



Утверждаю

Директор ШГ 95

А А Мяленко

лето-осень 1										
Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г			Нетто,г		
	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет		7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет
1 неделя										
1-й день										
каша кукурузная	200	220	250	кукуруза	40	44	50	40	44	50
				молоко	95	105	119	95	105	119
				вода	52	57	65	52	57	65
				сахар	1	1	1	1	1	1
				масло сливочное	8	9	10	8	9	10
				соль йодированная	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Чай каркаде	200	200	200	каркаде	0,1	0,1	0,1	50	50	50
				сахар	3	3	3	3	3	3
яблоко/ фрукт по сезону	120	120	120	яблоко	150	150	150	120	120	120
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50
2-й день										
Салат витаминный	60	97	100	капуста белокочанная	49	63	70	35	45	50
				морковь	21	27	30,0	16	21	23,0
				яблоки свежие	21	27	30,0	15	19	21,0
				масло растительное	4,0	4,5	5,0	4,0	4,5	5,0
				йодированная соль	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Котлеты из говядины	70	90	100	говядина мякоть	87	90	100	75	85	90
				пшеничный хлеб	7	12	15,0	7	12	15,0
				яйцо куриное	5	5	5,0	5	5	5,0
				лук репчатый	7	12	15	5	10	12,0
				масло растительное	2,0	3,0	3,0	2,0	3,0	3,0
				йодированная соль	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2

Соус сметанный	20	20	20	сметана	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
				мука 1 сорт	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
				масло сливочное	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
Макароны отварные	130	150	180	макароны	46	53	63	46	53	63
				йодированная соль	0,1	0,2	0,3	0,1	0,2	0,3
				масло сливочное	5	5	5	5	5	5
Компот из сухофруктов с сахаром	200	200	200	сухофрукты	20	20	20	20	20	20
				сахар	3	3	3	3	3	3
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50

3-й день

Куриная грудка с овощами	70	90	100	филе курицы	76	87	97	70	75	85
				морковь	20	23	25	16	19	20
				лук репчатый	15	18	20	12	15	17
				томатная паста	3	3	3	3	3	3
				сладкий перец	20	23	25	17	19	20
				масло сливочное	3	3	0	3	3	3
				йодированная соль	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3
Гречка рассыпчатая	130	150	180	гречневая крупа	54,0	63,0	75,0	54,0	63,0	75,0
				масло сливочное	3	5	7	3	5	7
				йодированная соль	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
Какао с молоком	200	200	200	какао-порошок	7	7	7	7	7	7
				молоко	100	100	100	100	100	100
				сахар	3	3	3	3	3	3
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50

4-й день										
Биточки рыбные	70	90	100	филе минтая	97	98	105	74	75	98
				лук репчатый	6	10	10	5	8	10
				сухари панировочные	13	15	20	13	15	20
				яйцо куриное	5	5	7	5	5	7
				йодированная соль	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Соус молочно- томатный	20	20	20	масло растительное	1	3	1	1	3	1
				молоко	10	10	10	10	10	10
				мука 1 сорт	3	3	3	3	3	3
				масло сливочное	3	3	3	3	3	3
Картофельно- морковное пюре	130	150	180	томатная паста	3	3	3	3	3	3
				картофель	140	144	150	93	108	111
				морковь	55	75	90	48	57	63
				молоко	10	15	25	40	15	25
				масло сливочное	8	8	8	8	8	8
яблоко/ фрукт по сезону	120	120	120	йодированная соль	0,2	0,2	0,3	0,2	0,3	0,3
				яблоко	150	150	150	120	120	120
чай с сахаром и лимоном	200	200	200							
				лимон	5	5	5	3	3	3
				чай	0,1	0,1	0,1	20	20	20
Хлеб ржано- пшеничный\п шеничный	30	50	50	сахар	8	8	8	8	8	8
				Хлеб ржано- пшеничный\пшеничн ый	30	50	50	30	50	50

5-й день										
Борщ с мясом	200	250	300	говядина мякоть	50	65	79	47	58	69
				свекла	40	50	60	32	40	48
				капуста белокочанная	20	25	30	16	20	24
				картофель	21	26	32	16	20	24
				морковь	10	12	15	8	10	12
				лук репчатый	9	12	14	8	10	12
				томатная паста	6	7	8	6	7	8
				масло растительное	3	4	5	5	5	7

				йодированная соль	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3
				фортифицированная мука	30	30	30	30	30	30
				фортифицированная мука (на подпыл)	2	2	2	2	2	2
				сахар	4	4	4	4	4	4
				масло сливочное	1	1	1	1	1	1
				яйцо	5	5	5	5	5	5
				молоко 2,5%	9	9	9	9	9	9
				сыр твердый	13	13	13	13	13	13
				дрожжи прессованные	1	1	1	0	1	1
				соль йодированная	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
				ванилин	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
				яйцо	1	1	1	1	1	1
Компот из свежих яблок	200	200	200	яблоки свежие	60	60	60	40	40	40
				сахар	3	3	3	3	3	3
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50

