



Согласовано
ГУ "Управление образования"
Карагандинской области
Д. Ш. Жекебаев
2025 год

Сезон: лето-осень



Утверждено
ГУ "Управление здравоохранения"
Карагандинской области
С. Е. Кенжибаев
2025 год

1 неделя 1 день

№ ТК	Наименование блюда	Возраст 7-10 лет					Возраст 11-15 лет					Возраст 16-18 лет				
		Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Нарезка из помидоров,	60	1,6	7,0	3,0	80,0	80	2,5	9,3	3,8	107,8	100	2,8	11,7	4,7	145,3
	Плов из птицы	200	21,6	6,1	37,0	322,2	220	24,8	6,3	41,1	354,1	250	26,8	8,4	45,5	397,8
	Чай каркаде	200	0,0	0,0	3,0	12,0	200	0,0	0,0	3,0	12,0	200	0,0	0,0	3,0	12,0
	Яблоки	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0
	Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего	610	25,65	13,5	70	537,7	670	30,6	16,12	79,37	619,85	720	32,91	20,64	84,7	701,13
	Всего, %		15,0%	25,5%	52,1%	25,6%		15,0%	24,2%	59,8%	25,8%		15,0%	24,2%	48,3%	25,0%

1 неделя 2 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Салат витаминный	60	0,5	3,1	2,4	39,3	80	0,7	3,1	3,2	43,6	100	0,9	5,1	4,2	66,3
	Котлеты из говядины	70	18,8	3,0	3,8	118,6	90	21,5	4,2	6,4	150,2	100	24,0	4,3	8,0	167,7
	Хлеб ржано- пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1
	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5
	макароны отварные	130	5,7	5,7	28,7	205,4	150	6,6	6,0	33,1	231,0	180	7,8	6,3	39,3	267,6
	Всего	510	28,01	16,27	66,07	541,44	590	32,54	17,74	78,36	625,42	650	36,43	20,19	87,19	702,18
	Всего, %		12,0%	31,0%	57,0%	25,8%		13,0%	30,0%	57,0%	26,1%		12,0%	30,0%	58,0%	25,1%

1 неделя 3 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Куриная грудка с овощами	70	17,1	2,3	1,2	102,3	90	18,1	2,6	1,3	106,3	100	18,2	2,8	2,3	108,8
	Гречка рассычатая	130	3,0	2,8	24,0	140,1	150	3,7	4,4	30,0	182,5	180	4,4	5,9	35,2	221,4
	Какао с молоком	200	7,7	4,3	12,9	240,3	200	7,7	4,3	12,9	240,3	200	7,7	4,3	12,9	240,3
	Яблоки	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0

4 неделя 1 день

Наименование блюда	Возраст 7-10 лет					Возраст 11-14 лет					Возраст 15-18 лет				
	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Палочки из моркови и огурца	60	0,8	0,1	4,1	20,9	80	1,0	0,2	5,7	29,0	100	1,3	0,2	7,0	36,0
Плов из птицы	200	21,6	6,1	37,0	322,2	220	24,8	6,3	41,1	354,1	250	26,8	8,4	45,5	397,8
Какао с молоком	200	7,7	4,3	12,9	122,3	200	7,7	4,3	12,9	122,3	200	7,7	4,3	12,9	122,3
Яблоко	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
Всего	610	32,7	10,9	83,6	600,1	590	37,6	11,4	98,4	685,1	720	39,9	13,5	104,1	735,8
Всего, %		13,95%	20,4%	65,20%	28,58%		13,70%	23,2%	63,10%	28,55%		13,60%	22,9%	56,61%	26,28%

4 неделя 2 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Ленивые голубцы с говядиной	200	15,1	5,7	13,3	350,9	220	18,5	7,1	16,3	380,7	250	20,8	8,4	19,0	483,7
Компот из свежих яблок	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1
Всего	450	18,1	9,7	45,8	531,8	490	23	11,3	57,9	606,6	520	25,3	12,6	60,6	709,6
Всего, %		14,20%	16,4%	34,45%	25,32%		14,10%	16,8%	38,18%	25,28%		15,00%	16,0%	34,16%	25,34%

4 неделя 3 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Шницель из птицы	70	12,7	4,4	8,0	141,1	90	18,5	5,6	10,4	167,1	100	19,7	5,7	12,1	199,1
Гречка рассыпчатая	130	3,0	2,8	24,0	140,1	150	3,7	4,4	30,0	182,5	180	4,4	5,9	35,2	221,4
Поджаренная горошек зеленый	20	0,7	0,0	3,1	25,0	25	0,8	0,0	4,1	28,0	30	0,9	0,0	5,1	30,0
Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1
Напиток из шиповника	200	1,2	0,2	8,2	42,8	200	1,2	0,2	8,2	42,8	200	1,2	0,2	8,2	42,8
Яблоки	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
Всего	590	20,68	11,45	74,76	525,82	655	28,78	14,45	93,24	642,2	700	30,78	16,05	101,14	715,1
Всего, %		12,50%	28,2%	59,30%	25,04%		12,00%	28,0%	60,00%	26,76%		12,10%	29,8%	58,10%	25,54%

