0	3,8	1,5	4,0	3,8
Мука пшеничная обогащенная	5,8	4,0	4,3	4,5	4,7
Сухари	1,3	2,5	1,2	2,3	1,8
Макаронны, бобовые, крупы	29	33	32	33	31,8
Картофель	75	49	68	42	58,5
Овощи и другая зелень	104	118	94	113	107
Фрукты свежие	100	103	100	103	102
Сок фруктовый	33	33	33	33	33
Сухофрукты (шиповник сухой, курага, изюм)	4,6	3,3	4,6	2,5	3,8
Сахар	8,0	6,1	8,0	5,9	7,0
Мед	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3
Масло растительное	11,0	14,0	12,3	14,0	12,8
Яйцо	0,8	1,7	1,7	0,8	1,3
Молоко, кисломолочные продукты	112	107	105	107	108
Сметана, Творог (Сузбеше)	50	50	52,7	50	50,7
Сыр	1,7	-	1,7	-	0,9
Масло сливочное	6,0	4,5	5,7	2,2	4,6
Мясо (говядина)	121	138	120	125	126
Мясо птицы	28	-	28	28	21
Рыба	18	24	24	18	21
Крахмал картофельный	1,7	-	1,7	-	0,9
Кислота лимонная	0,05	0,03	0,05	0,03	0,04
Кисель концентрат	-	4	-	4	2
Витамин С (порошок)	-	0,01	-	0,01	0,005
Соль	0,2	0,5	0,1	0,5	0,4



**Таблица 5 - Продуктовая раскладка меню блюд за 4 недели у школьников в возрасте 11-14 лет**

Продукты	Недельная раскладка продуктов по меню блюд				В среднем
	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя	Средний за 4 недели
Хлеб ржано - пшеничный	35	35	35	35	35
Хлеб пшеничный	6,7	4,3	1,7	4,5	4,3
Мука пшеничная обогащенная	6,7	4,5	4,8	5,0	5,3
Сухари	1,5	2,8	1,3	2,7	2,1
Макароны, бобовые, крупы	37,0	40,0	39,0	31,2	36,8
Картофель	80	42	78	57	64,3
Овощи и другая зелень	129	140	110	149	132
Фрукты свежие	100	100	100	105	101
Сок фруктовый	33	33	33	33	33
Сухофрукты (шиповник сухой, курага, изюм)	4,6	3,3	4,6	2,5	3,8
Сахар	8,3	7,3	8,2	6,2	7,5
Мед	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3
Масло растительное	14,7	16,7	14,8	18,0	16,1
Яйцо	1,0	2,0	2,0	2,3	1,8
Молоко, кисломолочные продукты	112	108	106	110	109
Сметана, Творог (Сузбеше)	50	50	52,7	50	50,7
Сыр	2,2	-	2,2	-	1,1
Масло сливочное	6,5	5,3	7,2	2,8	5,5
Мясо (говядина)	129	145	125	117	129
Мясо птицы	31	-	31	44	27
Рыба	22	24	24	20	23
Крахмал картофельный	1,7	-	1,7	-	0,9
Кислота лимонная	0,05	0,03	0,05	0,03	0,04
Кисель концентрат	-	4	-	4	2
Витамин С (порошок)	-	0,01	-	0,01	0,005
Соль	0,2	0,6	0,1	0,6	0,4

