

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель Управления общественного
здравоохранения города Астаны

А. Рустимова
«05» 09 2025 г.

В целях исполнения подпункта 16) пункта 1 раздела 1 протокольного поручения Премьер-Министра Республики Казахстан Бектенова О. А. от 19 ноября 2024 года № 38, Комитетом санитарно-эпидемиологического контроля Республики Казахстан утвержден приказ № 135-НК от 25 декабря 2024 года «Об утверждении типового перспективного школьного меню», а также в соответствии с приказом Министра здравоохранения Республики Казахстан №302 от 21 декабря 2020 года «Об утверждении стандартов питания в организациях здравоохранения и образования» (с изм. от 4 марта 2025 года №16):

Типовое перспективное меню (лето-осень)
Вариант № 4

1 неделя

1 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
Нарезка из помидоров и огурцов	60	0,5	0,1	1,3	8,1	80	0,5	0,1	1,5	8,9	100	0,7	0,2	1,8	11,5
Плов из птицы	200	21,6	6,1	37,0	289,3	220	24,8	6,3	41,1	320,3	250	26,8	8,4	45,5	364,8
Молоко коровье	150	4,3	3,8	7,2	81,0	200	5,8	5,0	9,6	106,6	200	5,8	5,0	9,6	106,6
Яблоки	120	0,3	0,1	13,2	54,9	120	0,3	0,1	13,2	54,9	120	0,3	0,1	13,2	54,9

Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Всего	-	28,9	10,4	72,5	500,0	-	34,4	11,9	83,7	579,5	-	36,6	14,1	88,4	626,6
Всего, %	-	23,1%	18,7%	58,0%	23,8%	-	23,7%	18,5%	57,8%	23,7%	-	23,3%	20,2%	56,5%	23,2%

Витамины	А, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 лет	388,9	0,3	4,9	16,0	0,1	0,3	14,5	0,4	51,0	0,7	21,7
11-14 лет	440,6	0,3	5,1	17,9	0,2	0,3	16,9	0,5	60,9	0,7	23,6
15-18 лет	516,9	0,3	6,5	19,9	0,2	0,3	18,1	0,7	66,0	0,7	25,9
Минералы	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	-	-	-	-	-
7-10 лет	819,4	151,6	62,1	352,1	2,0	0,6	-	-	-	-	-
11-14 лет	946,7	162,3	74,5	412,9	2,4	0,7	-	-	-	-	-
15-18 лет	1012,2	166,5	79,5	436,0	2,5	0,8	-	-	-	-	-
Пищевые волокна	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-10 лет	5,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 лет	7,1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 лет	7,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

1 неделя 2 день

	Возраст 7-10 лет	Возраст 11-14 лет	Возраст 15-18 лет
--	------------------	-------------------	-------------------

Наименование блюда															
	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
Митболы из говядины	70	15,9	5,0	3,7	123,4	90	18,3	6,4	6,3	156,0	100	20,5	6,8	7,9	174,8
Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,0	20	0,5	3,7	1,8	42,0	20	0,5	3,7	1,8	42,0
Рагу из овощей	130	3,0	2,8	24,0	150,1	150	3,7	4,4	30,0	182,5	180	4,4	5,9	35,2	221,4
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
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
Фрукт по сезону	120	0,3	0,1	13,2	54,9	120	0,3	0,1	13,2	54,9	120	0,3	0,1	13,2	54,9
Всего	-	22,2	12,3	72,1	505,6	-	26,1	15,4	85,2	592,7	-	29,0	17,3	92,0	650,4
Всего, %	-	17,6%	21,9%	57,1%	24,1%	-	17,6%	23,4%	57,5%	24,2%	-	17,8%	23,9%	56,6%	24,1%

Витамины	А, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 лет	164,5	0,7	1,9	21,2	0,3	0,3	9,4	0,5	75,6	1,7	20,3
11-14 лет	178,7	0,7	2,0	21,8	0,3	0,3	10,9	0,6	84,2	2,0	21,1
15-18 лет	181,3	0,8	2,2	22,0	0,4	0,3	12,8	0,7	88,2	2,4	21,5
Минералы	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	-	-	-	-	-
7-10 лет	695,8	66,0	56,2	278,7	3,3	0,3	-	-	-	-	-
11-14 лет	812,7	96,1	68,9	343,6	3,8	0,4	-	-	-	-	-
15-18 лет	898,8	87,9	77,1	382,7	4,3	0,4	-	-	-	-	-

Пищевые волокна	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-10 лет	7,7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 лет	9,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 лет	9,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

1 неделя 3 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
Салат из капусты белокочанной с фасолью и морковью	60	2,0	4,2	4,1	62,2	80	2,5	4,2	5,3	69,0	100	3,2	5,3	6,6	86,9
Куриные палочки запеченные	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
Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,5	20	0,5	3,7	1,8	42,5	20	0,5	3,7	1,8	42,5
Пюре из гороха Буршак	130	13,5	3,7	23,5	192,0	150	15,8	4,6	27,5	256,3	180	19,1	4,8	33,4	327,6
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	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Всего	-	36,2	15,1	66,7	564,1	-	43,6	16,8	84,3	715,3	-	50,0	18,5	93,3	825,6
Всего, %	-	25,7%	24,1%	47,3%	26,9%	-	24,4%	21,1%	47,1%	29,2%	-	24,2%	20,2%	45,2%	30,6%

Витамины	А, мкг	Д, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
----------	--------	--------	-------	--------	--------	--------	--------	--------	---------	----------	-------

7-10 лет	503,9	0,7	1,7	81,2	0,7	0,4	16,5	0,6	132,6	0,6	25,1
11-14 лет	514,8	0,7	1,9	89,6	0,8	0,4	19,5	0,7	154,2	0,7	25,3
15-18 лет	526,4	0,7	2,0	101,9	0,9	0,5	22,5	0,7	179,2	0,7	25,5
Минералы	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	-	-	-	-	-
7-10 лет	1093,2	92,7	115,5	459,7	4,9	0,3	-	-	-	-	-
11-14 лет	1267,9	106,5	137,3	544,8	5,8	0,4	-	-	-	-	-
15-18 лет	1458,8	118,1	159,6	626,7	6,8	0,7	-	-	-	-	-
Пищевые волокна	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-10 лет	14,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 лет	17,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 лет	20,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

1 неделя 4 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
Фишболы из минтая	70	11,4	1,3	9,8	151,3	90	15,5	1,3	11,5	185,2	100	17,1	2,0	15,1	253,4
Соус молочно-томатный	20	0,8	1,9	2,4	29,9	20	0,8	1,9	2,4	29,9	20	0,8	1,9	2,4	29,9

Картофельно-морковное пюре	130	2,4	4,7	12,6	102,3	150	2,7	7,3	14,5	134,5	180	3,1	6,5	16,7	137,7
Подгарнировка – зеленый горошек	30	1,56	0,12	4,1	23,1	30	1,56	0,12	4,1	23,1	30	1,56	0,12	4,1	23,1
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	62,8
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Яблоко	120	0,3	0,1	13,2	54,9	120	0,3	0,1	13,2	54,9	120	0,3	0,1	13,2	54,9
Всего	-	19,9	8,6	64,1	471,0	-	25,1	11,3	72,2	559,2	-	27,1	11,2	78,0	650,6
Всего, %	-	16,9%	16,5%	54,4%	22,4%	-	17,9%	18,2%	51,6%	22,8%	-	16,6%	15,5%	47,9%	24,1%

[illegible]

11-14 лет	12,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 лет	13,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

1 неделя 5 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
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
Конина отварная с туздык	70	19,3	2,1	1,1	100,5	90	22,3	2,4	1,4	116,4	100	24,1	2,6	1,6	126,2
Сочни	130	5,8	4,5	29,0	196,2	150	7,0	5,6	34,6	236,1	180	10,0	7,2	52,5	317,8
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
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Всего	-	35,5	14,3	59,2	525,0	-	40,7	15,8	70,4	607,2	-	45,7	19,6	89,5	721,4
Всего, %	-	27,0%	24,5%	45,1%	25,0%	-	26,8%	23,4%	46,4%	24,8%	-	25,3%	24,5%	49,6%	26,7%

Витамины	А, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 лет	173,8	0,0	3,2	32,8	0,3	0,2	12,0	0,3	38,8	2,1	20,5
11-14 лет	227,6	0,0	4,2	47,3	0,4	0,3	14,3	0,9	51,5	2,4	27,2
15-18 лет	286,8	0,0	5,1	55,6	0,4	0,3	16,1	1,0	59,8	2,6	31,8
Минералы	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	-	-	-	-	-

7-10 лет	655,4	43,5	75,1	326,5	3,8	0,2	-	-	-	-	-
11-14 лет	817,6	58,8	94,1	403,5	4,7	0,4	-	-	-	-	-
15-18 лет	931,8	70,4	112,8	466,9	5,3	0,4	-	-	-	-	-
Пищевые волокна	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-10 лет	5,1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 лет	7,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 лет	8,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

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

2 неделя

2 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
Салат свеклой и сыром	60	2	7	3	90	80	3	9	4	118	100	3	12	5	164
Паста Болоньезе из птицы	200	24,5	5,5	45,3	328,7	220	27,1	6,7	48,9	364,3	250	30,3	8,0	54,4	410,8
Чай каркаде	200	0,0	0,00	3,0	12,0	200	0,0	0,00	3,0	12,0	200	0,0	0,00	3,0	12,0
Яблоко	120	0,4	0,05	15,8	65,3	120	0,4	0,05	15,8	65,3	120	0,4	0,05	15,8	65,3
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,7	0,5	22,9	110,9	50	3,7	0,5	22,9	110,9
Всего	550	28,6	12,9	80,9	562,7	590	33,7	16,6	94,4	670,3	620	37,2	20,3	100,8	763,4

Всего, %	-	20,4%	20,6%	57,5%	26,8%	-	20,1%	22,2%	56,3%	27,4%	-	19,5%	23,9%	52,8%	28,3%
----------	---	-------	-------	-------	-------	---	-------	-------	-------	-------	---	-------	-------	-------	-------

Витамины	А, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 лет	517,4	0,2	3,9	21,6	0,1	0,3	13,2	0,4	48,6	0,3	29,0
11-14 лет	546,8	0,2	4,8	31,4	0,3	0,3	15,0	0,5	67,2	0,3	38,4
15-18 лет	656,5	0,2	5,7	31,7	0,3	0,3	16,6	0,6	64,7	0,3	36,9
Минералы	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	-	-	-	-	-
7-10 лет	886,8	170,2	75,0	383,2	3,5	0,6	-	-	-	-	-
11-14 лет	934,7	179,1	84,8	429,0	3,9	0,8	-	-	-	-	-
15-18 лет	1100,4	187,7	93,8	471,0	4,2	0,8	-	-	-	-	-
Пищевые волокна	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-10 лет	6,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 лет	8,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 лет	9,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

2 неделя 2 день

	Возраст 7-10 лет	Возраст 11-14 лет	Возраст 15-18 лет
--	------------------	-------------------	-------------------

Наименование блюда	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
Ежики из говядины	70/20	13,2	4,5	6,6	119,7	90/20	16,0	5,9	11,9	164,7	100/20	19,5	6,4	20,1	216,0
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
Перловка рассыпчатая с овощами	130	3,3	5,5	22,6	153,1	150	3,9	5,5	26,5	171,1	180	4,5	6,6	30,5	199,4
Молоко	100	3,0	3,5	4,5	67,0	100	3,0	3,5	4,5	67,0	100	3,0	3,5	4,5	67,0
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,7	0,5	22,9	110,9	50	3,7	0,5	22,9	110,9
Всего	280	22,2	17,5	49,3	448,6	320	27,1	19,1	67,6	555,8	350	31,2	20,7	79,8	635,4
Всего, %	-	19,8%	35,1%	44,0%	21,4%	-	19,5%	30,9%	48,7%	22,7%	-	19,6%	29,3%	50,2%	23,5%

[illegible]

7-10 лет	6,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 лет	9,1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 лет	10,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