4 неделя 4 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рыба тушеная с овощами в сметанном соусе	70	8,9	3,9	11,1	290,1	90	12	4,1	13,7	299,4	100	14	4,8	15,7	379,4

Картофельно-морковное пюре	130	2,4	4,7	12,6	161,8	150	2,7	7,3	14,5	200,8	180	3,1	6,5	16,7	261,8
Биточки рыбные	70	11,4	1,3	9,8	210,9	90	15,5	1,3	11,5	240,2	100	17,1	2,0	15,1	299,4
Соус молочно-томатный	20	0,8	1,9	2,4	50,7	20	0,8	1,9	2,4	50,7	20	0,8	1,9	2,4	50,7
Поджаривка горошек зеленый	20	0,7	0,0	3,1	25,0	25	0,8	0,0	4,1	28,0	30	0,9	0,0	5,1	30,0
Напиток лимонный	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
Всего	470	17,56	8,3	49,87	551,12	535	22,86	11	58,97	644,92	580	24,96	10,9	65,77	767,12
<i>Всего, %</i>		<i>15,6%</i>	<i>13,6%</i>	<i>58,4%</i>	<i>26,2%</i>		<i>16,4%</i>	<i>15,4%</i>	<i>55,3%</i>	<i>26,9%</i>		<i>16,7%</i>	<i>12,8%</i>	<i>56,2%</i>	<i>27,4%</i>

1 неделя 5 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Борщ с мясом	200	6,0	8,5	2,1	109,0	250	6,0	9,5	3,1	121,0	300	6,0	10,5	4,1	178,0
	Булочка бутербродная с сыром	50	7,3	12,2	27,9	364,7	50	7,3	12,2	27,9	364,7	50	7,3	12,2	27,9	364,7
	Напиток Денсаулык	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего	480	15,8	21,1	59,4	609,7	550	16,6	22,2	64,9	644,2	600	16,6	23,2	65,9	701,2
	<i>Всего, %</i>		<i>14,0%</i>	<i>29,0%</i>	<i>57,0%</i>	<i>29,0%</i>		<i>13,0%</i>	<i>29,0%</i>	<i>58,0%</i>	<i>26,8%</i>		<i>13,0%</i>	<i>30,0%</i>	<i>57,0%</i>	<i>25,0%</i>

Примечание: Всего, % - энергоценность указана в процентах от суточной калорийности, содержание белков, жиров, углеводов - в процентах от калорийности приема пищи

Состав
Уг
Ж

Сезон: зима-весна

3 недели 1 день

№ ТК	Наименование блюда	Возраст 7-10 лет					Возраст 11-15 лет					Возраст 16-18 лет				
		Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Салат морковь с сыром	60	1,6	7,0	3,0	80,0	80	2,5	9,3	3,8	107,8	100	2,8	11,7	4,7	144,3
	Плов из пшеницы	200	21,6	6,1	37,0	322,2	220	24,8	6,3	41,1	354,1	250	26,8	8,4	45,5	397,8
	Чай каркаде	200	0,0	0,0	3,0	12,0	200	0,0	0,0	3,0	12,0	200	0,0	0,0	3,0	12,0
	Яблоки	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0
	Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего	610	25,65	13,5	70	537,7	670	30,6	16,12	79,37	619,85	720	32,91	20,64	84,7	700,13
	<i>Всего, %</i>		<i>15,0%</i>	<i>25,5%</i>	<i>52,1%</i>	<i>25,6%</i>		<i>15,0%</i>	<i>24,2%</i>	<i>59,8%</i>	<i>25,8%</i>		<i>15,0%</i>	<i>24,2%</i>	<i>48,4%</i>	<i>25,0%</i>

1 неделя 2 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Салат витаминный	60	0,5	3,1	2,4	39,3	80	0,7	3,1	3,2	43,6	100	0,9	5,1	4,2	66,3
	Котлеты из говядины	70	18,8	3,0	3,8	118,6	90	21,5	4,2	6,4	150,2	100	24,0	4,3	8,0	167,7
	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1
	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5
	макароны отварные	130	5,7	5,7	28,7	205,4	150	6,6	6,0	33,1	231,0	180	7,8	6,3	39,3	267,6
	Всего	510	28,01	16,27	66,07	541,44	590	32,54	17,74	78,36	625,42	650	36,43	20,19	87,19	702,18
	<i>Всего, %</i>		<i>12,0%</i>	<i>31,0%</i>	<i>57,0%</i>	<i>25,8%</i>		<i>13,0%</i>	<i>30,0%</i>	<i>57,0%</i>	<i>26,1%</i>		<i>12,0%</i>	<i>30,0%</i>	<i>58,0%</i>	<i>25,1%</i>