**Таблица 6 - Продуктовая раскладка меню блюд за 4 недели у школьников в возрасте 15-18 лет**

Продукты	Недельная раскладка продуктов по меню блюд				В среднем Средний за 4 недели
	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя	
Хлеб ржано - пшеничный	40	40	40	40	40
Хлеб пшеничный	7,3	4,8	1,8	5,0	4,7
Мука пшеничная обогащенная	7,5	5,0	5,0	5,5	5,8
Сухари	1,7	3,2	1,5	3,0	2,4
Макароны, бобовые, крупы	41,0	45,0	44,0	46,0	44,0
Картофель	86,0	54,3	85,0	46,0	67,8
Овощи и другая зелень	115	166	125	173	145
Фрукты свежие	100	106	100	106	103
Сок фруктовый	33,3	33,3	33,3	33,3	33
Сухофрукты (шиповник сухой, курага, изюм)	4,6	3,3	4,6	2,5	3,8
Сахар	8,7	7,7	8,3	7,3	8,0
Мед	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3
Масло растительное	16,7	18,7	16,5	20,0	18,0
Яйцо	1,2	2,3	2,3	2,7	2,1
Молоко, кисломолочные продукты	113	108	107	109	109
Сметана, Творог (Сузбеше)	50,0	50,0	52,7	50,0	50,7
Сыр	2,8	-	2,7	-	1,4
Масло сливочное	8,2	6,0	8,0	3,0	6,3
Мясо (говядина)	135	151	130	135	138
Мясо птицы	35	-	35	35	26
Рыба	23	24	32	22	25
Крахмал картофельный	1,7	-	1,7	-	0,9
Кислота лимонная	0,05	0,03	0,05	0,03	0,04
Кисель концентрат	-	4	-	4	2
Витамин С (порошок)	-	0,01	-	0,01	0,01
Соль	0,2	0,7	0,1	0,6	0,4

## 8. Нормы взаимозаменяемости одних продуктов другими

**Таблица 7. Нормы взаимозаменяемости продуктов**

№	Наименование продуктов	Количество в граммах	
		заменяемого продукта	продукта заменителя
1	2	3	4
1	Мука пшеничная 1 сорт фортифицированная	100	
	Рис		100
	Макаронные изделия		100
	Крупа манная		100
2	Хлеб белый из муки пшеничной 1 сорт (фортификсир.)	100	
	Хлеб ржаной		114
	Мука пшеничная 1 сорт фортифицированная		72
	Вафли		55
3	Рис (крупа)	100	
	Крупы разные		100
	Макаронные изделия		100
	Мука пшеничная 1 сорт фортифицированная		100
	Картофель свежий		500
	Овощи свежие		500
4	Мясо (говядина)	100	
	Мясные блоки без костей		80
	Мясные блоки на костях		100
	Мясо птицы потрошенной		100
	Рыба ( замороженная без головы)		150
	Творог жирный		250
	Сыр сычужный твердый		50
	Яйца куриные, шт		2
5	Рыба свежая (мороженная, соленая) без головы	100	
	Рыбное филе		70
	Мясо свежее и соленое		67
	Творог жирный		170
	Молоко цельное		300
6	Молоко коровье	100	
	Кисломолочные продукты (кефир, ряженка, ацидофилин)		100
	Творог		30
	Молоко сгущенное, стерилизованное без сахара		40
	Молоко цельное сгущенное с сахаром		20
	Сливки, сметана		20
	Сыр сычужный твердый		12
7	Сахар	100	
	Мармелад, апельсиновые и лимонные дольки		50
	Варенье, джем, повидло		80
8	Шоколад	100	
	Какао - порошок		150
	Мед		165
	Какао со сгущенным молоком		200
	Сахар		300

Продолжение таблицы 7

1	2	3	4
9	Картофель	100	
	Крупы разные		20
10	Овощи свежие, квашеные и соленые	100	
	Крупы разные		20
	Картофель		100
11	Лук репчатый	100	
	Чеснок свежий		50
12	Томатная паста (независимо от плотности)	100	
	Томат - пюре		200
	Помидоры свежие		500
	Сок томатный		500
13	Соки плодовые и ягодные	100	
	Сок томатный или овощной		15
	Молоко коровье		300
14	Фрукты свежие	100	
	Ягоды свежие		100
	Соки плодовые и ягодные натуральные		100
	Напитки фруктовые		130
	Фрукты сушеные		20
	Варенье, джем, повидло		17
15	Чай черный листовый	100	
	Чай растворимый		25
16	Крахмал картофельный	100	
	Картофель свежий		100