2 неделя 3 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
Палочки из моркови и капусты	60	1	0	4	21	80	1	0	6	29	100	1	0	7	36
Куриные палочки	70	17,7	3,1	7,9	132,2	90	20,1	2,7	8,0	135,9	100	23,9	4,2	17,6	203,8
Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,0	20	0,5	3,7	1,8	42,3	20	0,5	3,7	1,8	42,3
Пюре из гороха Буршак	130	13,5	3,7	23,5	192,0	150	15,8	4,6	27,5	214,6	180	19,1	4,8	33,4	253,2
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	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	110,9	50	3,7	0,5	22,9	110,9
Всего	450	35,0	11,0	66,7	523,1	510	41,3	11,7	81,5	601,2	550	48,8	13,5	98,3	714,7
Всего, %	-	26,8%	18,9%	51,0%	24,9%	-	27,5%	17,6%	54,2%	24,5%	-	27,3%	17,0%	55,0%	26,5%

Витамины	А, мкг	Д, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 лет	154,9	0,7	4,4	58,4	0,5	0,6	18,3	0,6	117,7	1,3	17,7

11-14 лет	171,3	0,7	4,45	67,6	0,6	0,6	19,9	0,7	135,8	1,33	18,6
15-18 лет	171,0	1,2	6,9	81,0	1,1	0,7	23,2	0,8	159,9	1,4	22,6
Минералы	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	-	-	-	-	-
7-10 лет	1 515,96	307,5	157,4	635,8	9,0	0.70	-	-	-	-	-
11-14 лет	1 714,96	322,4	179,2	719,9	9,0	0.80	-	-	-	-	-
15-18 лет	1 903,86	338,7	202,0	801,7	13,7	0,9	-	-	-	-	-
Пищевые волокна	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-10 лет	17,84	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 лет	19,84	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 лет	23,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

2 неделя 4 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
Салат витаминный	60	1	3	2	39	80	1	3	3	44	100	1	5	4	66
Фишболы из минтая	70	11,4	1,3	9,8	96,5	90	15,5	1,3	11,5	119,7	100	17,1	2,0	15,1	146,8
Соус молочно- томатный	20	0,8	1,9	2,4	29,6	20	0,8	1,9	2,4	29,6	20	0,8	1,9	2,4	29,6

Картофельно-морковное пюре	130	2,4	4,7	12,6	124,3	150	2,7	7,3	14,5	136,4	180	3,1	6,5	16,7	141,8
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
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,7	0,5	22,9	110,9	50	3,7	0,5	22,9	110,9
Всего	450	24,5	12,5	51,5	439,4	510	30,4	15,3	64,2	518,9	550	32,4	15,2	70,0	551,4
Всего, %	-	22,3%	25,6%	46,9%	20,9%	-	23,4%	26,5%	49,5%	21,2%	-	23,5%	24,8%	50,8%	20,4%

[illegible]

2 неделя 5 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
Салат с морковью с сыром	60	1,6	7,0	3,0	81,2	80	2,5	9,3	3,8	109,0	100	2,8	11,7	4,7	135,7
Плов из говядины	200	19,6	5,7	40,4	291,3	220	21,5	6,9	44,5	326,1	250	23,0	8,1	56,2	389,7
Компот из сухофруктов	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	66,7	50	3,7	0,5	22,9	110,9	50	3,7	0,5	22,9	110,9
Фрукт по сезону	120	0,4	0,1	15,8	67,2	120	0,4	0,1	15,8	67,2	120	0,4	0,1	15,8	67,2
Всего	490	24,0	13,5	88,6	574,9	550	28,4	17,2	102,6	681,7	600	30,2	20,8	115,2	772,0
Всего, %	-	16,7%	21,1%	61,7%	27,4%	-	16,7%	22,7%	60,2%	27,8%	-	15,6%	24,2%	59,7%	28,6%

Витамины	А, мкг	Д, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 лет	798,5	0,1	6,19	11,7	0,2	0,4	7,93	0,5	51,6	1,2	13,06
11-14 лет	963,2	0,1	8,1	13,52	0,3	0,4	9,1	0,5	57,5	1,35	13,56
15-18 лет	1160,4	0,1	9,37	15,37	0,3	0,4	9,21	0,5	59,9	1,78	13,95
Минералы	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	-	-	-	-	-
7-10 лет	694,6	191,4	67	338,2	3,4	0,6	-	-	-	-	-
11-14 лет	749	217,2	76,4	385	3,58	0,8	-	-	-	-	-
15-18 лет	795,3	226,8	78,6	394	3,63	0,9	-	-	-	-	-

Пищевые волокна	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-10 лет	7,1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 лет	7,51	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 лет	7,87	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

3 неделя

3 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
Палочки из моркови и огурца	60	0,3	0,1	2,0	10,1	80	0,4	0,1	2,3	11,7	100	0,5	0,1	3,2	16,2
Курица в сметанном соусе	70	21,3	4,8	2,4	138,0	90	24,5	7,0	4,0	177,0	100	26,2	5,9	4,0	173,9
Гречка рассыпчатая с овощами	130	3,0	2,8	24,0	133,3	150	3,7	4,4	30,0	174,4	180	4,4	5,9	35,2	211,5
Компот из свежих яблок и изюмом	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	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Всего	-	27,1	8,0	59,1	419,4	-	31,9	11,9	71,5	523,2	-	34,4	12,3	77,6	561,7
Всего, %	-	25,8%	17,2%	56,4%	20,0%	-	24,4%	20,5%	54,7%	21,4%	-	24,5%	19,8%	55,3%	20,8%

Витамины	А, мкг	D, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 лет	1163,7	0,2	2,5	22,6	0,3	0,4	18,0	0,9	71,1	1,2	47,5

11-14 лет	1372,9	0,2	2,7	25,5	0,5	0,5	21,0	1,1	83,8	1,2	52,2
15-18 лет	1538,5	0,1	2,83	29,1	0,5	0,6	22,5	1,2	89,5	1,2	56,9
Минералы	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	-	-	-	-	-
7-10 лет	1302,1	279,1	123,7	519,9	5,8	0,7	-	-	-	-	-
11-14 лет	1452,1	293,7	140,5	591,3	6,5	0,9	-	-	-	-	-
15-18 лет	1541,5	299,5	147,5	622,1	6,8	0,9	-	-	-	-	-
Пищевые волокна	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-10 лет	8,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 лет	10,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 лет	11,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

3 неделя 2 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
Митболы	70	15,9	5,0	3,7	123,4	90	18,3	6,4	6,3	156,0	100	20,5	6,8	7,9	174,8
Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,5	20	0,5	3,7	1,8	42,5	20	0,5	3,7	1,8	42,5
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
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	0,1	15,8	67,2	120	0,4	0,1	15,8	67,2	120	0,4	0,1	15,8	67,2
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Всего	-	25,0	15,2	79,5	573,7	-	29,0	16,9	90,9	654,0	-	32,5	17,7	98,8	709,4
Всего, %	-	17,4%	23,8%	55,4%	27,3%	-	17,8%	23,3%	55,6%	26,7%	-	18,3%	22,4%	55,7%	26,3%

Витамины	А, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 лет	195,3	0,6	2,5	6,3	0,2	0,1	6,9	0,2	29,6	1,5	3,8
11-14 лет	226,5	0,7	3,5	6,3	0,2	0,2	8,2	0,5	40,3	1,8	9,7
15-18 лет	270,8	0,8	3,7	7,1	0,3	0,2	9,1	0,5	44,0	2,0	11,4
Минералы	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	-	-	-	-	-
7-10 лет	455,0	54,4	41,3	215,8	3,0	0,3	-	-	-	-	-
11-14 лет	549,7	64,2	52,0	265,7	3,5	0,5	-	-	-	-	-
15-18 лет	599,0	68,9	56,4	294,1	3,8	0,5	-	-	-	-	-
Пищевые волокна	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-10 лет	4,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 лет	6,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 лет	6,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

3 неделя 3 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
Салат "Свеколка с сыром"	60	4	8	3	104	80	6	11	4	138	80	6	11	4	138
Гуляш из птицы	70	15,5	2,9	4,2	104,9	90	18,8	3,7	4,6	126,9	100	19,9	4,5	4,9	139,7
Рис овощами Коктем	130	3,2	7,0	32,5	205,8	150	3,9	7,0	39,6	237,0	180	4,6	6,5	45,1	257,3
Напиток лимонный-яблочный "Денсаулык"	200	0,1	0,1	8,2	34,1	200	0,1	0,1	8,2	34,1	200	0,1	0,1	8,2	46,2
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Всего	-	25,2	18,5	61,9	515,2	-	31,4	22,2	75,0	625,1	-	33,2	22,5	80,8	670,3
Всего, %	-	19,6%	32,4%	48,1%	24,5%	-	20,1%	31,9%	48,0%	25,5%	-	19,8%	30,2%	48,2%	24,8%

Витамины	А, мкг	В, мкг	С, мг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 лет	438,1	0,2	1,7	10,6	0,0	0,3	12,0	0,4	35,1	0,6	10,0	
11-14 лет	518,9	0,2	1,9	11,7	0,3	0,3	14,6	0,5	43,8	0,7	10,6	
15-18 лет	665,5	0,1	2,0	12,3	0,3	0,4	15,9	0,5	48,1	0,7	14,6	
Минералы	К, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	-	-	-	-	-	-
7-10 лет	628,2	156,4	54,2	307,6	1,6	0,3	-	-	-	-	-	-
11-14 лет	751,0	167,0	67,6	374,5	2,0	0,5	-	-	-	-	-	-
15-18 лет	837,2	183,8	73,1	399,7	2,5	0,5	-	-	-	-	-	-

Пищевые волокна	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-10 лет	4,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 лет	6,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 лет	7,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

3 неделя 4 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
Палочки из моркови и капусты	60	1	0	4	21	80	1	0	6	29	100	1	0	7	36
Рыбные каштаны	70	10,1	1,6	9,3	91,7	90	13,3	1,7	12,3	117,9	100	15,2	1,8	13,2	130,1
Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,5	20	0,5	3,7	1,8	42,5	20	0,5	3,7	1,8	42,5
Пюре из гороха Буршак	130	13,5	3,7	23,5	181,3	150	15,8	4,6	27,5	214,6	180	19,1	4,8	33,4	253,2
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,4	15,6	67,2	200	0,3	0,4	15,6	67,2	200	0,3	0,4	15,6	67,2
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Всего	-	27,4	9,8	68,1	470,3	-	34	11	81	560	-	39	11	89	618
Всего, %	-	23,3%	18,7%	57,9%	22,4%	-	24,2%	17,7%	58,0%	22,9%	-	25,5%	16,5%	57,8%	22,9%

Витамины	А, мкг	D, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 лет	107,2	0,2	4,3	59,4	0,4	0,3	8,3	0,3	86,8	1,0	17,0
11-14 лет	115,4	0,2	6,1	69,2	0,5	0,4	10,5	0,5	109,2	1,3	18,3

15-18 лет	100,1	0,3	6,2	82,4	0,6	0,5	11,5	0,4	146,0	1,3	22,0
Минералы	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	-	-	-	-	-
7-10 лет	1053,8	228,2	113,2	430,2	4,1	0,6	-	-	-	-	-
11-14 лет	1310,2	251,0	138,0	536,1	5,1	0,7	-	-	-	-	-
15-18 лет	1540,8	182,8	162,9	557,3	5,9	0,7	-	-	-	-	-
Пищевые волокна	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-10 лет	16,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 лет	19,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 лет	22,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

3 неделя 5 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
Сырне из говядины	200	15,9	6,2	12,2	168,2	220	17,1	7,4	13,8	190,2	250	21,0	8,0	15,2	216,8
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
Фрукт по сезону	120	0,4	0,1	15,8	67,2	120	0,4	0,1	15,8	67,2	120	0,4	0,1	15,8	67,2
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Всего	-	26,2	10,9	54,7	424,4	-	28,2	12,2	60,8	468,5	-	32,1	12,8	62,2	495,1
Всего, %	-	24,7%	23,0%	51,6%	20,2%	-	24,1%	23,3%	51,9%	19,1%	-	25,9%	23,2%	50,3%	18,3%