1 неделя 3 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Куриная грудка с овощами	70	17,1	2,3	1,2	102,3	90	18,1	2,6	1,3	106,3	100	18,2	2,8	2,3	108,8
	Гречка рассыпчатая	130	3,0	2,8	24,0	140,1	150	3,7	4,4	30,0	182,5	180	4,4	5,9	35,2	221,4
	Какао с молоком	200	7,7	4,3	12,9	240,3	200	7,7	4,3	12,9	240,3	200	7,7	4,3	12,9	240,3
	Яблоки	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0
	Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего	550	30,3	9,8	65,12	606,22	610	32,8	11,8	75,7	675,1	650	33,6	13,5	81,9	716,5
	<i>Всего, %</i>		<i>20,0%</i>	<i>14,5%</i>	<i>43,0%</i>	<i>28,9%</i>		<i>14,0%</i>	<i>28,0%</i>	<i>58,0%</i>	<i>28,1%</i>		<i>14,0%</i>	<i>29,0%</i>	<i>57,0%</i>	<i>25,6%</i>

1 неделя 4 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----

2 неделя 4 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Котлеты рыбные	70	11,4	1,3	9,8	185,3	90	15,5	1,3	11,5	199,2	100	17,1	2,0	15,1	238,4
	Поджаренная горошек зеленый	20	0,7	0,0	3,1	25,0	25	0,8	0,0	4,1	28,0	30	0,9	0,0	5,1	30,0
	Соус молочный-томатный	20	0,8	1,9	2,4	50,7	20	0,8	1,9	2,4	50,7	20	0,8	1,9	2,4	50,7
	Макаронные отварные	130	5,7	5,7	28,7	205,4	150	6,6	6,0	33,1	231,0	180	7,8	6,3	39,3	267,6
	Компот из свежих яблок	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
	Всего	470	21,04	9,23	74,68	605,23	535	27,61	9,67	90,85	692,75	580	30,53	10,71	101,69	770,55
	<i>Всего, %</i>		<i>13,48%</i>	<i>29,1%</i>	<i>57,42%</i>	<i>28,82%</i>		<i>14,50%</i>	<i>30,2%</i>	<i>55,30%</i>	<i>28,86%</i>		<i>14,30%</i>	<i>30,6%</i>	<i>55,10%</i>	<i>27,52%</i>

2 неделя 5 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Салат из белокачанной капусты и яблок	60	0,5	3,1	2,4	39,3	80	0,7	3,1	3,2	43,6	100	0,9	5,1	4,2	66,3
	Суп гороховый с мясом	200	7,0	7,2	13,3	280,5	220	7,5	8,2	16,9	299,2	250	9,2	10,2	19,2	361,9
	Напиток лимонный	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
	Булочка с творогом	50	6,0	10,60	28,1	224,7	50	6,0	10,60	28,1	224,7	50	6,0	10,60	28,1	224,7
	Всего	540	15,8	21,3	65,8	647,2	600	18	22,5	79,3	715,2	650	19,9	26,5	82,6	800,6
	<i>Всего, %</i>		<i>14,00%</i>	<i>30,4%</i>	<i>40,67%</i>	<i>30,82%</i>		<i>14,20%</i>	<i>30,8%</i>	<i>55,00%</i>	<i>29,80%</i>		<i>14,20%</i>	<i>30,1%</i>	<i>55,70%</i>	<i>28,59%</i>

Примечание: Всего, % - энергоценность указана в процентах от суточной калорийности, содержание белков, жиров, углеводов - в процентах от калорийности приема пищи

10
ОМ
ССВВЛ
Т
Ж

Сезон: зима-весна

2 неделя 1 день

№ ТН	Наименование блюда	Возраст 7-10 лет					Возраст 11-14 лет					Возраст 15-18 лет				
		Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Поджарка из птицы	70	17,7	3,1	7,9	132,2	90	21,5	3,8	15,8	190,2	100	23,9	4,2	17,6	211,3
	Рис рассыпчатый с овощами	130	3,0	2,8	24,0	140,1	150	3,7	4,4	30,0	182,5	180	4,4	5,9	35,2	221,4
	Какао с молоком	200	7,7	4,3	12,9	240,3	200	7,7	4,3	12,9	240,3	200	7,7	4,3	12,9	240,3
	Яблоко	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
	Всего	550	30,98	10,55	74,46	647,32	610	36,98	13,05	97,44	792,7	650	40,08	14,95	104,44	852,7
	<i>Всего, %</i>		<i>14,62%</i>	<i>24,0%</i>	<i>46,01%</i>	<i>30,82%</i>		<i>14,13%</i>	<i>24,1%</i>	<i>49,17%</i>	<i>33,03%</i>		<i>14,43%</i>	<i>24,7%</i>	<i>48,99%</i>	<i>30,45%</i>