лето-осень 2

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г			Нетто,г		
	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет		7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет
2 неделя										
1-й день										
каша овсяная	200	220	250	крупa овсяная	44	48	55	44	48	55
				молоко	100	110	119	100	110	119
				вода	55	61	65	55	61	65
				сахар	1	1	1	1	1	1
				масло сливочное	8	9	10	8	9	10
				соль йодированная	0,1	0	0,1	0,1	0	0,1
Какао с молоком	200	200	200	какао-порошок	7	7	7	7	7	7
				молоко	100	100	100	100	100	130
				сахар	3	3	3	3	3	3
яблоко/ фрукт по сезону	120	120	120	яблоко	150	150	150	120	120	120

Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50
2-й день										
Биточки из говядины	70	90	100	говядина мякоть	97	90	100	75	85	90
				пшеничный хлеб	7	12	15,0	7	12	15,0
				яйцо куриное	5	5	5,0	5	5	5,0
				лук репчатый	7	12	15	5	10	12,0
				масло растительное	2,0	3,0	3,0	2,0	3,0	3,0
				йодированная соль	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
Рис рассыпчатый с овощами	130	150	180	крупа рисовая	30,0	38,0	45,0	30,0	38,0	45,0
				морковь	60,0	65,0	70,0	54,0	59,0	66,0
				масло сливочное	3	5	7	3	5	7
				йодированная соль	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
Соус сметанный	20	20	20	сметана	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
				мука 1 сорт	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
				масло сливочное	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
Компот из сухофруктов с сахаром	200	200	200	сухофрукты	20	20	20	20	20	20
				сахар	3	3	3	3	3	3
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50
3-й день										
Салат с морковь с сыром	60	97	100	морковь	70	90	115	55	66	92
				сыр полутвердый	7	10	15	7	10	15
				масло растительное	3	5	5	3	5	5
				йодированная соль	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Жаркое по домашнему из птицы	200	220	250	филе курицы	76	87	97	70	75	85
				лук репчатый	20	23	23	17	20	20
				морковь	25	25	25	20	21	21
				картофель	97	90	90	60	67	67
				зелень	10	10	10	7	7	7,0
				масло растительное	4	5	5	4	5	5
				йодированная соль	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
				лавровый лист	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
				чеснок	5	5	5	3	3	3
Чай каркаде	200	200	200	каркаде	0,1	0,1	0,1	50	50	50

				сахар	3	3	3	3	3	3
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50
4-й день										
Котлеты рыбные	70	90	100	филе минтая	97	98	105	74	75	98
				лук репчатый	6	10	10	5	8	10
				сухари панировочные	13	15	20	13	15	20
				яйцо куриное	5	5	7	5	5	7
				йодированная соль	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
				масло растительное	1	3	1	1	3	1
Соус молочно-томатный	20	20	20	молоко	10	10	10	10	10	10
				мука 1 сорт	3	3	3	3	3	3
				масло сливочное	3	3	3	3	3	3
				томатная паста	3	3	3	3	3	3
Макароны отварные	130	150	180	макароны	46	53	63	46	53	63
				йодированная соль	0,1	0,2	0,3	0,1	0,2	0,3
				масло сливочное	5	5	5	5	5	5
Компот из свежих яблок	200	200	200	яблоки свежие	60	60	60	40	40	40
				сахар	3	3	3	3	3	3
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50
5-й день										
Салат из белокачанной капусты и яблок	60	90	100	капуста белокочанная	49	63	70	35	45	50
				морковь	21	27	30,0	16	21	23,0
				яблоки свежие	21	27	30,0	15	19	21,0
				масло растительное	4,0	4,5	5,0	4,0	4,5	5,0
				йодированная соль	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Суп гороховый с мясом	200	250	300	говядина мякоть	50	65	79	47	58	69
				картофель	53	66	97	40	50	60
				горох лушенный	16	20	24	16	20	24
				морковь	10	13	15	8	10	12
				лук репчатый	10	12	14	8	10	12
				масло растительное	3	4	5	5	5	7
				йодированная соль	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3
				сухари хлебные	10	10	10	10	10	10