Витамины	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 лет	386,1	0,2	4,3	50,8	0,2	0,3	6,2	0,4	59,0	1,3	55,6
11-14 лет	390,7	0,2	5,2	59,4	0,3	0,3	7,1	0,5	69,6	1,3	63,8
15-18 лет	425,1	0,2	5,6	74,4	0,3	0,4	7,9	0,6	75,5	1,5	72,4
Минералы	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	-	-	-	-	-
7-10 лет	786,5	171,5	54,4	252,1	3,2	0,3	-	-	-	-	-
11-14 лет	884,3	181,7	64,2	288,2	3,6	0,4	-	-	-	-	-
15-18 лет	987,1	188,5	70,0	316,4	4,1	0,4	-	-	-	-	-
Пищевые волокна	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-10 лет	6,1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 лет	7,7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 лет	8,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

4 неделя

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

Салат морковка с сыром	60	2	7	3	90	80	3	9	4	118	100	3	12	5	164
Гречневая каша с овощами и птицей	200	21,6	4,2	27,9	235,8	220	22,6	4,3	30,5	251,1	250	24,2	4,4	35,5	278,4
Молоко	100	3,0	3,5	4,5	67,0	100	3,0	3,5	4,5	67,0	100	3,0	3,5	4,5	67,0
Яблоки	120	0,4	0,05	15,8	65,3	120	0,4	0,05	15,8	65,3	120	0,4	0,05	15,8	65,3
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,7	0,5	22,9	110,9	50	3,7	0,5	22,9	110,9
Всего	450	28,7	15,1	65,0	524,8	490	32,2	17,7	77,5	612,1	520	34,1	20,2	83,4	686,0
Всего, %	-	21,9%	25,8%	49,6%	25,0%	-	21,0%	26,0%	50,7%	25,0%	-	19,9%	26,5%	48,7%	25,4%

[illegible]

11-14 лет	8,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 лет	9,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

4 неделя 2 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
Салат с фасолью и огурцами	60	3,1	3,3	5,3	63,3	80	4,2	4,4	7,0	84,4	100	5,4	5,5	9,0	107,1
Куриная грудка с овощами	70	17,1	2,3	1,2	93,9	90	18,1	2,6	1,3	101,0	100	18,2	2,8	2,3	107,2
Макароны отварные	130	5,68	5,73	28,71	205,4	150	6,55	5,97	33,08	231,0	180	7,77	6,31	39,32	267,6
Напиток из шиповника	200	1,2	0,2	8,2	39,4	200	1,2	0,2	8,2	39,4	200	1,2	0,2	8,2	39,4
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	490	29,3	11,8	57,2	469,5	570	33,8	13,7	72,5	568,3	630	36,3	15,3	81,7	633,8
Всего, %	-	24,9%	22,7%	48,7%	22,4%	-	23,8%	21,6%	51,0%	23,2%	-	22,9%	21,7%	51,6%	23,5%

Витамины	А, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 лет	255,7	0,1	2,3	104	0,1	0,3	5,4	0,3	54,5	0,8	46,5
11-14 лет	297	0,1	2,9	134,6	0,2	0,3	6,8	0,5	67	1	47,8
15-18 лет	432,8	0,1	3,4	158,2	0,3	0,4	10,8	0,9	67,5	2,2	59,5
Минералы	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	-	-	-	-	-

7-10 лет	749,6	188,6	52,8	247,1	2,7	0,3	-	-	-	-	-
11-14 лет	901	210,9	65,8	302,1	3,4	0,4	-	-	-	-	-
15-18 лет	1101,7	220,4	77,1	372,3	3,7	0,5	-	-	-	-	-
Пищевые волокна	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-10 лет	6,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 лет	8,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 лет	9,1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

4 неделя 3 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
Салат с фасолью и огурцами	60	3,1	3,3	5,3	63,3	80	4,2	4,4	7,0	84,4	100	5,4	5,5	9,0	107,1
Куриная грудка с овощами	70	17,1	2,3	1,2	93,9	90	18,1	2,6	1,3	101,0	100	18,2	2,8	2,3	107,2
Макароны отварные	130	5,68	5,73	28,71	205,4	150	6,55	5,97	33,08	231,0	180	7,77	6,31	39,32	267,6
Напиток из шиповника	200	1,2	0,2	8,2	39,4	200	1,2	0,2	8,2	39,4	200	1,2	0,2	8,2	39,4
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	490	29,3	11,8	57,2	469,5	570	33,8	13,7	72,5	568,3	630	36,3	15,3	81,7	633,8
<i>Всего, %</i>	-	24,9%	22,7%	48,7%	22,4%	-	23,8%	21,6%	51,0%	23,2%	-	22,9%	21,7%	51,6%	23,5%
Витамины	А, мкг	Д, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг				

7-10 лет	516,4	0,6	6,3	15,4	0,3	0,1	15	0,8	66	0,8	32,8
11-14 лет	843,9	0,7	8,28	44,3	0,5	0,2	17,2	0,9	85,4	0,8	35,8
15-18 лет	936,4	0,8	9,66	46,2	0,6	0,3	18	0,9	97,2	0,9	36,2
Минералы	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	-	-	-	-	-
7-10 лет	688,8	72	35,4	80,6	1,9	0,1	-	-	-	-	-
11-14 лет	1029,0	181,2	157,1	553,1	5,8	0,9	-	-	-	-	-
15-18 лет	1138,9	193,3	172,2	601,6	6,6	1,0	-	-	-	-	-
Пищевые волокна	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-10 лет	10,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 лет	13,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 лет	15,7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

4 неделя 4 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
Тефтели рыбные	70	10,6	2,5	7,8	96,1	90	11,6	2,7	11,0	114,7	100	12,2	2,7	13,3	126,3
Соус молочно-томатный	20	0,8	1,9	2,4	29,6	20	0,8	1,9	2,4	29,6	20	0,8	1,9	2,4	29,6

Картофельно-морковное пюре	130	2,4	4,7	12,6	102,3	150	2,7	7,3	14,5	134,5	180	3,1	6,5	16,7	137,7
Подгарнировка – зеленый горошек	30	1,6	0,1	4,1	23,1	30	1,6	0,1	4,1	23,1	30	1,6	0,1	4,1	23,1
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
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	110,9
Всего	480	25,2	13,8	53,6	440,9	540	28,0	16,8	67,8	536,7	580	29,0	16,0	72,3	549,9
Всего, %	-	22,9%	28,2%	48,6%	21,0%	-	20,9%	28,2%	50,5%	21,9%	-	21,1%	26,2%	52,6%	20,4%

[illegible]

15-18 лет	9,83	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-----------	------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

4 неделя 5 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
Нан салма	200	11,1	8,0	40,3	277,6	220	12,7	16,8	41,1	366,4	250	13,7	12,2	51,1	369,0
Компот из сухофруктов	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
Яблоки	120	0,4	0,05	15,8	65,3	120	0,4	0,05	15,8	65,3	120	0,4	0,05	15,8	65,3
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,7	0,5	22,9	110,9	50	3,7	0,5	22,9	110,9
Всего	550	14,0	8,8	85,5	478,1	590	17,1	17,8	95,4	611,1	620	18,1	13,2	105,4	613,7
Всего, %	-	11,7%	16,5%	71,6%	22,8%	-	11,2%	26,1%	62,5%	24,9%	-	11,8%	19,3%	68,7%	22,7%

Витамины	А, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 лет	196,6	0,1	4,6	8,08	0,2	0,4	5,61	0,2	42	1,1	24,26
11-14 лет	258,7	0,1	7	10,18	0,3	0,4	7,6	0,4	58,2	1,4	31,36
15-18 лет	286	0,1	7,7	10,78	0,4	0,4	8,01	0,4	61,5	1,5	33,94
Минералы	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	-	-	-	-	-
7-10 лет	922,1	247,1	88,1	323,5	5,1	0,6	-	-	-	-	-
11-14 лет	1086,9	257	101,9	386,2	6,07	0,7	-	-	-	-	-

15-18 лет	1125,9	258,4	104,3	396,6	6,17	0,7	-	-	-	-	-
Пищевые волокна	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-10 лет	6,54	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 лет	8,84	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 лет	9,14	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

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

Типовое перспективное меню (зима-весна)

Вариант № 4

1 неделя

1 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
Салат морковка с сыром	60	1,6	7,0	3,0	81,2	80	2,5	9,3	3,8	109,0	100	2,8	11,7	4,7	135,7
Плов из птицы	200	21,6	6,1	37,0	289,3	220	24,8	6,3	41,1	320,3	250	26,8	8,4	45,5	364,8
молоко коровье	150	4,3	3,8	7,2	81,0	200	5,8	5,0	9,6	106,6	200	5,8	5,0	9,6	106,6
Фрукт по сезону	120	0,5	0,3	13,6	59,1	120	0,5	0,3	13,6	59,1	120	0,5	0,3	13,6	59,1
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Всего	-	30,2	17,5	74,6	577,3	-	36,6	21,3	86,4	683,8	-	38,9	25,8	91,7	755,0
Всего, %	-	20,9%	27,3%	51,7%	27,5%	-	21,4%	28,1%	50,5%	27,9%	-	20,6%	30,8%	48,6%	28,0%

Витамины	А, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 лет	1194,4	0,3	6,5	19,1	0,3	0,4	16,9	0,5	50,1	1,2	19,5
11-14 лет	1486,3	0,4	8,0	22,3	0,4	0,6	20,1	0,9	63,5	1,6	20,8
15-18 лет	1835,7	0,4	9,3	25,5	0,4	0,6	21,7	1,0	68,7	1,7	21,7
Минералы	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	-	-	-	-	-
7-10 лет	945,9	332,2	84,2	50,1	50,1	0,4	-	-	-	-	-
11-14 лет	1049,3	237,4	80,1	629,2	2,9	0,6	-	-	-	-	-
15-18 лет	1264,1	480,1	113,1	677,5	3,1	0,6	-	-	-	-	-
Пищевые волокна	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-10 лет	7,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 лет	9,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 лет	10,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

1 неделя 2 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
Подгарнировка – зеленый горошек	30	2	0	4	23	30	2	0	4	23	30	2	0	4	23

Ежики из говядины	70	13,2	4,5	6,6	119,7	90	16,0	5,9	11,9	164,7	100	19,5	6,4	20,1	216,0
Соус молочно-томатный	20	0,8	1,9	2,4	29,9	20	0,8	1,9	2,4	29,9	20	0,8	1,9	2,4	29,9
Макароны отварные	130	5,7	5,7	28,7	189,1	150	6,6	6,0	33,1	212,3	180	7,8	6,3	39,3	245,2
Компот из свежих яблок	200	0,3	0,0	16,9	68,8	200	0,3	0,0	16,9	68,8	200	0,3	0,0	16,9	68,8
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Всего	-	22,2	12,4	68,4	474,2	-	26,7	14,2	82,6	564,5	-	31,4	15,0	97,0	648,7
Всего, %	-	18,7%	23,6%	57,7%	22,6%	-	18,9%	22,6%	58,5%	23,0%	-	19,3%	20,8%	59,8%	24,0%

[illegible]

15-18 лет	9,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-----------	-----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

1 неделя 3 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
Палочки из моркови и капусты	60	1	0	4	21	80	1	0	6	29	100	1	0	7	36
Куриные палочки запеченные	70	17,7	3,1	7,9	130,3	90	21,5	3,8	15,8	183,4	100	23,9	4,2	17,6	203,8
Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,0	20	0,5	3,7	1,8	42,0	20	0,5	3,7	1,8	42,0
Пюре из гороха Буршак	130	13,5	3,7	23,5	181,3	150	15,8	4,6	27,5	214,6	180	19,1	4,8	33,4	253,2
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	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Всего	-	34,2	10,9	62,6	488,8	-	41,1	12,6	79,0	597,3	-	46,8	13,2	86,7	656,3
Всего, %	-	28,0%	20,0%	51,2%	23,3%	-	27,5%	19,0%	52,9%	24,4%	-	28,5%	18,1%	52,8%	24,3%