2 неделя 2 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Ленивые голубцы с говядиной	200	15,1	5,7	13,3	350,9	220	18,5	7,1	16,3	380,7	250	20,8	8,4	19,0	483,7
	Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1
	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
	Всего	450	18,1	10,1	44,5	529	490	23	11,7	56,6	603,8	520	25,3	13	59,3	706,8
	<i>Всего, %</i>		<i>13,83%</i>	<i>27,2%</i>	<i>58,97%</i>	<i>25,19%</i>		<i>14,00%</i>	<i>28,0%</i>	<i>37,50%</i>	<i>25,16%</i>		<i>14,30%</i>	<i>28,9%</i>	<i>33,56%</i>	<i>25,24%</i>

2 неделя 3 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Салат с морковью с сыром	60	1,6	7,0	3,0	80,0	80	2,5	9,3	3,8	107,8	100	2,8	11,7	4,7	134,3
	Жаркое по домашнему из птицы	200	15,9	6,2	12,2	399,4	220	17,1	7,4	13,8	420,9	250	21,0	8,0	15,2	421,9
	Чай каркаде	200	0,0	0,0	3,0	12,0	200	0,0	0,0	3,0	12,0	200	0,0	0,0	3,0	12,0
	Яблоки	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
	Всего	610	19,95	13,6	45,2	614,9	670	23,6	17,32	56,67	709,15	720	27,81	20,34	59	736,73
	<i>Всего, %</i>		<i>16,50%</i>	<i>29,9%</i>	<i>53,60%</i>	<i>29,28%</i>		<i>16,90%</i>	<i>30,2%</i>	<i>52,90%</i>	<i>29,55%</i>		<i>16,90%</i>	<i>30,2%</i>	<i>52,90%</i>	<i>30,70%</i>

Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
Всего	540	17,3	23,8	68,5	672,9	600	18,9	25,9	78,6	737,6	650	20,8	28	82,6	819,4
Всего, %		13,0%	29,9%	57,1%	32,0%		11,5%	30,1%	58,4%	30,7%		12,5%	29,0%	58,5%	29,3%

3 неделя 4 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Картофельно-морковное пюре	130	2,4	4,7	12,6	161,8	150	2,7	7,3	14,5	200,8	180	3,1	6,5	16,7	261,8
	Биточки рыбные	70	11,4	1,3	9,8	210,9	90	15,5	1,3	11,5	240,2	100	17,1	2,0	15,1	299,4
	Соус молочно-томатный	20	0,8	1,9	2,4	50,7	20	0,8	1,9	2,4	50,7	20	0,8	1,9	2,4	50,7
	Поджаренная горюшка зеленая	20	0,7	0,0	3,1	25,0	25	0,8	0,0	4,1	28,0	30	0,9	0,0	5,1	30,0
	Компот из свежих яблок	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3
	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего	470	17,76	8,2	58,57	587,22	535	23,06	10,9	67,67	681,02	580	25,16	10,8	74,47	803,22
	Всего, %		12,7%	30,0%	57,3%	28,0%		11,9%	29,9%	58,2%	28,4%		11,5%	29,6%	58,9%	28,7%

3 неделя 5 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Рагу из птицы	200	15,9	6,2	12,2	183,8	220	17,1	7,4	13,8	206,4	250	21,0	8,0	15,2	310,9
	Какао с молоком	200	7,7	4,3	12,9	240,3	200	7,7	4,3	12,9	240,3	200	7,7	4,3	12,9	240,3
	Яблоко	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2
	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего	550	26,18	10,85	54,74	558,8	590	28,18	12,15	60,84	603,9	620	32,08	12,75	62,24	708,4
	Всего, %		14,2%	30,0%	55,8%	26,6%		13,1%	31,0%	55,9%	25,2%		13,1%	31,0%	55,9%	25,3%

Примечание: Всего, % - энергоценность указана в процентах от суточной калорийности, содержание белков, жиров, углеводов - в процентах от калорийности приема пищи

Хе
автор
Жу
Жу

Сезон: зима-весна

1 неделя 1 день

№ ТК	Наименование блюда	Возраст 7-10 лет					Возраст 11-15 лет					Возраст 16-18 лет				
		Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Салат из капусты белокачанной и яблок	60	0,5	3,1	2,4	59,3	80	0,7	3,1	3,2	73,6	100	0,9	5,1	4,2	106,3
	Паста Болоньезе из птицы	200	24,5	5,5	45,3	335,6	220	27,1	6,7	48,9	372,3	250	31,1	7,6	55,3	422,0
	Напиток Денсаулык	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего	490	28	9	77	531	550	31	10	86	604	600	35	13	93	687
	Всего, %		16,0%	29,0%	55,0%	25,3%		15,8%	30,9%	53,3%	25,2%		14,7%	30,1%	55,2%	25%

3 неделя 2 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1
	Гречка рассыпчатый с овощами	130	3,0	2,8	24,0	220,1	150	3,7	4,4	30,0	250,5	180	4,4	5,9	35,2	291,4
	Котлеты из говядины	70	18,8	3,0	3,8	118,6	90	21,5	4,2	6,4	150,2	100	24,0	4,3	8,0	167,7
	Яблоко	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2
	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5
	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего	570	25,21	10,29	74,82	584,05	630	29,37	13,12	87,92	668,49	670	32,54	14,73	94,71	726,85
	Всего, %		12,0%	31,0%	57,0%	27,8%		12,6%	30,6%	56,8%	27,9%		12,4%	29,5%	58,1%	26,0%