булочка с творогом	50	50	50	фортифицированная мука	30	30	30	30	30	30
				фортифицированная мука (на подпыл)	2	2	2	2	2	2
				сахар	4	4	4	4	4	4
				масло сливочное	1	1	1	1	1	1
				яйцо	5	5	5	5	5	5
				молоко 2,5%	9	9	9	9	9	9
				творог	13	13	13	13	13	13
				дрожжи прессованные	1	1	1	1	1	1
				соль йодированная	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
				ванилин	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
				яйцо	1	1	1	1	1	1
чай с сахаром и лимоном	200	200	200	лимон	5	5	5	3	3	3
				чай	0,1	0,1	0,1	20	20	20
				сахар	8	8	8	8	8	8
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50
3 неделя										
1-й день										
каша дружба	200	220	250	рис	16	18	20	16	18	20
				крупа пшено	25,6	28	30	25,6	28	30
				молоко	95,2	105	119	95,2	105	119
				вода	52	57	65	52	57	65
				сахар	1	1	1	1	1	1
				соль йодированная	0	0	0	0	0	0
				масло сливочное	8	9	10	8	9	10
Напиток Денсаулык	200	200	200	лимонная кислота	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
				яблоко	89,0	89,0	89,0	60,0	60,0	60,0
				сахар	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50
2-й день										
Котлеты говяжьи	70	90	100	говядина мякоть	97	90	100	75	85	90
				пшеничный хлеб	7	12	15,0	7	12	15,0
				яйцо куриное	5	5	5,0	5	5	5,0

				лук репчатый	7	12	15	5	10	12,0
				масло растительное	2,0	3,0	3,0	2,0	3,0	3,0
				йодированная соль	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
Соус сметанный	20	20	20	сметана	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
				мука 1 сорт	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
				масло сливочное	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
Гречка рассыпчатый с овощами	130	150	180	крупка гречневая	30,0	38,0	45,0	30,0	38,0	45,0
				морковь	60,0	65,0	70,0	54,0	59,0	66,0
				зеленый горошек	20	22	24	18	20	22
				масло сливочное	3	5	7	3	5	7
				йодированная соль	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
яблоко/ фрукт по сезону	120	120	120	яблоко	150	150	150	120	120	120
Компот из сухофруктов с сахаром	200	200	200	сухофрукты	20	20	20	20	20	20
				сахар	3	3	3	3	3	3
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50
3-й день										
Салат из варенных овощей	60	97	100	свекла	30	40	48	26	29	31
				морковь	17	19	28	13	14	22
				картофель	35	50	60	28	33	42
				масло растительное	3	5	5	3	5	5
Суп рисовый с мясом	200	250	300	филе курицы	50	65	79	47	58	69
				рис	16	20	24	16	20	24
				масло растительное	4	5	6	4	5	6
				морковь	10	12	15	8	10	12
				лук репчатый	9	12	14	8	10	12
				йодированная соль	0,1	0,2	0,3	0,1	0,2	0,3
				фортифицированная мука	30	30	30	30	30	30
булочка бутербродная с сыром	50	50	50	фортифицированная мука (на подпыл)	2	2	2	2	2	2
				сахар	4	4	4	4	4	4
				масло сливочное	1	1	1	1	1	1
				яйцо	5	5	5	5	5	5
				молоко 2,5%	9	9	9	9	9	9
				сыр твердый	13	13	13	13	13	13
				дрожжи прессованные	1	1	1	0	1	1
				соль йодированная	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2

				ванилин	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
				яйцо	1	1	1	1	1	1
чай с сахаром и лимоном	200	200	200	лимон	5	5	5	3	3	3
				чай	0,1	0,1	0,1	20	20	20
				сахар	8	8	8	8	8	8
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50
4-й день										
Биточки рыбные	70	90	100	филе минтая	97	98	105	74	75	98
				лук репчатый	6	10	10	5	8	10
				сухари панировочные	13	15	20	13	15	20
				яйцо куриное	5	5	7	5	5	7
				йодированная соль	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
				масло растительное	1	3	1	1	3	1
Соус молочно-томатный	20	20	20	молоко	10	10	10	10	10	10
				мука 1 сорт	3	3	3	3	3	3
				масло сливочное	3	3	3	3	3	3
				томатная паста	3	3	3	3	3	3
Картофельно-морковное пюре	130	150	180	картофель	140	144	150	93	108	111
				морковь	55	75	90	48	57	63
				молоко	10	15	25	40	15	25
				масло сливочное	8	8	8	8	8	8
				йодированная соль	0,2	0,2	0,3	0,2	0,3	0,3
Компот из свежих яблок	200	200	200	яблоки свежие	60	60	60	40	40	40
				сахар	3	3	3	3	3	3
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50
5-й день										
Рагу из птицы	200	220	250	филе курицы	76	87	97	70	75	85
				лук репчатый	20	23	23	17	20	20
				морковь	25	25	25	20	21	21
				картофель	97	90	90	60	67	67
				зелень	10	10	10	7	7	7,0
				масло растительное	4	5	5	4	5	5
				йодированная соль	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
				лавровый лист	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
				чеснок	5	5	5	3	3	3