Витамины	А, мкг	В, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 лет	503,9	0,7	1,7	81,2	0,7	0,4	16,5	0,6	132,6	0,6	25,1
11-14 лет	514,8	0,7	1,9	89,6	0,8	0,4	19,5	0,7	154,2	0,7	25,3
15-18 лет	526,4	0,7	2,0	101,9	0,9	0,5	22,5	0,7	179,2	0,7	25,5

Минералы	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	-	-	-	-	-
7-10 лет	1093,2	92,7	115,5	459,7	4,9	0,3	-	-	-	-	-
11-14 лет	1267,9	106,5	137,3	544,8	5,8	0,4	-	-	-	-	-
15-18 лет	1458,8	118,1	159,6	626,7	6,8	0,7	-	-	-	-	-
15-18 лет	1458,8	118,1	159,6	626,7	6,8	0,7	-	-	-	-	-
Пищевые волокна	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-10 лет	14,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 лет	17,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 лет	20,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

1 неделя 4 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
Салат из цветной капусты и моркови	60	1	3	2	39	80	1	3	3	44	100	1	3	4	48
Фишболы из минтая	70	11,4	1,3	9,8	96,5	90	15,5	1,3	11,5	119,7	100	17,1	2,0	15,1	146,8
Соус молочно- томатный	20	0,8	1,9	2,4	29,9	20	0,8	1,9	2,4	29,9	20	0,8	1,9	2,4	29,9
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

Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,3	0,4	15,6	67,2	200	0,3	0,4	15,6	67,2	200	0,3	0,4	15,6	67,2
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Фрукт по сезону	120	0,3	0,1	13,2	54,9	120	0,3	0,1	13,2	54,9	120	0,3	0,1	13,2	54,9
Всего	-	17,4	8,7	67,4	419,5	-	22,6	11,4	75,5	496,9	-	24,6	11,3	81,3	529,4
Всего, %	-	16,6%	18,7%	64,3%	20,0%	-	18,2%	20,6%	60,8%	20,3%	-	18,6%	19,2%	61,4%	19,6%

[illegible]

15-18 лет	13,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-----------	------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

1 неделя 5 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
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
Конина отварная с туздык	70	19,3	2,1	1,1	116,3	90	22,3	2,4	1,4	135,0	100	24,1	2,6	1,6	146,2
Сочни	130	5,8	4,5	29,0	196,2	150	7,0	5,6	34,6	236,1	180	10,0	7,2	52,5	317,8
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
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	-	35,5	14,3	59,2	541,6	-	40,7	15,8	70,4	627,0	-	45,7	19,6	89,5	742,6
Всего, %	-	26,2%	23,8%	43,7%	25,8%	-	26,0%	22,7%	44,9%	25,6%	-	24,6%	23,8%	48,2%	27,5%

Витамины	А, мкг	Д, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 лет	173,8	0,0	3,2	32,8	0,3	0,2	12,0	0,3	38,8	2,1	20,5
11-14 лет	227,6	0,0	4,2	47,3	0,4	0,3	14,3	0,9	51,5	2,4	27,2
15-18 лет	286,8	0,0	5,1	55,6	0,4	0,3	16,1	1,0	59,8	2,6	31,8
Минералы	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	-	-	-	-	-

7-10 лет	655,4	43,5	75,1	326,5	3,8	0,2	-	-	-	-	-
11-14 лет	817,6	58,8	94,1	403,5	4,7	0,4	-	-	-	-	-
15-18 лет	931,8	70,4	112,8	466,9	5,3	0,4	-	-	-	-	-
Пищевые волокна	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-10 лет	5,1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 лет	7,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 лет	8,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

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

2 неделя

2 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
Салат Морковка с изюмом	60	0,5	2,1	7,5	52,4	80	0,7	3,2	10,4	74,5	100	0,9	4,2	12,7	93,8
Чикенболы	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
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
Рис рассыпчатый	130	3,7	6,9	39,0	234,4	150	4,3	7,0	45,2	262,5	180	5,2	7,0	54,5	304,6
Компот из свежих яблок и изюмом	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	510	26,1	16,1	82,7	586,3	510	31,0	18,5	103,6	713,1	650	34,6	19,7	116,8	791,9
Всего, %	-	17,8%	24,6%	56,4%	27,9%	-	17,4%	23,4%	58,1%	29,1%	-	17,5%	22,4%	59,0%	29,3%

Витамины	А, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 лет	522,9	0,2	3,9	12,7	0,2	0,3	7,8	0,3	31,4	1,1	13
11-14 лет	739,9	0,2	5,43	12	0,22	0,31	9,1	0,54	39,85	1,3	13,4
15-18 лет	905	0,2	4,73	14,95	0,32	0,31	9,94	0,55	41,8	1,4	15,5
Минералы	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	-	-	-	-	-
7-10 лет	757,3	165	59,4	303,3	3	0,8	-	-	-	-	-
11-14 лет	897,92	177,05	72,7	357,45	3,63	0,99	-	-	-	-	-
15-18 лет	712,63	167,85	73,44	370,55	3,68	1,07	-	-	-	-	-
15-18 лет	1100,4	187,7	93,8	471,0	4,2	0,8	-	-	-	-	-
Пищевые волокна	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-10 лет	5,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 лет	7,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 лет	7,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

2 неделя 2 день

	Возраст 7-10 лет	Возраст 11-14 лет	Возраст 15-18 лет
--	------------------	-------------------	-------------------

Наименование блюда	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
Митболы из говядины	70	15,9	5,0	3,7	123,4	90	18,3	6,4	6,3	156,0	100	20,5	6,8	7,9	174,8
Гречка рассыпчатая 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
Кефир 2,5%	100	2,9	2,5	4,0	53,0	100	2,9	2,5	4,0	53,0	100	2,9	2,5	4,0	53,0
Яблоко	120	0,4	0,1	15,8	67,2	120	0,4	0,1	15,8	67,2	120	0,4	0,1	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	450	24,4	10,7	61,4	451,2	510	29,0	13,9	79,0	571,2	550	31,9	15,8	85,8	628,9
Всего, %	-	21,6%	21,2%	54,4%	21,5%	-	20,3%	21,8%	55,4%	23,3%	-	20,3%	22,5%	54,6%	23,3%

Витамины	А, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 лет	706,8	0,1	3,5	15	0,1	0,2	5	0,3	53,1	0,9	34,7
11-14 лет	774,5	0,1	3,6	16	0,3	0,3	6	0,5	62,9	0,9	38,9
15-18 лет	840,2	0,1	4,5	18	0,3	0,4	6,6	0,5	67,3	0,9	42,3
Минералы	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	-	-	-	-	-
7-10 лет	649,9	157,8	54,9	231,5	2,4	0,4	-	-	-	-	-
11-14 лет	741,5	167,1	64,1	271,8	2,9	0,5	-	-	-	-	-
15-18 лет	787,6	170,4	71,8	291,2	3,2	0,5	-	-	-	-	-
15-18 лет	793,9	197,8	82,6	379,2	3,8	0,4	-	-	-	-	-

Пищевые волокна	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-10 лет	5,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 лет	7,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 лет	7,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

2 неделя 3 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
Салат из вареных овощей	60	0,7	4	5,3	61	80	1	5	7,3	79,5	100	1,2	5,1	9	87,6
Ежики куриные	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	179,1
Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,0	20	0,5	3,7	1,8	42,0	20	0,5	3,7	1,8	42,0
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
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
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	510	21,8	18,1	60,6	529,0	590	30,2	20,8	78,5	644,1	650	32,9	21,3	88,1	700,8
Всего, %	-	16,5%	30,8%	45,8%	25,2%	-	18,8%	29,0%	48,7%	26,3%	-	18,8%	27,3%	50,3%	26,0%

Витамины	А, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 лет	278.31	0.62	5.38	14.53	0.13	0.14	7.83	0.42	41.65	0.66	22.31

11-14 лет	354.83	0.89	7.93	16.34	0.34	0.15	10.38	0.42	60.48	0,9	24.91
15-18 лет	432.53	0.79	9.26	17.74	9.85	0.15	0.15	0.72	63.43	1.53	25.51
Минералы	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	-	-	-	-	-
7-10 лет	553.98	61.08	50.72	230.14	02.07	0.55	-	-	-	-	-
11-14 лет	759.23	99.72	64.35	282.71	3.32	0.59	-	-	-	-	-
15-18 лет	797.89	89.27	75.61	357.59	2.8	0.74	-	-	-	-	-
Пищевые волокна	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-10 лет	7.40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 лет	9.29	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 лет	9.85	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

2 неделя 4 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
Палочки из моркови и капусты	60	1	0	4	21	80	1	0	6	29	100	1	0	7	36
Рыбные каштаны в соусе	70	8,9	3,9	11,1	119,1	90	12	4,1	13,7	143,4	100	14	4,8	15,7	149,4
Пюре из гороха Буршак	130	13,5	3,7	23,5	192,0	150	15,8	4,6	27,5	226,3	180	19,1	4,8	33,4	267,6

Компот из сухофруктов	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	430	24,9	8,3	64,0	447,1	490	31,8	9,6	79,7	550,7	530	37,1	10,5	87,6	598,0
Всего, %	-	22,3%	16,7%	57,3%	21,3%	-	23,1%	15,7%	57,9%	22,5%	-	24,8%	15,8%	58,6%	22,1%
Всего, %	-	22,3%	25,6%	46,9%	20,9%	-	23,4%	26,5%	49,5%	21,2%	-	23,5%	24,8%	50,8%	20,4%

Витамины	А, мкг	Д, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 лет	74,8	0,1	1,1	54,7	0,4	0,4	7,2	0,2	71,2	1,1	3,8
11-14 лет	82,7	0,1	1,5	63,5	0,5	0,4	9,2	0,3	85,2	1,3	5,1
15-18 лет	83,6	0,3	2,2	75,6	0,6	0,6	10,4	0,4	95,4	1,3	5,3
Минералы	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	-	-	-	-	-
7-10 лет	931,47	213,4	105	409,7	3,6	0,3	-	-	-	-	-
11-14 лет	1 087,6	233,5	129,3	499,3	4,3	0,4	-	-	-	-	-
15-18 лет	1 229,3	243,7	144,8	553,4	5	0,4	-	-	-	-	-
7-10 лет	13,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 лет	16,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 лет	19	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

2 неделя 5 день

	Возраст 7-10 лет	Возраст 11-14 лет	Возраст 15-18 лет
--	------------------	-------------------	-------------------

Наименование блюда															
	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
Сырне из говядины	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	236,9
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
Яблоки, фрукт по сезону	120	0,4	0,1	15,8	67,2	120	0,4	0,1	15,8	67,2	120	0,4	0,1	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	-	26,2	10,9	54,7	440,8	-	28,2	12,2	60,8	485,9	-	32,1	12,8	62,2	516,4
Всего, %	-	23,8%	22,2%	49,7%	21,0%	-	23,2%	22,5%	50,1%	19,8%	-	24,8%	22,2%	48,2%	19,1%

Витамины	А, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 лет	386,1	0,1	4,3	50,8	0,2	0,3	6,2	0,4	59,0	1,3	55,6
11-14 лет	390,7	0,1	5,2	59,4	0,3	0,3	7,1	0,5	69,6	1,3	63,8
15-18 лет	425,1	0,1	5,6	74,4	0,3	0,4	7,9	0,6	75,5	1,5	72,4
Минералы	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	-	-	-	-	-
7-10 лет	786,5	171,5	54,4	252,1	3,2	0,3	-	-	-	-	-
11-14 лет	884,3	181,7	64,2	288,2	3,6	0,4	-	-	-	-	-
15-18 лет	987,1	188,5	70,0	316,4	4,1	0,4	-	-	-	-	-
15-18 лет	795,3	226,8	78,6	394	3,63	0,9	-	-	-	-	-

Пищевые волокна	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-10 лет	6,1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 лет	7,7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 лет	8,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