3 неделя 3 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Салат из варенных овощей	60	0,7	4	5,3	61	80	1	5	7,3	79,5	100	1,2	5,1	9	107,6
	Суп рисовый с мясом	200	7,0	7,2	13,3	144,5	220	7,5	8,2	16,9	168,2	250	9,2	10,2	19,2	221,9
	Напиток лимонный	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2
	Булочка бутербродная с сыром	50	7,3	12,2	27,9	364,7	50	7,3	12,2	27,9	364,7	50	7,3	12,2	27,9	364,7

Картофельно-морковное пюре	130	2,4	4,7	12,6	161,8	150	2,7	7,3	14,5	200,8	180	3,1	6,5	16,7	261,8
Напиток Денсаулык	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
Всего	430	13,8	9	53,1	587,9	490	18,7	12	66,7	681,2	530	21,1	11,9	70,9	822,2
<i>Всего, %</i>		<i>9,39%</i>	<i>27,0%</i>	<i>57,83%</i>	<i>28,00%</i>		<i>10,98%</i>	<i>28,6%</i>	<i>56,85%</i>	<i>28,38%</i>		<i>10,27%</i>	<i>28,7%</i>	<i>56,51%</i>	<i>29,36%</i>

4 неделя 5 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Салат из варенных овощей	60	0,7	4	5,3	61	80	1	5	7,3	79,5	100	1,2	5,1	9	107,6
Суп с макаронными изделиями и мясом	200	7,0	7,2	13,3	144,5	220	7,5	8,2	16,9	168,2	250	9,2	10,2	19,2	221,9
Напиток лимонный	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2
Булочка с творогом	50	6,0	10,60	28,1	224,7	50	6,0	10,60	28,1	224,7	50	6,0	10,60	28,1	224,7
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
Всего	540	16	22,2	68,7	532,9	600	18,3	24,4	83,4	620,1	650	20,2	26,5	87,4	701,9
<i>Всего, %</i>		<i>14,00%</i>	<i>30,0%</i>	<i>56,00%</i>	<i>25,38%</i>		<i>14,00%</i>	<i>29,0%</i>	<i>57,00%</i>	<i>25,84%</i>		<i>13,90%</i>	<i>28,1%</i>	<i>58,00%</i>	<i>25,07%</i>

Примечание: Всего, % - энергоценность указана в процентах от суточной калорийности, содержание белков, жиров, углеводов - в процентах от калорийности приема пищи

12
ОМ
С.И.Васильев
С.И.
К

Картофельно-морковное пюре	130	2,4	4,7	12,6	104,3	150	2,7	7,3	14,5	136,4	180	3,1	6,5	16,7	141,8
Напиток Денсаулык	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
Всего	430	13,8	9	53,1	530,4	490	18,7	12	66,7	616,8	530	21,1	11,9	70,9	702,2
<i>Всего, %</i>		<i>10,41%</i>	<i>27,0%</i>	<i>57,83%</i>	<i>25,26%</i>		<i>12,13%</i>	<i>28,6%</i>	<i>56,85%</i>	<i>25,70%</i>		<i>12,02%</i>	<i>28,7%</i>	<i>56,51%</i>	<i>25,08%</i>

4 неделя 5 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Салат из варенных овощей	60	0,7	4	5,3	61	80	1	5	7,3	79,5	100	1,2	5,1	9	107,6
Суп с макаронными изделиями и мясом	200	7,0	7,2	13,3	144,5	220	7,5	8,2	16,9	168,2	250	9,2	10,2	19,2	221,9
Напиток лимонный	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2
Булочка с творогом	50	6,0	10,60	28,1	224,7	50	6,0	10,60	28,1	224,7	50	6,0	10,60	28,1	224,7
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
Всего	540	16	22,2	68,7	532,9	600	18,3	24,4	83,4	620,1	650	20,2	26,5	87,4	701,9
<i>Всего, %</i>		<i>14,00%</i>	<i>30,0%</i>	<i>56,00%</i>	<i>25,38%</i>		<i>14,00%</i>	<i>29,0%</i>	<i>57,00%</i>	<i>25,84%</i>		<i>13,90%</i>	<i>28,1%</i>	<i>58,00%</i>	<i>25,07%</i>

Примечание: Всего, % - энергоценность указана в процентах от суточной калорийности, содержание белков, жиров, углеводов - в процентах от калорийности приема пищи

В.С.
С.С.
С.С.
С.С.
С.С.

