



«Утверждаю»
 Руководитель ГУ «Отдел образования
 Агбасарского района»
 Н.Наймушина
 2019года

ЧЕТЫРЕХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (лето-осень)

I 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
Куры отварные				сахар	1,5	2	2
				бульон	120	138	150
				говядина	54	54	54
	80	90	100	курица	165	186	208
				лук репчатый	3	3	3
	100	130	150	крупа гречневая	48	62	71
				масло сливочное	4	5	6
	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10
Сузбеше	100	100	100	сузбеше	100	100	100
Молоко / чай с молоком	200	200	200	Молоко, чай	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					742	867	925

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
				огурцы свежие	61	82	103
Салат из свежих огурцов	60	80	100	масло растительное	10	14	18
				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
Кисель /сок мультивитаминизированный	200	200	200	морковь	4	5	6
				лук репчатый	1	2	2
				томатная паста	14	16	19
				сахар	1	1	1
				плоды сушеные	8	8	8
				сахар	24	24	24
				крахмал картофельный	10	10	10
				кислота лимонная	0,3	0,3	0,3
				Сок сок мультивитаминизированный	200	200	200
				яблоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
				Калорийность, ккал	846	921	1082

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
				капуста белокочанная	143	186	215
Гарнир: капуста тушеная	100	130	150	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				
Калорийность, ккал					881	999	1072

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
				Рыба минтай	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
				горошек зеленый консервированный	12	16	19
Гарнир: овощи в молочном соусе				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
				сухофрукты	45	45	45
				сахар	24	24	24
				банан	200	200	200
Компот	200	200	200	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Банан	200	200	200				
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40				
Калорийность, ккал					920	1043	1135

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
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 обогашенная	3	3	3
				масло растительное	4	5	5
				бульон	160	184	200
				говядина	54	54	54
				говядина	107	107	107
Плов (говядина)	150/50	180/50	200/50	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 /чай с молоком	200	200	200	Молоко, чай	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					831	925	968

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
Рагу (мясо птицы)	140/60	140/60	140/60	говядина	54	54	54
				Мясо птицы	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/чай с молоком	200	200	200	Молоко, чай	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					748	790	804

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			
				морковь	48	64	80			
				яблоки свежие	14	18	23			
Салат из моркови с яблоками	60	80	100	сахар	2	3	4			
				масло растительное	5	6	8			
				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	60	60	60			
				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			
				хлеб ржано-пшеничный	20	35	40			
				Калорийность, ккал				868	930	974

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 обогашенная	5	6	7
				масло сливочное	4	5	5
	100	130	150	крупа гречневая	48	62	71
				масло сливочное	4	5	6
	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
Калорийность, ккал					871	1004	1087

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
				помидоры свежие	18	24	30
Салат из свежих овощей	60	80	100	огурцы свежие	24	32	40
				капуста белокочанная	17	23	29
				масло растительное	8	11	14
				рыба (филе)	142	142	190
Рыба припущенная	75/50	75/50	100/50	лук репчатый	4	4	5
				петрушка	5	5	7
				соус белый основной	50	50	50
				бульон	55	55	55
				масло сливочное	3	3	3
				мука пшеничная обогащенная	3	3	3
				лук репчатый	2	2	2
				картофель	115	150	174
				молоко	17	22	26
				масло сливочное	7	9	10
Кисель с витамином С/ сок мультивитаминизированный	200	200	200	кисель из концентрата	24	24	24
				сахар	10	10	10
				кислота лимонная	0,2	0,2	0,2
				сок мультивитаминизированный	200	200	200
				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
Калорийность, ккал					711	818	912

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
Зразы рубленые				говядина	54	54	54
	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
				сахари	7	8	9
				петрушка	4	5	6
	100	130	150	рис	37	48	55
Гарнир: рис припущенный				масло сливочное	4	5	6
				бульон	73	95	110
	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10
	100	100	100	сузбеше	100	100	100
	200	200	200	Молоко, чай	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					898	1006	1082

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
Котлеты мясные	75/5	85/5	95/5	говядина	54	54	54
				говядина (котлетное мясо)	75	86	96
				хлеб пшеничный	14	16	18
				молоко	19	22	25
				сахар	8	9	10
				масло растительное	5	6	7
				масло сливочное	6	7	8
Гарнир комбинированный: рис отварной и шоре картофельное	100	130	150	крупа рисовая	20	26	30
				масло сливочное	5	7	8
				картофель	57	74	86
				молоко	8	10	11
	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10
	100	100	100	сузбеше	100	100	100
	200	200	200	молоко /чай с молоком	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					927	1055	1145