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

3 неделя

3 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
Салат морковка с сыром	60	1,6	7,0	3,0	90,0	80	2,5	9,3	3,8	117,8	100	2,8	11,7	4,7	164,3
Гречневая каша с овощами и птицей	200	21,6	4,2	27,9	238,4	220	22,6	4,3	30,5	254,4	250	24,2	4,4	35,5	281,8
Молоко	100	3,0	3,50	4,5	67,0	100	3,0	3,50	4,5	67,0	100	3,0	3,50	4,5	67,0
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	510	28,7	15,1	65,0	530,1	490	32,2	17,7	77,5	618,9	620	34,1	20,2	83,4	692,8
Всего, %	-	21,7%	25,6%	49,1%	25,2%	-	20,8%	25,7%	50,1%	25,3%	-	19,7%	26,2%	48,2%	25,7%

Витамины	А, мкг	В, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 лет	590,0	0,1	4,5	58,2	0,2	0,3	15,3	0,7	58,8	0,4	45,2

11-14 лет	619,0	0,1	4,8	68,0	0,3	0,3	16,6	0,8	78,5	0,4	54,0
15-18 лет	882,0	0,3	5,1	69,9	0,4	0,3	17,6	0,9	79,3	0,4	54,4
Минералы	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	-	-	-	-	-
7-10 лет	991,8	176,8	66,0	349,3	2,2	0,7	-	-	-	-	-
11-14 лет	1039,6	185,7	74,3	381,7	2,4	0,8	-	-	-	-	-
15-18 лет	1207,2	193,9	81,7	411,2	2,6	0,8	-	-	-	-	-
Пищевые волокна	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-10 лет	6,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 лет	8,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 лет	9,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

3 неделя 2 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
Ленивые голубцы с говядиной	200	15,1	5,7	13,3	177,9	220	18,5	7,1	16,3	219,7	250	20,8	8,4	19,0	253,7
Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,0	20	0,5	3,7	1,8	42,0	20	0,5	3,7	1,8	42,0
Подгарнировка – зеленый горошек	30	1,6	0,1	4,1	23,1	30	1,6	0,1	4,1	23,1	30	1,6	0,1	4,1	23,1
Компот из свежих яблок	200	0,3	0,4	15,6	68,5	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
Всего	480	19,7	10,2	48,6	379,0	520	24,6	11,4	62,0	468,6	550	26,9	12,7	64,7	502,6
Всего, %	-	20,7%	24,2%	51,3%	18,0%	-	21,0%	21,9%	52,9%	19,1%	-	21,4%	22,7%	51,5%	18,6%
Всего, %	-	17,4%	23,8%	55,4%	27,3%	-	17,8%	23,3%	55,6%	26,7%	-	18,3%	22,4%	55,7%	26,3%

Витамины	А, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 лет	255,7	0,1	2,3	104	0,1	0,3	5,4	0,3	54,5	1,2	46,5
11-14 лет	297	0,1	2,9	134,6	0,2	0,3	6,8	0,5	67,5	1,4	59,5
15-18 лет	432,8	0,1	3,4	158,2	0,3	0,4	10,8	0,9	67,5	2,2	43,8
Минералы	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	-	-	-	-	-
7-10 лет	749,6	188,6	52,8	247,1	2,7	0,3	-	-	-	-	-
11-14 лет	901	210,9	65,8	302,1	3,4	0,4	-	-	-	-	-
15-18 лет	1101,7	220,4	77,1	372,3	3,7	0,5	-	-	-	-	-
15-18 лет	599,0	68,9	56,4	294,1	3,8	0,5	-	-	-	-	-
Пищевые волокна	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-10 лет	6,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 лет	8,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 лет	9,1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

3 неделя 3 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
Салат из белокачанной капусты с яблоками	60	0,5	3,1	4,2	46,7	80	0,7	4,1	5,7	62,8	100	0,8	5,1	7,0	77,6
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
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
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
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	-	26,7	11,6	56,1	464,7	-	29,6	13,3	66,6	532,9	-	31,0	14,8	75,2	586,9
Всего, %	-	23,0%	22,5%	48,3%	22,1%	-	22,2%	22,4%	50,0%	21,8%	-	21,1%	22,8%	51,2%	21,7%

Витамины	А, мкг	Д, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 лет	943,9	0,6	5,6	67,5	0,2	0,4	14,5	0,6	67,2	1,2	370,6
11-14 лет	1030,1	0,7	6,6	82,9	0,3	0,4	15,8	0,7	80,2	1,2	380,1
15-18 лет	1112,4	0,8	7,6	91,9	0,3	0,4	16,1	0,7	86,2	1,3	386,0
Минералы	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	-	-	-	-	-
7-10 лет	904,7	268,8	97,8	443,9	2,3	0,7	-	-	-	-	-
11-14 лет	1028,9	284,4	109,7	493,9	2,7	0,9	-	-	-	-	-
15-18 лет	1081,4	291,6	113,6	509,1	2,9	1,0	-	-	-	-	-

Пищевые волокна	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-10 лет	6,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 лет	9,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 лет	9,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

3 неделя 4 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
Тефтели рыбные	70	10,6	2,5	7,8	101,6	90	11,6	2,7	11,0	120,1	100	12,2	2,7	13,3	133,2
Соус молочно-томатный	20	0,8	1,9	2,4	29,7	20	0,8	1,9	2,4	29,7	20	0,8	1,9	2,4	29,7
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
Поджаренная – зеленый горошек	30	1,6	0,1	4,1	23,1	30	1,6	0,1	4,1	23,1	30	1,6	0,1	4,1	23,1
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
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	480	25,2	13,8	53,6	448,5	540	28,0	16,8	67,8	544,1	580	29,0	16,0	72,3	562,6
Всего, %	-	22,5%	27,7%	47,8%	21,4%	-	20,6%	27,8%	49,8%	22,2%	-	20,6%	25,6%	51,4%	20,8%

Витамины	А, мкг	Д, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 лет	572, 56	1,12	2,46	16,94	0,31	0,32	6,14	0,32	58,2	1,95	24,64

11-14 лет	724,86	1,22	3,66	19,64	0,41	0,42	8,34	0,52	70,5	1,95	26,14
15-18 лет	734,86	1,32	3,66	20,44	0,41	0,42	8,84	0,52	75,5	1,95	26,34
Минералы	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	-	-	-	-	-
7-10 лет	1093,08	170,82	89,8	259,42	2,78	0,65	-	-	-	-	-
11-14 лет	1131,58	175,02	99,5	374,72	3,08	0,75	-	-	-	-	-
15-18 лет	1191,58	185,02	99,5	394,72	3,08	0,75	-	-	-	-	-
Пищевые волокна	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-10 лет	6,83	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 лет	8,43	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 лет	8,53	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

3 неделя 5 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
Нан салма	200	11,1	8,0	40,3	277,6	220	12,7	16,8	41,1	345,3	250	13,7	12,2	51,1	377,7
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
Яблоки	120	0,4	0,1	15,8	67,2	120	0,4	0,1	15,8	67,2	120	0,4	0,1	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	-	14,0	8,8	85,5	480,8	-	16,4	17,7	90,8	571,0	-	17,4	13,1	100,8	603,4

Всего, %	-	11,6%	16,4%	71,2%	22,9%	-	11,5%	27,8%	63,6%	23,3%	-	11,5%	19,5%	66,8%	22,3%
----------	---	-------	-------	-------	-------	---	-------	-------	-------	-------	---	-------	-------	-------	-------

Витамины	А, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 лет	205,6	0,1	4,1	5,1	0,2	0,6	6,0	0,2	50,0	1,5	14,3
11-14 лет	267,7	0,1	6,5	7,2	0,3	0,6	8,0	0,4	66,2	1,8	21,4
15-18 лет	295,0	0,1	6,6	7,8	0,4	0,6	8,4	0,4	69,5	1,9	23,9
Минералы	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	-	-	-	-	-
7-10 лет	961,1	356,1	94,1	400,5	4,9	0,4	-	-	-	-	-
11-14 лет	1125,9	365,0	107,9	463,2	5,9	0,5	-	-	-	-	-
15-18 лет	1164,9	367,4	110,3	473,6	6,0	0,5	-	-	-	-	-
Пищевые волокна	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-10 лет	4,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 лет	6,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 лет	7,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

4 неделя

4 неделя 1 день

	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

Наименование блюда															
Салат из капусты белокочанной с фасолью и морковью	60	2,0	4,2	4,1	63,5	80	2,5	4,2	5,3	71,1	100	3,2	5,3	6,6	89,3
Паста болоньез 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
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	0,4	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	29,1	10,1	82,0	545,8	590	33,7	11,5	95,9	635,1	720	38,4	13,5	103,6	703,0
Всего, %	-	21,3%	16,6%	60,1%	26,0%	-	21,2%	16,2%	60,4%	25,9%	-	21,8%	17,2%	59,0%	26,0%

[illegible]

11-14 лет	10,7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 лет	12,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

4 неделя 2 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
Митболы из говядины	70	15,9	5,0	3,7	123,4	90	18,3	6,4	6,3	156,0	100	20,5	6,8	7,9	174,8
Гречка рассыпчатая 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
Компот из свежих яблок с изюмом	200	0,3	0,4	15,6	69,5	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
Всего	430	21,4	8,5	57,1	400,5	490	26,0	11,3	76,1	522,3	530	28,9	13,2	82,9	580,0
Всего, %	-	21,4%	19,1%	57,0%	19,1%	-	19,9%	19,5%	58,3%	21,3%	-	19,9%	20,5%	57,2%	21,5%

Витамины	А, мкг	D, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 лет	706,8	0,1	4,7	16,4	0,2	0,2	6	0,4	62,9	0,9	34,7
11-14 лет	774,5	0,1	3,6	16	0,3	0,3	6	0,5	63,5	0,9	38,9
15-18 лет	840,2	0,1	4,5	18	0,3	0,4	6,6	0,5	67,3	0,9	42,3
Минералы	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	-	-	-	-	-
7-10 лет	167,1	272	67	741,5	2,9	0,5	-	-	-	-	-

11-14 лет	169,4	282,9	68,1	733,1	2,9	0,5	-	-	-	-	-
15-18 лет	170,4	291,2	72,8	787,7	3,2	0,6	-	-	-	-	-
Пищевые волокна	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-10 лет	7,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 лет	8,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 лет	8,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

4 неделя 3 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
Салат морковка 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
Рагу овощное	130	1,5	2,7	8,3	65,4	150	1,8	3,2	9,6	75,5	180	2,1	3,8	11,5	90,6
Ежики куриные	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	179,1
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 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	-	18,8	18,2	50,5	464,6	-	26,6	22,3	59,5	551,0	-	28,4	25,4	64,0	604,6
Всего, %	-	16,2%	35,3%	43,5%	22,1%	-	19,3%	36,5%	43,2%	22,5%	-	18,8%	37,9%	42,3%	22,4%

Витамины	А, мкг	Д, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
----------	--------	--------	-------	--------	--------	--------	--------	--------	---------	----------	-------

7-10 лет	1 336,7	0,2	8,6	61,7	0,2	0,1	11,4	0,6	53,4	0,3	370,7
11-14 лет	1 611,5	0,2	9,4	64,5	0,5	0,4	17,1	0,8	70,8	0,5	350,9
15-18 лет	1 647,1	0,3	10,5	73,6	0,5	0,3	18,9	1	78,8	0,5	356,6
Минералы	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	-	-	-	-	-
7-10 лет	217,2	360,89	99,9	953,4	2,7	0,7	-	-	-	-	-
11-14 лет	257,6	475,8	123,8	1 203,1	3,4	0,8	-	-	-	-	-
15-18 лет	273,7	503,8	129	1 287,1	3,5	0,8	-	-	-	-	-
15-18 лет	1138,9	193,3	172,2	601,6	6,6	1,0	-	-	-	-	-
Пищевые волокна	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-10 лет	9,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 лет	12,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 лет	12,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

4 неделя 4 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
Рыбные палочки запеченные	70	10,5	2,9	5,5	103,4	90	12,5	3,8	6,5	115,4	100	15,6	4,2	7,8	137,4
Соус молочно-томатный	20	0,8	1,9	2,4	29,7	20	0,8	1,9	2,4	29,7	20	0,8	1,9	2,4	29,7