Сезон: лето-осень

4 неделя 1 день

Наименование блюда	Возраст 7-10 лет					Возраст 11-14 лет					Возраст 15-18 лет				
	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Палочки из моркови и огурца	60	0,8	0,1	4,1	20,9	80	1,0	0,2	5,7	29,0	100	1,3	0,2	7,0	36,0
Плов из птицы	200	21,6	6,1	37,0	322,2	220	24,8	6,3	41,1	354,1	250	26,8	8,4	45,5	397,8
Какао с молоком	200	7,7	4,3	12,9	240,3	200	7,7	4,3	12,9	240,3	200	7,7	4,3	12,9	240,3
Яблоко	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
Всего	610	32,68	10,85	83,64	718,1	670	37,58	11,35	98,44	803,1	720	39,88	13,45	104,14	853,8
<i>Всего, %</i>		<i>13,95%</i>	<i>20,4%</i>	<i>65,20%</i>	<i>34,20%</i>		<i>13,70%</i>	<i>23,2%</i>	<i>63,10%</i>	<i>33,46%</i>		<i>13,60%</i>	<i>22,9%</i>	<i>48,79%</i>	<i>30,49%</i>

4 неделя 2 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Ленивые голубцы с говядиной	200	15,1	5,7	13,3	350,9	220	18,5	7,1	16,3	380,7	250	20,8	8,4	19,0	483,7
Компот из свежих яблок	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1
Всего	450	18,1	9,7	45,8	531,8	490	23	11,3	57,9	606,6	520	25,3	12,6	60,6	709,6
<i>Всего, %</i>		<i>14,20%</i>	<i>16,4%</i>	<i>34,45%</i>	<i>25,32%</i>		<i>14,10%</i>	<i>16,8%</i>	<i>38,18%</i>	<i>25,28%</i>		<i>15,00%</i>	<i>16,0%</i>	<i>34,16%</i>	<i>25,34%</i>

4 неделя 3 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Шницель из птицы	70	12,7	4,4	8,0	141,1	90	18,5	5,6	10,4	167,1	100	19,7	5,7	12,1	199,1
Гречка рассыпчатая	130	3,0	2,8	24,0	140,1	150	3,7	4,4	30,0	182,5	180	4,4	5,9	35,2	221,4
Поджаривание горошек зеленый	20	0,7	0,0	3,1	25,0	25	0,8	0,0	4,1	28,0	30	0,9	0,0	5,1	30,0
Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1
Напиток из шиповника	200	1,2	0,2	8,2	42,8	200	1,2	0,2	8,2	42,8	200	1,2	0,2	8,2	42,8
Яблоки	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
Всего	590	20,68	11,45	74,76	525,82	655	28,78	14,45	93,24	642,2	700	30,78	16,05	101,14	715,1
<i>Всего, %</i>		<i>12,50%</i>	<i>28,2%</i>	<i>59,30%</i>	<i>25,04%</i>		<i>12,00%</i>	<i>28,0%</i>	<i>60,00%</i>	<i>26,76%</i>		<i>12,10%</i>	<i>29,8%</i>	<i>58,10%</i>	<i>25,54%</i>

4 неделя 4 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рыба тушеная с овощами в сметанном соусе	70	8,9	3,9	11,1	290,1	90	12	4,1	13,7	299,4	100	14	4,8	15,7	379,4

	Всего	540	17,3	23,8	68,5	672,9	600	18,9	25,9	78,6	737,6	650	20,8	28	82,6	799,4
	Всего, %		13,0%	29,9%	57,1%	32,0%		11,5%	30,1%	58,4%	30,7%		12,5%	29,0%	58,5%	28,6%

3 неделя 4 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Картофельно-морковное пюре	130	2,4	4,7	12,6	161,8	150	2,7	7,3	14,5	200,8	180	3,1	6,5	16,7	261,8
	Биточки рыбные	70	11,4	1,3	9,8	200,9	90	15,5	1,3	11,5	210,2	100	17,1	2,0	15,1	220,4
	Соус молочно-томатный	20	0,8	1,9	2,4	50,7	20	0,8	1,9	2,4	50,7	20	0,8	1,9	2,4	50,7
	Поджаривание горошек зеленый	20	0,7	0,0	3,1	25,0	25	0,8	0,0	4,1	28,0	30	0,9	0,0	5,1	30,0
	Компот из свежих яблок	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3
	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего	470	17,76	8,2	58,57	577,22	535	23,06	10,9	67,67	651,02	580	25,16	10,8	74,47	724,22
	Всего, %		12,7%	30,0%	57,3%	27,5%		11,9%	29,9%	58,2%	27,1%		11,5%	29,6%	58,9%	25,9%

3 неделя 5 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Рагу из птицы	200	15,9	6,2	12,2	183,8	220	17,1	7,4	13,8	206,4	250	21,0	8,0	15,2	310,9
	Какао с молоком	200	7,7	4,3	12,9	240,3	200	7,7	4,3	12,9	240,3	200	7,7	4,3	12,9	240,3
	Яблоко	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2
	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего	550	26,18	10,85	54,74	558,8	590	28,18	12,15	60,84	603,9	620	32,08	12,75	62,24	708,4
	Всего, %		14,2%	30,0%	55,8%	26,6%		13,1%	31,0%	55,9%	25,2%		13,1%	31,0%	55,9%	25,3%