Какао с молоком	200	200	200	какао-порошок	7	7	7	7	7	7
				молоко	100	100	100	100	100	130
				сахар	3	3	3	3	3	3
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50

лето-осень4

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г			Нетто,г		
	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет		7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет
4 неделя										
1-й день										
каша пшенная	200	220	250	крупa пшено	44	48	52	44	48	52
				молоко	100	110	119	100	110	119
				вода	55	61	65	55	61	65
				сахар	1	1	1	1	1	1
				масло сливочное	8	9	10	8	9	10
				соль йодированная	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Какао с молоком	200	200	200	какао-порошок	7	7	7	7	7	7
				молоко	100	100	100	100	100	130
				сахар	3	3	3	3	3	3
яблоко/ фрукт по сезону	120	120	120	яблоко	150	150	150	120	120	120
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50
2-й день										
Биточки из говядины	70	90	100	говядина мякоть	87	90	100	75	85	90
				пшеничный хлеб	7	12	15,0	7	12	15,0
				яйцо куриное	5	5	5,0	5	5	5,0
				лук репчатый	7	12	15	5	10	12,0
				масло растительное	2,0	3,0	3,0	2,0	3,0	3,0
				йодированная соль	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
Рис рассыпчатый с овощами	130	150	180	крупa рисовая	30,0	38,0	45,0	30,0	38,0	45,0
				морковь	60,0	65,0	70,0	54,0	59,0	66,0
				масло сливочное	3	5	7	3	5	7
				йодированная соль	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2

Соус сметанный	20	20	20	сметана	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
				мука 1 сорт	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
				масло сливочное	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
Компот из свежих яблок	200	200	200	яблоки свежие	60	60	60	40	40	40
				сахар	3	3	3	3	3	3
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50
3-й день										
Шницель из птицы	70	90	100	филе курицы	80	90	100	75	85	90
				пшеничный хлеб	7	12	15,0	7	12	15,0
				яйцо куриное	5	5	5,0	5	5	5,0
				лук репчатый	7	12	15	5	10	12,0
				масло растительное	2,0	3,0	3,0	2,0	3,0	3,0
				йодированная соль	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
Соус сметанный	20	20	20	сметана	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
				мука 1 сорт	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
				масло сливочное	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
Гречка рассыпчатая	130	150	180	гречневая крупа	54,0	63,0	75,0	54,0	63,0	75,0
				масло сливочное	3	5	7	3	5	7
				йодированная соль	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
Напиток из шиповника	200	200	200	шиповник	30	30	30	30	30	30
				сахар	3	3	3	3	3	3
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50
4-й день										
Рыба тушеная с овощами в сметанном соусе	70	90	100	филе минтая	70	74	80	63	69	70
				морковь	10	14	18	8	12	15
				сметана	5	8	10	5	8	10
				лук репчатый	7	10	12	5	8	10
				масло растительное	2	2	2	2	2	2
				йодированная соль	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
Картофельно-морковное пюре	130	150	180	картофель	140	144	150	93	108	111
				морковь	55	75	90	48	57	63
				молоко	10	15	25	40	15	25
				масло сливочное	8	8	8	8	8	8
				йодированная соль	0,2	0,2	0,3	0,2	0,3	0,3

Напиток Денсаулык	200	200	200	лимонная кислота	10,0	10,0	10,0	5,0	5,0	5,0
				яблоко	89,0	89,0	89,0	60,0	60,0	60,0
				сахар	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50
5-й день										
Салат из варенных овощей	60	97	100	свекла	30	40	48	26	29	31
				морковь	17	19	28	13	14	22
				картофель	35	50	60	28	33	42
				масло растительное	3	5	5	3	5	5
Суп с макаронными изделиями и мясом	200	250	300	говядина мякоть	50	65	79	47	58	69
				макаронные изделия	16	20	24	16	20	24
				морковь	10	12	15	8	10	12
				лук репчатый	9	12	14	8	10	12
				масло растительное	3	4	5	5	5	7
				йодированная соль	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3
булочка с творогом	50	50	50	фортифицированная мука	30	30	30	30	30	30
				фортифицированная мука (на подпыл)	2	2	2	2	2	2
				сахар	4	4	4	4	4	4
				масло сливочное	1	1	1	1	1	1
				яйцо	5	5	5	5	5	5
				молоко 2,5%	9	9	9	9	9	9
				творог	13	13	13	13	13	13
				дрожжи прессованные	1	1	1	1	1	1
				соль йодированная	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
				ванилин	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
				яйцо	1	1	1	1	1	1
				лимон	5	5	5	3	3	3
чай с сахаром и лимоном	200	200	200	чай	0,1	0,1	0,1	20	20	20
				сахар	8	8	8	8	8	8
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50