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
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
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	570	23,9	14,2	63,0	494,4	630	27,7	17,9	75,0	583,5	670	31,2	17,5	78,5	610,9
Всего, %		19,4%	25,8%	51,0%	23,5%		19,0%	27,5%	51,4%	23,8%		20,5%	25,7%	51,4%	22,6%

[illegible]

15-18 лет	9,83	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-----------	------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

4 неделя 5 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
Салат из цветной капусты и моркови	60	0,7	3,1	2,2	39,4	80	1,0	3,2	2,8	43,7	100	1,2	3,2	3,6	48,0
Плов из говядины	200	21,6	6,1	37,0	296,4	220	24,8	6,3	41,1	328,3	250	27,8	8,4	45,5	377,8
Компот из сухофруктов	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	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
Всего	490	24,8	9,9	68,6	471,8	550	29,8	10,4	82,4	553,0	600	33,0	12,5	87,6	606,8
Всего, %		21,0%	18,9%	58,2%	22,5%		21,6%	16,9%	59,6%	22,6%		21,8%	18,5%	57,7%	22,5%

Витамины	А, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 лет	344,7	0,4	3,3	15,3	0,2	0,1	5,5	0,3	20	1,7	25,1
11-14 лет	414	0,4	3,3	20,4	0,4	0,3	7	0,4	35,3	2,1	27,7
15-18 лет	531,5	0,5	3,3	146,8	2,4	2,4	2,4	2,4	46,9	2,4	29,3
Минералы	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	-	-	-	-	-
7-10 лет	60,6	264,8	60,5	645,9	6,8	0,6	-	-	-	-	-
11-14 лет	72,2	308,1	72,1	737	7,2	0,8	-	-	-	-	-

15-18 лет	75,1	345,2	75,1	866,8	8,9	0,8	-	-	-	-	-
Пищевые волокна	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-10 лет	7,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 лет	9,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 лет	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

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

Меню с ланч пакетами

1 неделя

1 неделя 1 день

Ролл с отварной говядиной и овощами

Наименование блюда	Химический состав					
	Вес брутто,г	Вес нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Филе говядины	43	40	-	-	-	-
Лаваш	50	50	-	-	-	-
Масло сливочное	10	10	-	-	-	-
Укроп свежий	5	3	-	-	-	-
Огурец свежий	12	10	-	-	-	-
Пекинская капуста свежая	9	8	-	-	-	-
Выход		100	10,53	10,51	25,27	236,82
Йогурт с пробиотиками	100	100	2,8	3,5	8	74,7
Яблоко свежее	150	150	0,1	0,07	19,8	88,5
Молоко коровье 1,5% жирности	200	200	6,9	3,26	9,77	98
Национальный продукт с низким содержанием сахара и соли (жент, иримшик, курт)	20	20	1,45	5,1	0,5	14,48
ИТОГО	-	-	20,73	22,68	68,34	512,02
От суточной калорийности	-	-	14%	34%	52%	24%

Мясо говядины отваривают до готовности, охлаждают и нарезают брусочками. Капусту пекинскую нарезают соломкой. Огурцы свежие нарезают слайсами. Лаваш раскладывают, в центре равномерно распределяют подготовленное мясо говядины и рядом нарезанные огурцы, кусочек сливочного масла (можно масло растопить и смазать лаваш внутри). Сверху посыпают пекинской капустой и зеленью. Сворачивают в ролл. Перед подачей прогреть в микроволновой печи или пароконвектомате

1 неделя 2 день

Бутерброд с сыром и огурцом

Наименование блюда	Химический состав					
	Вес	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	

	брутто,г	нетто,г				Ккал
Полутвердый сыр не менее 40% жирности	15	15	-	-	-	-
Белый пшеничный хлеб	40	40	-	-	-	-
Масло сливочное	10	10	-	-	-	-
Огурец свежий	18	15	-	-	-	-
Выход		80	7,21	9,88	21,19	193,22
Йогурт с пробиотиками	100	100	2,8	3,5	8	74,7
Банан свежий	150	150	0,1	0,07	19,8	88,5
Компот из сухофруктов	200	200	0,5		20,2	85,7
Национальный продукт с низким содержанием сахара и соли (жент, иримшик, курт)	20	20	1,45	5,1	0,5	14,48
ИТОГО	-	-	16,09	21,25	64,26	468,42
От суточной калорийности	-	-	15%	33%	52%	24%

Технология приготовления:

сыр нарезают слайсами и укладывают на ломтики хлеба, смазанный маслом сливочным, сверху укладывают нарезанный слайсами огурцы свежие, изготовление бутерброда осуществляется непосредственно перед раздачей хранение бутерброда не более 1 часа с момента приготовления, при температуре плюс 4±2С, температура подачи не ниже +15 С.

Способ реализации (подачи) потребителю:

выдается порционно также можно в виде горячего бутерброда.

Требования к качеству:

внешний вид: форма нарезки сохранены

консистенция: не черствая

цвет: соответствует огурцу и сыру

вкус: свойственный сыру и огурцу

запах: приятные, свойственные включённым продуктам, без посторонних привкуса и запаха.

3 день 1 неделя

Пита с курицей

Наименование блюда	Химический состав					
	Вес брутто,г	Вес нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал

Пита:		50	-	-	-	-
Мука пшеничная	36	36				
Дрожжи	1	1				
Вода	1,3	1,3				
Йодированная соль	0,2	0,2				
Вода	20	20				
Филе куриной грудки	43	40	-	-	-	-
Подсолнечное масло	2	2	-	-	-	-
Капуста белокочанная	15	10	-	-	-	-
Морковь свежая	7	5	-	-	-	-
Помидоры свежие	4	3	-	-	-	-
Лук зеленый	2	1	-	-	-	-
Огурцы свежие	4	3	-	-	-	-
Йодированная соль	0,2	0,2	-	-	-	-
Выход		100	11,23	5,85	27,22	240,37
Йогурт с пробиотиками	100	100	2,8	3,5	8	74,7
Яблоко свежее	150	150	0,1	0,07	19,8	88,5
Молоко коровье 1,5% жирности	200	200	6,9	3,26	9,77	98
Национальный продукт с низким содержанием сахара и соли (жент, иримшик, курт)	20	20	1,45	5,1	0,5	14,48
ИТОГО	-	-	19,09	21,25	70,26	515,27
От суточной калорийности	-	-	13%	33%	54%	25%

Подготовленное мясо птицы варят. Мясо охлаждают, нарезают крупной соломкой. Подготовленные овощи нарезают: помидоры свежие – тонкими дольками, морковь и огурцы свежие – соломкой, капусту шинкуют, зелень измельчают. Капусту перетирают до появления сока. Все измельченные овощи смешивают. Питу прогревают в пароконвектомате в режиме «жар-пар» при температуре 160 °С в течение 5 минут, разрезают пополам, на половинки лепешки укладывают подготовленные овощи и вареную курицу, зелень. Режимы тепловой обработки могут быть изменены в зависимости от используемого теплового оборудования, а также при использовании стандартного сырья других кондиций или способов промышленной обработки, отличающихся от предусмотренных в рецептуре.

1 неделя 4 день

Ролл с рыбными палочками

	Химический состав
--	-------------------

Наименование блюда	Вес брутто,г	Вес нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Лаваш	50	50	-	-	-	-
Помидоры свежие	10	9	-	-	-	-
Масло сливочное	5	5	-	-	-	-
Укроп свежий	5	3	-	-	-	-
Пекинская капуста	9	8	-	-	-	-
<i>Рыбные палочки:</i>			-	-	-	-
Судак филе	60	55	-	-	-	-
Лук репчатый	6	5	-	-	-	-
Куриное яйцо	1/10	4	-	-	-	-
Панировочные сухари	2	2	-	-	-	-
Выход		100	12,145	4,49	25,955	196,38
Йогурт с пробиотиками	100	100	2,8	3,5	8	74,7
Банан свежий	150	150	0,1	0,07	19,8	88,5
Напиток из шиповника	200	200	0,68		12,99	58,9
Национальный продукт с низким содержанием сахара и соли (жент, иримшик, курт)	20	20	1,45	5,1	0,5	14,48
ИТОГО	-	-	22,35	16,66	67,32	464,58
От суточной калорийности	-	-	15%	33%	56%	24%

Технология приготовления блюда: подготовленное рыбное филе нарезают на полоски. Панировочные сухари, перемешивают с яйцом. Панируют филе.

Подготовленное филе выкладывают на противень, подложив пекарскую бумагу или силиконовый коврик. Выпекают при температуре 200 градусах 25 – 30 минут. Готовые рыбные палочки выкладывают в центр лаваша, рядом нарезанные помидоры. Сверху посыпают пекинскую капусту и зелень. Сворачивают в ролл.

Прогревают в жарочном шкафу.

Срок годности к потреблению и условия хранения:

срок реализации - 2 часа. Температура подачи + 65-75 °С.

Требования к качеству:

внешний вид: роллы имеют одинаковый размер, не разваливаются

консистенция: рыбы – нежная, овощей- хрустящая

цвет: свойственный входящим в состав компонентам

вкус и запах: свойственный запеченной рыбе, другим компонентам входящий в состав.

1 неделя 5 день

Горячий бутерброд с отварным кониной

Наименование Продукта	Вес Брутто	Вес нетто	Химический состав			Калорийность
			Белки	Жиры	Углев.	
Конина мякоть	43	40	-	-	-	-
Хлеб ржано-пшеничный	40	40				
Масло сливочное	10	10				
Полутвердый сыр не менее 40% ж.	5	5				
Помидоры свежие целые	10	9				
Огурец свежий целый	12	10				
ВЫХОД		100	10,82	5,75	19,31	171,76
Йогурт с содержанием сахара не более 5% с пробиотиками	100	100	2,8	3,5	8	74,7
Яблоко целое	150	150	0,1	0,07	19,8	88,5
Молоко коровье 1,5% жирности	200	200	6,9	3,26	9,77	98
Национальный продукт с низким содержанием сахара и соли (жент, иримшик, курт)	20	20	1,45	5,1	0,5	14,48
ИТОГО	-	-	16,09	21,25	64,26	458,42
От суточной калорийности	-	-	15%	33%	52%	23%

Технология приготовления: мясо отваривают и нарезают тонкими пластиками и укладывают на ломтике хлеба, смазанный маслом сливочным, сверху укладывают нарезанный слайсами свежий огурец, ломтик помидора и сыры, накрывают другим ломтиком хлеба. Можно прогреть в духовке. Разрешено бутерброд завернуть в пергамент и подогреть в духовке. Изготовление бутерброда осуществляется непосредственно перед раздачей. Хранение бутерброда не более 1 часа с момента приготовления, при температуре плюс 4±2С. Температура подачи не ниже +15 С.

Способ реализации (подачи) потребителю:

выдается порционно. Можно в виде горячего бутерброда.

Требования к качеству:

внешний вид: форма нарезки сохранены

вонсистенция: не черствая

цвет: соответствует овощам

вкус: хлеба, мяса конины, масла, овощей

запах: огурца, помидор, мяса, и свежего хлеба

2 неделя

2 неделя 1 день

Ролл с индейкой

Наименование Продукта	Вес Брутто	Вес нетто	Химический состав			Калорийность
			Белки	Жиры	Углев.	
Лаваш	50	50	-	-	-	-
Грудка индейки	43	39				
Помидоры сырые целые	10	9				
Масло сливочное	10	10				
Зелень	5	3				
Пекинская капуста	13	10				
ВЫХОД		100	10,98	7,47	25,71	256,04
Йогурт с пробиотиками	100	100	2,8	3,5	8	74,7
Яблоко свежее целое	150	150	0,1	0,07	19,8	88,5
Молоко коровье 1,5% жирности	200	200	6,9	3,26	9,77	98
Национальный продукт с низким содержанием сахара и соли (жент, иримшик, курт)	20	20	1,45	5,1	0,5	14,48
ИТОГО	-	-	16,09	21,25	64,26	458,42
От суточной калорийности	-	-	15%	33%	52%	23%

Подготовленное мясо птицы отваривают до готовности, охлаждают и нарезают брусочками. Помидоры нарезают слайсами, капусту пекинскую нарезают соломкой. Лаваш раскладывают, в центре равномерно распределяют подготовленное мясо птицы и рядом нарезанные помидоры. Сверху посыпают пекинской капустой и зеленью. Сворачивают в ролл. Заворачивают в пергамент или фольгу. Перед подачей прогревают в тепловом оборудовании.

