

1 неделя

	Наименование	Норма порции для детей в возрасте 7-12 лет	Норма порции для детей в возрасте 15-18л	Ингредиенты
1 день	Каша манная Хлеб с маслом Сыр Компот Печенье Мед Яблоко	200 гр 20гр 5 гр 15 гр 200гр 40гр 13гр 150 гр.	250 гр 35 гр 5 гр 15 гр 200 мл 40 гр 13 гр 200 гр	Молоко, вода, соль йод., масло слив., крупа манная Хлеб, масло слив.,дром. Сыр Сухофрукты, вода, сахар Печенье Мед яблоко
2 день	Суп гороховый Каша гречн. с мясом Сузбешо Хлеб Кисель Яблоко Печенье Мед	200гр 150гр 75 гр. 20гр. 200гр 100гр 40гр 12 гр	250 гр 200 гр 75 гр 35 гр 200 мл 150 гр 40 гр 13 гр	Костный бульон, горох, лук, масло растит., картофель, вода, соль йод. Крупа гречневая, мясо кур, лук Сузбешо Хлеб Кисель, вода Яблоко Печенье мед
3 день	Гарнир макарон.изд Котлета мясная Салат из моркови Сыр Хлеб Мед Печенье Сок яблоко	100гр. 80гр 80 гр. 15 гр. 20гр 12гр 40гр 200мл. 100гр	150 гр 100 гр 100 гр 15 гр 35 гр 12гр 40гр 200 мл 150гр	Рожки, вода, соль, масло слив., Фарш,гов.лук, соль, масло раст. Морковь, масло раст.,приправы Сыр Хлеб Мед Печенье Сок яблоко
4 день	Суп рыбный Салат из свеклы Творог Хлеб Сок Мед яблоко	200 гр 60гр 50гр 35 гр 200мл. 13гр. 100гр.	250 мл 100 гр 75 гр 35 гр 200 мл 13 гр 150 гр	Рыба, вода, лук, масло растит., соль, картофель. Свекла, масло раст., соль йод. Творог Хлеб Сок Мед яблоко
5 день	Плов Суп лапша Хлеб с маслом Чай Творог Мед яблоко	150 гр 200 мл 20 гр 5 гр 200 мл 75гр 13 гр 100 гр	200 гр 250 гр 35гр 5 гр 200 мл 75 гр 13 гр 150 гр	Мясо гов, крупа рисовая, масло раст., лук, морковь Вермишель, бульон, лук, масло раст. Хлеб, масло слив. Чай творог мед яблоко