Примечание: Всего, % - энергоценность указана в процентах от суточной калорийности, содержание белков, жиров, углеводов - в процентах от калорийности приема пищи

За
СМ
01/10/10
Им
Л

Сезон: лето-осень

3 неделя 1 день

№ ТК	Наименование блюда	Возраст 7-10 лет					Возраст 11-15 лет					Возраст 16-18 лет				
		Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Салат морковь с яблоками	60	1,6	7,0	3,0	80,0	80	2,5	9,3	3,8	107,8	100	2,8	11,7	4,7	134,3
	Паста Болоньезе из	200	24,5	5,5	45,3	335,6	220	27,1	6,7	48,9	372,3	250	31,1	7,6	55,3	422,0
	Напиток Денсаулык	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего	490	28,55	12,9	77,7	551,6	550	32,9	16,52	86,57	638,55	600	37,21	19,84	93,9	714,83
	Всего, %		16,0%	29,0%	55,0%	26,3%		15,8%	30,9%	53,3%	26,6%		14,7%	30,1%	55,2%	25,5%

3 неделя 2 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1
	Гречка рассыпчатый с овощами	130	3,0	2,8	24,0	220,1	150	3,7	4,4	30,0	250,5	180	4,4	5,9	35,2	291,4
	Котлеты из говядины	70	18,8	3,0	3,8	118,6	90	21,5	4,2	6,4	150,2	100	24,0	4,3	8,0	167,7
	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5
	яблоко	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2
	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего	1553	25,2	10,3	74,8	584,1	630,0	29,4	13,1	87,9	668,5	670,0	32,5	14,7	94,7	726,9
	Всего, %		12,0%	31,0%	57,0%	27,8%		12,6%	30,6%	56,8%	27,9%		12,4%	29,5%	58,1%	26,0%

3 неделя 3 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Салат из варенных овощей	60	0,7	4	5,3	61	80	1	5	7,3	79,5	100	1,2	5,1	9	87,6
	Суп рисовый с мясом	200	7,0	7,2	13,3	144,5	220	7,5	8,2	16,9	168,2	250	9,2	10,2	19,2	221,9
	Напиток лимонный	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2
	Булочка бутербродная с сыром	50	7,3	12,2	27,9	364,7	50	7,3	12,2	27,9	364,7	50	7,3	12,2	27,9	364,7
	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0

2 неделя 4 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Котлеты рыбные	70	11,4	1,3	9,8	185,3	90	15,5	1,3	11,5	199,2	100	17,1	2,0	15,1	238,4
	Пудинг с горошком зеленым	20	0,7	0,0	3,1	25,0	25	0,8	0,0	4,1	28,0	30	0,9	0,0	5,1	30,0
	Соус молочный-томатный	20	0,8	1,9	2,4	50,7	20	0,8	1,9	2,4	50,7	20	0,8	1,9	2,4	50,7
	Макаронные отварные	130	5,7	5,7	28,7	205,4	150	6,6	6,0	33,1	231,0	180	7,8	6,3	39,3	267,6
	Компот из свежих яблок	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
	Всего	470	21,04	9,23	74,68	605,23	535	27,61	9,67	90,85	692,75	580	30,53	10,71	101,69	770,55
	Всего, %		13,48%	29,1%	57,42%	28,82%		14,50%	30,2%	55,30%	28,86%		14,30%	30,6%	55,10%	27,52%

2 неделя 5 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Салат из белокачанной капусты и яблок	60	0,5	3,1	2,4	39,3	80	0,7	3,1	3,2	43,6	100	0,9	5,1	4,2	66,3
	Суп гороховый с мясом	200	7,0	7,2	13,3	280,5	220	7,5	8,2	16,9	299,2	250	9,2	10,2	19,2	361,9
	Напиток лимонный	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
	Булочка с творогом	50	6,0	10,60	28,1	224,7	50	6,0	10,60	28,1	224,7	50	6,0	10,60	28,1	224,7
	Всего	540	15,8	21,3	65,8	647,2	600	18	22,5	79,3	715,2	650	19,9	26,5	82,6	800,6
	Всего, %		14,00%	30,4%	40,67%	30,82%		14,20%	30,8%	55,00%	29,80%		14,20%	30,1%	55,70%	28,59%

Примечание: Всего, % - энергоценность указана в процентах от суточной калорийности, содержание белков, жиров, углеводов - в процентах от калорийности приема пищи