2 неделя 2 день

Бутерброд с куриной грудкой

Наименование блюда	Химический состав					
	Вес брутто,г	Вес нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Филе куриной грудки	43	40	-	-	-	-
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	-	-	-	-
Масло сливочное	10	10	-	-	-	-
Помидоры свежие целые	12	10	-	-	-	-
Укроп свежий	5	3				
Выход			9,925	7,92	19,055	216,44
Йогурт с пробиотиками	100	100	2,8	3,5	8	74,7
Банан свежий целый	150	150	0,1	0,07	19,8	88,5
Компот из сухофруктов	200	200	0,5		20,2	85,7
Национальный продукт с низким содержанием сахара и соли (жент, иримшик, курт)	20	20	1,45	5,1	0,5	14,48
ИТОГО	-	-	22,35	16,66	67,32	464,58
От суточной калорийности	-	-	15%	33%	56%	24%

Вареную курицу или грудку куриную нарезают тонкими кусочками различной формы с таким расчетом, чтобы они покрывали большую часть ломтика хлеба, смазанного маслом сливочным. Сверху положить кусочек помидора и зелень. Заворачивают в пергамент или фольгу. Перед подачей прогревают в тепловом оборудовании.

2 неделя 3 день

Бутерброд с сыром и овощами

Наименование блюда	Химический состав					
	Вес брутто,г	Вес нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Полутвердый сыр не менее 40% жирности	15	15	-	-	-	-
Ржаной хлеб	40	40	-	-	-	-
Масло сливочное	10	10	-	-	-	-

Огурец свежий целый	15	13	-	-	-	-
Помидоры свежие целые	15	3	-	-	-	-
Укроп свежий	3	2	-	-	-	-
Выход		100	6,39	9,08	21,59	185,02
Йогурт с пробиотиками	100	100	2,8	3,5	8	74,7
Яблоко свежее целое	150	150	0,1	0,07	19,8	88,5
Молоко коровье 1,5% жирности	200	200	6,9	3,26	9,77	98
Национальный продукт с низким содержанием сахара и соли (жент, иримшик, курт)	20	20	1,45	5,1	0,5	14,48
ИТОГО	-	-	16,09	21,25	64,26	460,42
От суточной калорийности	-	-	15%	33%	52%	24%

Технология приготовления блюда:

сыр нарезают слайсами и укладывают на ломтик хлеба, смазанный маслом сливочным. Сверху укладывают нарезанный слайсами огурцы свежие, помидоры, зелень. Изготовление бутерброда осуществляется непосредственно перед раздачей. Хранение бутерброда не более 1 часа с момента приготовления, при температуре плюс 4±2 °С. Температура подачи не ниже +15 °С.

Способ реализации (подачи) потребителю:

выдается порционно. Можно в виде горячего бутерброда.

Требования к качеству:

внешний вид: форма нарезки сохранены

консистенция: не черствая

цвет: соответствует огурцу и сыру

вкус: свойственный сыру и огурцу

запах: приятные, свойственные включённым продуктам, без посторонних привкуса и запаха.

2 неделя 4 день

Ролл с рыбными котлетами

Наименование блюда	Химический состав					
	Вес брутто,г	Вес нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Лаваш	50	50	-	-	-	-
Помидоры свежие	10	9	-	-	-	-

Масло сливочное	5	5	-	-	-	-
Лист петрушки	5	3	-	-	-	-
Пекинская капуста	9	8	-	-	-	-
<i>Рыбная котлета:</i>		6	-	-	-	-
Судак филе	60	46	-	-	-	-
Лук репчатый целый	6	5	-	-	-	-
Куриное яйцо	1/10	4	-	-	-	-
Панировочные сухари	2	2	-	-	-	-
Выход		100	12,405	4,59	27,395	204,28
Йогурт с пробиотиками	100	100	2,8	3,5	8	74,7
Банан свежий целый	150	150	0,1	0,07	19,8	88,5
Напиток из шиповника	200	200	0,68		12,99	58,9
Национальный продукт с низким содержанием сахара и соли (жент, иримшик, курт)	20	20	1,45	5,1	0,5	14,48
ИТОГО	-	-	22,35	16,66	67,32	464,58
От суточной калорийности	-	-	15%	33%	56%	24%

Технология приготовления блюда:

подготовленное рыбное филе прокручивают через мясорубку, добавляют лук и яйцо, формируют котлеты. Панируют сухарями. Подготовленные котлеты выкладывают на противень, подложив пекарскую бумагу или силиконовый коврик. Выпекают при температуре 200 градусах 25 - 30 минут. Готовые рыбные котлеты выкладывают в центр лаваша, рядом нарезанные помидоры. Сверху посыпают пекинскую капусту и зелень. Сворачивают в ролл. Прогревают в жарочном шкафу.

Срок годности к потреблению и условия хранения:

срок реализации - 2 часа. Температура подачи + 65-75 °C

Требования к качеству:

внешний вид: роллы имеют одинаковый размер, не разваливаются

консистенция: рыбы – нежная, овощей- хрустящая

цвет: свойственный входящим в состав компонентам.

вкус и запах: свойственный запеченной рыбе, другим компонентам входящий в состав.

2 неделя 5 день

Пирожок печеный с мясом и рисом

Наименование блюда	Химический состав					
	Вес	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<i>Тесто дрожжевое:</i>		77	-	-	-	-
Мука пшеничный 550	42	42				
Молоко коровье 1,5% жирности	8	8				
Вода	11	11				
Дрожжи	0,3	0,3				
Вода	1	1				
Куриное яйцо	4	4				
Масло сливочное	12	12				
Йодированная соль	0,2	0,2				
<i>Фарш из мяса и риса:</i>			-	-	-	-
Филе говядины						
Лук репчатый	38	34				
Масло сливочное	4	3				
Рис круглозерновой	2	2				
Мука пшеничная	3	3				
йодированная соль	0,3	0,3				
	0,1	0,1				
Выход		100	12,31	14,08	32,55	293,23
<i>Овощи нарезные:</i>		20				
Лук зеленый свежий	5	3	0,1		0,24	1,35
Огурец свежий целый						
	12	10	0,08		0,18	1,5
Пекинская капуста	9	8	0,1	0,03	1,2	1,6

Выход		20				
Йогурт с пробиотиками	100	100	2,8	3,5	8	74,7
Яблоко свежее целое	150	150	0,1	0,07	19,8	88,5
Молоко коровье 1,5% жирности	200	200	6,9	3,26	9,77	98
Национальный продукт с низким содержанием сахара и соли (жент, иримшик, курт)	20	20	1,45	5,1	0,5	14,48
ИТОГО			22,09	26,25	77,26	572,42
От суточной калорийности			12%	32%	56%	27%

Из теста и фарша готовят пирожки, выпекают их в духовке. В пакет выкладывают пирожки, нарезанные овощи, упакованные в пакетик или в пергамент.

3 неделя

3 неделя 1 день

Буритто с мясом и овощами

Наименование блюда	Химический состав					
	Вес брутто,г	Вес нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Филе говядины	45	42	-	-	-	-
Лаваш	40	40	-	-	-	-
Полутвердый сыр не менее 40% жир	10	10	-	-	-	-
Укроп свежий	5	3	-	-	-	-
Фасоль сухая	7	7	-	-	-	-
Кукуруза замороженная	7	7	-	-	-	-
Пекинская капуста	9	8	-	-	-	-
Выход		100	13,59	5,6	26,28	208,83
Йогурт с содержанием сахара не более 5% с пробиотиками	100	100	2,8	3,5	8	74,7
Яблоко свежее целое	150	150	0,1	0,07	19,8	88,5
Молоко коровье 1,5% жирности	200	200	6,9	3,26	9,77	98
Шоколад из кобыльего молока	5	5	0,4	1,7	5,5	14

или национальный продукт с низким содержанием сахара (жент, иримшик, курт)						
ИТОГО			16,09	21,25	64,26	484,03
От суточной калорийности			15%	33%	52%	24%

Мясо говядины отваривают до готовности, охлаждают и нарезают брусочками. Капусту пекинскую нарезают соломкой. Фасоль и кукурузу отваривают. Лаваш раскладывают, в центре равномерно распределяют подготовленное мясо говядины и рядом фасоль, кукурузу, кусочек сливочного масла (можно масло растопить и смазать лаваш внутри). Сверху посыпают пекинской капустой и зеленью. Сворачивают в ролл. Перед подачей прогреть в микроволновой печи или пароконвектомате.

3 неделя 2 день

Бутерброд с куриной грудкой

Наименование блюда	Химический состав					
	Вес брутто,г	Вес нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Филе куриной грудки	43	38	-	-	-	-
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	-	-	-	-
Масло сливочное	10	10	-	-	-	-
Помидоры свежие целые	12	10	-	-	-	-
Укроп свежий	5	3	-	-	-	-
Выход		100	9,925	7,92	19,055	226,44
Йогурт с пробиотиками	100	100	2,8	3,5	8	74,7
Банан свежий целый	150	150	0,1	0,07	19,8	88,5
Компот из сухофруктов	200	200	0,5		20,2	85,7
Национальный продукт с низким содержанием сахара и соли (жент, иримшик, курт)	20	20	1,45	5,1	0,5	14,48
ИТОГО	-	-	16,09	21,25	64,26	468,42
От суточной калорийности	-	-	15%	33%	52%	23%

Технология приготовления:

куриную грудку отваривают и нарезают тонкими кусочками, чтобы покрывала большую часть ломтика хлеба. Сверху кладут нарезанные помидоры и украшают зеленью. Изготовление бутерброда осуществляется непосредственно перед раздачей. Хранение бутерброда не более 1 часа с момента приготовления, при температуре плюс 4±2С. Температура подачи не ниже +15 С.

Способ реализации (подачи) потребителю:

выдается порционно. Можно в виде горячего бутерброда.

Требования к качеству:

внешний вид: форма нарезки сохранены

консистенция: не черствая

цвет: соответствует помидору и отварной грудинке, и хлебу

вкус: свойственный маслу, отварной грудинке и помидору

запах: хлеба с маслом и помидору.

3 неделя 3 день

Пирожок слоенный с сыром

Наименование блюда	Химический состав					
	Вес брутто,г	Вес нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Тесто слоенное:			-	-	-	-
Мука пшеничная	48	89				
Молоко коровье 1,5%жирн	9	48				
Вода	13	9				
Дрожжи	0,4	13				
Вода	1,3	0,4				
Куриное яйцо целое	1/8	1,3				
Масло сливочное	13	5				
Йодированная соль	0,2	13				
		0,2				
Полутвердый сыр не менее 40% жирности	30	30	-	-	-	-
Мука пшеничная сорт 550	2	2	-	-	-	-
Куриное яйцо	1/20	2				
Выход		100	13,37	18,19	36,56	308,34
Огурец свежий целый порционно	24	20	0,16		0,36	3
Яблоко свежее целое	150	150	0,1	0,07	19,8	88,5
Йогуртовый напиток с содержанием сахара не более 2,5 г на 100 продукта	200	200	6,9	3,26	9,77	98

Национальный продукт с низким содержанием сахара и соли (жент, иримшик, курт)	20	20	1,45	5,1	0,5	14,48
ИТОГО	-	-	18,09	24,25	68,26	512,42
От суточной калорийности	-	-	15%	33%	52%	25%

Из теста готовят пирожок слоеный с сыром. Нарезанные огурцы подаются порционно.