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
Салат из сладкого перца с зеленью	60	80	100	говядина	54	54	54
				перец сладкий	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	4
Гарнир: перловка	100	130	150	перловка	36	47	54
				масло сливочное	4	5	6
				бульон	73	95	110
				сухофрукты	44	44	44
Компот	200	200	200	сахар	20	20	20
Банан	200	200	200	банан	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					828	983	1081

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 обогашенная	6	7	8
				капуста белокочанная	143	186	215
Гарнир: капуста тушеная	100	130	150	масло растительное	4	5	5
				морковь	3	4	4
				лук репчатый	5	7	7
				томатная паста	9	12	13
				мука пшеничная обогашенная	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
Калорийность, ккал					877	989	1055

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
				помидоры свежие	29	39	48
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	80	100	огурцы свежие	23	30	38
				лук зеленый	8	10	13
				масло растительное	12	16	20
				рыба	109	123	137
				хлеб пшеничный	11	12	13
				молоко	16	18	20
				лук репчатый	13	15	17
				мука пшеничная обогащенная	6	7	8
Тефтели из рыбы	80	90	100	масло растительное	5	6	7
				морковь	19	25	30
				картофель	20	27	32
				горошек зеленый консервированный	12	16	19
				капуста белокочанная	19	25	30
				соус молочный	26	30	30
				молоко	10	12	12
				масло сливочное	1	1	1
Гарнир: овощи в молочном соусе	75/26	100/30	120/30	мука пшеничная обогащенная	1	1	1
				бульон или вода	10	12	12
				сахар	1	1	1
				сок мультивитаминный/кисель	200	200	200
Сок мультивитаминный/кисель	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					739	879	940

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 яйца вода соль йодированная лук репчатый масло сливочное бульон говядина перец сладкий говядина (котл. мясо) крупа рисовая лук репчатый масло растительное сахари соус томатный бульон мука пшеничная обогащенная морковь лук репчатый томатная паста сахар мед пчелиный сузбеше молоко/чай с молоком хлеб ржано-пшеничный	16 5 3 0,4 9 4 189 54 127 82 7 16 7 2 55 50 2 4 1 14 1 10 100 200 20	18 6 3 0,4 10 5 217 54 146 94 12 18 4 3 65 58 3 5 2 16 1 1 10 100 200 35	20 7 3 0,4 11 5 237 54 171 110 13 21 5 3 75 68 3 6 2 19 1 10 100 200 40 1178
Перец фаршированные с мясом и рисом	200	230	269				
Мед пчелиный	10	10	10				
Сузбеше	100	100	100				
Молоко/чай с молоком	200	200	200				
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40				
Калорийность, ккал					942	1079	1178

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
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
Биточки мясные	75/5	85/5	95/5	говядина	54	54	54
				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 /чай с молоком	200	200	200	молоко /чай с молоком	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					899	1035	1121

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
				говядина (газобедренная часть)	71	82	89
Азу	200	230	250	масло растительное	7	8	8
				томатная паста	8	9	10
				лук репчатый	16	18	20
				мука пшеничная обогашенная	3	3	3
				огурцы соленые	22	25	27
				картофель	142	163	177
				чеснок	0,7	0,8	0,8
Компот	200	200	200	сухофрукты	45	45	45
Банан	200	200	200	сахар	24	24	24
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	банан	200	200	200
Калорийность, ккал				хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
					828	923	974

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 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
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
				мука пшеничная обогащенная	5	7	8
				перловка	36	47	54
Гарнир: перловка	100	130	150	масло сливочное	4	5	6
				бульон	73	95	110
				сузбеше	100	100	100
				кефир	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					792	976	1091

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
				листья салата	34	46	58
Салат с огурцами и зеленью	60	80	100	огурцы свежие	30	40	50
				масло растительное	10	14	18
				Рыба минтай	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
Рыба тушеная	75/50	75/50	75/50	масло растительное	5	5	5
				сахар	2	2	2
				соль йодированная	1	1	1
				морковь	19	25	30
				картофель	20	27	32
				горошек зеленый консервированный	12	16	19
				капуста белокочанная	19	25	30
				соус молочный	26	30	30
Гарнир: овощи в молочном соусе	75/26	100/30	120/30	молоко	10	12	12
				масло сливочное	1	1	1
				мука пшеничная обогащенная	1	1	1
				бульон или вода	10	12	12
				сахар	1	1	1
				Сок мультивитаминный/кисель	200	200	200
				яблоко	200	200	200
				Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал				724	820	885	

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
				Мясо птицы	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
	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10
	100	100	100	сузбеше	100	100	100
Молоко /чай с молоком	200	200	200	Молоко/чай с молоком	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					853	944	996