Асс
СМ
серьезно
Син
Ж

Сезон: лето-осень

2 неделя 1 день

№ ТК	Наименование блюда	Возраст 7-10 лет					Возраст 11-14 лет					Возраст 15-18 лет				
		Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Поджарка из птицы	70	17,7	3,1	7,9	132,2	90	21,5	3,8	15,8	190,2	100	23,9	4,2	17,6	211,3
	Рис рассыпчатый с овощами	130	3,0	2,8	24,0	140,1	150	3,7	4,4	30,0	182,5	180	4,4	5,9	35,2	221,4
	Какао с молоком	200	7,7	4,3	12,9	122,3	200	7,7	4,3	12,9	122,3	200	7,7	4,3	12,9	122,3
	Яблоко	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
	Всего	550	30,98	10,55	74,46	529,32	610	36,98	13,05	97,44	674,7	650	40,08	14,95	104,44	734,7
	<i>Всего, %</i>		<i>14,62%</i>	<i>24,0%</i>	<i>56,27%</i>	<i>25,21%</i>		<i>14,13%</i>	<i>24,1%</i>	<i>57,77%</i>	<i>28,11%</i>		<i>14,43%</i>	<i>24,7%</i>	<i>56,86%</i>	<i>26,24%</i>

2 неделя 2 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Ленивые голубцы с говядиной	200	15,1	5,7	13,3	350,9	220	18,5	7,1	16,3	380,7	250	20,8	8,4	19,0	483,7
	Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1
	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
	Всего	450	18,1	10,1	44,5	529	490	23	11,7	56,6	603,8	520	25,3	13	59,3	706,8
	<i>Всего, %</i>		<i>13,83%</i>	<i>27,2%</i>	<i>58,97%</i>	<i>25,19%</i>		<i>14,00%</i>	<i>28,0%</i>	<i>37,50%</i>	<i>25,16%</i>		<i>14,30%</i>	<i>28,9%</i>	<i>33,56%</i>	<i>25,24%</i>

2 неделя 3 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Салат с морковью с сыром	60	1,6	7,0	3,0	80,0	80	2,5	9,3	3,8	107,8	100	2,8	11,7	4,7	145,3
	Жаркое по домашнему из птицы	200	15,9	6,2	12,2	399,4	220	17,1	7,4	13,8	420,9	250	21,0	8,0	15,2	421,9
	Чай каркаде	200	0,0	0,0	3,0	12,0	200	0,0	0,0	3,0	12,0	200	0,0	0,0	3,0	12,0
	Яблоки	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
	Всего	550	18,4	6,6	42,2	534,9	590	21,1	8	52,9	601,4	620	25	8,6	54,3	602,4
	<i>Всего, %</i>		<i>16,50%</i>	<i>29,9%</i>	<i>53,60%</i>	<i>25,47%</i>		<i>16,90%</i>	<i>30,2%</i>	<i>52,90%</i>	<i>25,06%</i>		<i>16,90%</i>	<i>30,2%</i>	<i>52,90%</i>	<i>25,10%</i>

	Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего	550	30,3	9,8	65,12	606,22	610	32,8	11,8	75,7	675,1	650	33,6	13,5	81,9	716,5
	Всего, %		20,0%	14,5%	43,0%	28,9%		14,0%	28,0%	58,0%	28,1%		14,0%	29,0%	57,0%	25,6%

1 неделя 4 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Биточки рыбные	70	11,4	1,3	9,8	210,9	90	15,5	1,3	11,5	240,2	100	17,1	2,0	15,1	299,4
	Соус молочно-томатный	20	0,8	1,9	2,4	50,7	20	0,8	1,9	2,4	50,7	20	0,8	1,9	2,4	50,7
	Картофельно-морковное пюре	130	2,4	4,7	12,6	161,8	150	2,7	7,3	14,5	200,8	180	3,1	6,5	16,7	261,8
	Поджаренная горошек зеленый	20	0,7	0,0	3,1	25,0	25	0,8	0,0	4,1	28,0	30	0,9	0,0	5,1	30,0
	Напиток лимонный	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2
	Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего	470	17,56	8,3	49,87	551,12	535	22,86	11	58,97	644,92	580	24,96	10,9	65,77	767,12
	Всего, %		15,6%	13,6%	58,4%	26,2%		16,4%	15,4%	55,3%	26,9%		16,7%	12,8%	56,2%	27,4%

1 неделя 5 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Борщ с мясом	200	6,0	8,5	2,1	109,0	250	6,0	9,5	3,1	121,0	300	6,0	10,5	4,1	178,0
	Булочка бутербродная с сыром	50	7,3	12,2	27,9	364,7	50	7,3	12,2	27,9	364,7	50	7,3	12,2	27,9	364,7
	Напиток Денсаулык	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
	Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего	480	15,8	21,1	59,4	609,7	550	16,6	22,2	64,9	644,2	600	16,6	23,2	65,9	701,2
	Всего, %		14,0%	29,0%	57,0%	29,0%		13,0%	29,0%	58,0%	26,8%		13,0%	30,0%	57,0%	25,0%

Примечание: Всего, % - энергоценность указана в процентах от суточной калорийности, содержание белков, жиров, углеводов - в процентах от калорийности приема пищи

А.С.
С.С.
А.В.С.
С.С.
С.С.