3 неделя 4 день

Ролл с рыбными палочками из фарша

Наименование блюда	Химический состав					
	Вес брутто,г	Вес нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Лаваш	50	50	-	-	-	-
Судак филе	60	46	-	-	-	-
Лук репчатый целый	6	5	-	-	-	-
Куриной яйцо	1/10	4	-	-	-	-
Помидоры свежие целые	10	9	-	-	-	-
Масло сливочное	5	5	-	-	-	-
Лук зеленый свежий	5	3	-	-	-	-
Пекинская капуста свежая целая	9	8	-	-	-	-
Панировочные сухари	2	2	-	-	-	-
Выход		100	12,145	4,49	25,955	196,38
Йогурт с пробиотиками	100	100	2,8	3,5	8	74,7
Банан свежий целый	150	150	0,1	0,07	19,8	88,5
Напиток из шиповника	200	200	0,68		12,99	58,9
Национальный продукт с низким содержанием сахара и соли (жент, иримшик, курт)	20	20	1,45	5,1	0,5	14
ИТОГО	-	-	16,09	21,25	64,26	458,42
От суточной калорийности	-	-	15%	33%	52%	23%

Технология приготовления блюда:

подготовленное рыбное филе нарезают на полоски. Панировочные сухари, перемешивают с яйцом. Панируют филе. Подготовленное филе выкладывают на противень, подложив пекарскую бумагу или силиконовый коврик. Выпекают при температуре 200 градусах 25 - 30 минут. Готовые рыбные палочки выкладывают в центр лаваша, рядом нарезанные помидоры. Сверху посыпают пекинскую капусту и зелень. Сворачивают в ролл. Прогревают в жарочном шкафу.

Срок годности к потреблению и условия хранения:

срок реализации - 2 часа. Температура подачи + 65-75 °С

Требования к качеству:

внешний вид: роллы имеют одинаковый размер, не разваливаются

консистенция: рыбы – нежная, овощей- хрустящая

цвет: свойственный входящим в состав компонентам.

вкус и запах: свойственный запеченной рыбе, другим компонентам входящий в состав.

3 неделя 5 день

Горячий бутерброд с отварным кониной

Наименование Продукта	Вес Брутто	Вес нетто	Химический состав			Калорийность
			Белки	Жиры	Углев.	
Конина мякоть	43	40	-	-	-	-
Хлеб ржано-пшеничный	40	40				
Масло сливочное	10	10				
Полутвердый сыр не менее 40%	5	5				
Помидоры свежие целые	10	9				
Огурец свежий целый	12	10				
ВЫХОД		100	10,825	5,75	19,313	181,76
Йогурт с пробиотиками	100	100	2,8	3,5	8	74,7
Яблоко свежее целое	150	150	0,1	0,07	19,8	88,5
Молоко коровье 1,5 жирн	200	200	6,9	3,26	9,77	98
Национальный продукт с низким содержанием сахара и соли (жент, иримшик, курт)	20	20	1,45	5,1	0,5	14
ИТОГО	-	-	21,02	17,92	62,3	456,96

От суточной калорийности	-	-	14%	34%	52%	24%
--------------------------	---	---	-----	-----	-----	-----

Технология приготовления:

мясо отваривают и нарезают тонкими пластинками и укладывают на ломтик хлеба, смазанный маслом сливочным, сверху укладывают нарезанный слайсами свежий огурец, ломтик помидора и сыры, накрывают другим ломтиком хлеба. Можно прогреть в духовке. Разрешено бутерброд завернуть в пергамент и подогреть в духовке. Изготовление бутерброда осуществляется непосредственно перед раздачей. Хранение бутерброда не более 1 часа с момента приготовления при температуре плюс 4±2С. Температура подачи не ниже +15 С.

Способ реализации (подачи) потребителю:
выдается порционно. Можно в виде горячего бутерброда.

Требования к качеству:

внешний вид: форма нарезки сохранены

консистенция: не черствая

цвет: соответствует овощам

вкус: хлеба, мяса конины, масла, овощей

запах: огурца, помидор, мяса, и свежего хлеба

4 неделя

4 неделя 1 день

Пирожок печеный с капустой и морковью

Наименование блюда	Химический состав					
	Вес брутто,г	Вес нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<i>Тесто дрожжевое:</i>		77	-	-	-	-
Мука пшеничный 550	42	42				
Молоко коровье 1,5% жирности	8	8				
Вода	11	11				
Дрожжи	0,3	0,3				
Вода	1	1				
Куриное яйцо	4	4				
Масло сливочное	12	12				
Йодированная соль	0,2	0,2				

<i>Фарш капусты:</i>		44	-	-	-	-
Капуста белокочанная целая	75	60				
Подсолнечное масло	1	1				
Лук репчатый целый	12	10				
Морковь свежая целая	10	8				
Подсолнечное масло	1	1				
Йодированная соль	0,1	0,1				
Выход		100	5,61	13,19	32,72	259,67
Яйцо вареное	1 шт	40	4,17	3,28	0,54	48,0
Йогурт с пробиотиками	100	100	2,8	3,5	8	74,7
Яблоко свежее целое	150	150	0,1	0,07	19,8	88,5
Молоко коровье 1,5% жирности	200	200	6,9	3,26	9,77	98
Национальный продукт с низким содержанием сахара и соли (жент, иримшик, курт)	20	20	1,45	5,1	0,5	14
ИТОГО	-	-	19,98	25,0	76,33	569,87
От суточной калорийности	-	-	10%	34%	56%	27%

Запекают пирожки с капустой. Отдельно подают вареное яйцо.

4 неделя 2 день

Пита с курицей

Наименование блюда	Химический состав					
	Вес брутто,г	Вес нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал

Пита:			-	-	-	-
Мука пшеничная сорт 550	36	50				
Дрожжи	1	36				
Вода	1,3	1				
Йодированная соль	0,2	1,3				
Вода	20	0,2				
		20				
Филе куриной грудки	43	40	-	-	-	-
Подсолнечное масло	2	2	-	-	-	-
Капуста белокочанная целая	18	14	-	-	-	-
Морковь свежая целая	7	5	-	-	-	-
Помидоры свежие целые	4	3	-	-	-	-
Лук зеленый	2	1	-	-	-	-
Огурец свежий целый	4	3	-	-	-	-
Йодированная соль	0,2	0,2	-	-	-	-
Выход		100	11,23	5,85	27,22	240,37
Йогурт с пробиотиками	100	100	2,8	3,5	8	74,7
Банан свежий целый	150	150	0,1	0,07	19,8	88,5
Компот из сухофруктов	200	200	0,5		20,2	85,7
Национальный продукт с низким содержанием сахара и соли (жент, иримшик, курт)	20	20	1,45	5,1	0,5	14
ИТОГО	-	-	15,09	15,25	64,26	500,42
От суточной калорийности	-	-	13%	33%	54%	25%

Подготовленное филе мясо птицы варят. Мясо охлаждают, нарезают крупной соломкой. Подготовленные овощи нарезают: помидоры свежие – тонкими дольками, морковь и огурцы свежие – соломкой, капусту шинкуют, зелень измельчают. Капусту перетирают до появления сока. Все измельченные овощи смешивают. Питу прогревают в пароконвектомате в режиме «жар-пар» при температуре 160 °С в течение 5 минут, разрезают пополам, на половинки лепешки укладывают подготовленные овощи и вареную курицу, зелень. Режимы тепловой обработки могут быть изменены в зависимости от используемого теплового оборудования, а также при использовании стандартного сырья других кондиций или способов промышленной обработки, отличающихся от предусмотренных в рецептуре.

4 неделя 3 день

Сэндвич с говядиной

Наименование блюда	Химический состав					
	Вес брутто,г	Вес нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Булочка для сэндвича			-	-	-	-
Тесто дрожжевое:	20	20				
Мука пшеничный 550	1	1				
Сахар белый	1/10	4				
Куриное яйцо	10	10				
Молоко коровье 1,5% жирности	2	2				
Дрожжи	1	1				
Вода	1	1				
Масло сливочное	0,1	0,1				
Йодированная соль						
Выход		33	3,46	1,66	16,09	86,74
Филе говядины	45	38	-	-	-	-
Помидоры свежие целые	9	7	-	-	-	-
Йодированная соль	0,2	0,2	-	-	-	-
Огурец свежий	12	10	-	-	-	-
Пекинская капуста целая	9	8	-	-	-	-
Выход сэндвича		100	7,38	1,41	0,37	44,27
Йогурт с пробиотиками	100	100	2,8	3,5	8	74,7
Яблоко свежее	150	150	0,1	0,07	19,8	88,5
Молоко коровье 1,5% жирн	200	200	6,9	3,26	9,77	98
Национальный продукт с низким содержанием сахара и соли (жент, иримшик, курт)	20	20	1,45	5,1	0,5	14
ИТОГО	-	-	21,04	11,6	59,53	406,18
От суточной калорийности	-	-	14%	30%	56%	23%

Выпекают булочку для сэндвича. Подготовленные помидоры и огурцы соленные нарезают кружочком, китайскую капусту – соломкой. Булочку разрезают посередине, выкладывают поочередно помидоры и огурцы, затем китайский салат и нарезанную говядину. Прогревают в жарочном шкафу.

4 неделя 4 день

Пита с рыбным фаршем

Наименование блюда	Химический состав					
	Вес брутто,г	Вес нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<i>Пита:</i>			-	-	-	-
Мука пшеничная сорт 550	36	50				
Дрожжи	1	36				
Вода	1,3	1				
Йодированная соль	0,2	1,3				
Вода	20	0,2				
		20				
<i>Фарш рыбный</i>		36	-	-	-	-
Судак филе	54	42				
Лук репчатый целый	7	6				
Масло сливочное	5	5				
Йодированная соль	0,1	0,1				
Подсолнечное масло	2	2	-	-	-	-
Капуста пекинская целая	9	7	-	-	-	-
Морковь свежая целая	7	5				
Помидоры свежие целые	4	3				
Укроп свежий	2	1				
Выход		100	8,36	11,35	32,08	298,01
Морковные палочки	24	20	0,16		0,36	3
Йогурт с пробиотиками	100	100	2,8	3,5	8	74,7
Банан свежий	150	150	0,1	0,07	19,8	88,5
Напиток из шиповника	200	200	0,68		12,99	58,9

Национальный продукт с низким содержанием сахара и соли (жент, иримшик, курт)	20	20	1,45	5,1	0,5	14
ИТОГО	-	-	10,09	19,25	78,73	537,11
От суточной калорийности	-	-	12%	30%	58%	26%

Технология приготовления блюда:

из подготовленного рыбного филе готовят рыбный фарш. Формируют котлеты, выкладывают на противень, подложив пекарскую бумагу или силиконовый коврик. Выпекают при температуре 200 градусах 25 - 30 минут. Готовые рыбные изделия выкладывают в центр питы, рядом нарезанные помидоры, морковь. Сверху посыпают пекинскую капусту и зелень. Сворачивают в ролл. Прогревают в жарочном шкафу.

Срок годности к потреблению и условия хранения:

срок реализации - 2 часа. Температура подачи + 65-75 °С

Требования к качеству:

внешний вид: роллы имеют одинаковый размер, не разваливаются

консистенция: рыбы – нежная, овощей- хрустящая

цвет: свойственный входящим в состав компонентам.

вкус и запах: свойственный запеченной рыбе, другим компонентам входящий в состав.

4 неделя 5 день

Самса с говядиной

Наименование Продукта	Вес брутто	Вес нетто	Химический состав			Калорийнос ть
			Белки	Жиры	Углев.	
Мука пшеничная сорт 550	50	50	-	-	-	-
Подсолнечное масло	3	3				
Куриное яйцо	¼ шт.	10				
Для фарша:						
Филе говядины	56	50				
Лук репчатый целый	30	25				
Йодированная соль	0,3	0,3				
ВЫХОД		100	9,45	3,2	27,1	174,6
Йогурт с пробиотиками	100	100	2,8	3,5	8	74,7
Яблоко свежее целое	150	150	0,1	0,07	19,8	88,5

Молоко коровье 1,5% жирности	200	200	6,9	3,26	9,77	98
Национальный продукт с низким содержанием сахара и соли (жент, иримшик, курт)	20	20	1,45	5,1	0,5	14
ИТОГО	-	-	19,55	11,73	70,7	449,8
От суточной калорийности	-	-	12%	28%	60%	24%

Из теста и мясного фарша готовят самсу, выкладывают на противень и выпекают в жарочном шкафу.

Примечание: меню не делится на сезоны, так как доступность использованных продуктов/овощей/фруктов в любое время года.