№ 103-НҚ от 27.08.2025

Приложение к приказу

Исполняющего обязанности

Председателя Комитета

санитарно-эпидемиологического контроля

Министерства здравоохранения

Республики Казахстан

от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 года

№\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приложение к приказу

Председателя Комитета

санитарно-эпидемиологического контроля

Министерства здравоохранения

Республики Казахстан

от «25» декабря 2024 года

№135

**Типовое перспективное школьное меню**

Типовое перспективное меню (лето-осень)

Вариант № 1

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 из помидоров и огурцов | 60 | 0,5 | 3,1 | 1,4 | 36,0 | 80 | 0,6 | 3,1 | 1,9 | 38,9 | 100 | 0,7 | 5,2 | 2,3 | 59,1 |
| «Ежики» из говядины с соусом | 70/20 | 13,2 | 4,5 | 6,6 | 124,5 | 90/30 | 16,0 | 5,9 | 11,9 | 170,0 | 100/30 | 18,2 | 6,3 | 14,3 | 192,7 |
| Рис с овощами и фасолью | 130 | 6,8 | 3,6 | 25,7 | 168,5 | 150 | 7,9 | 3,7 | 29,0 | 188,3 | 180 | 9,2 | 5,8 | 33,1 | 229,7 |
| Молоко 2,5 % жирности | 150 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 80,0 | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,6 | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,6 |
| Яблоко | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 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 | - | 27,4 | 15,3 | 67,9 | 532,5 | - | 34,3 | 18,2 | 88,5 | 672,3 | - | 37,9 | 22,8 | 95,4 | 756,6 |
| *Всего, %* | *-* | *17,0%* | *31,0%* | *52,0%* | *29,0%* | *-* | *17,0%* | *33,0%* | *50,0%* | *30,0%* | *-* | *16,0%* | *30,0%* | *54,0%* | *29,0%* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 288,7 | 0,3 | 3,2 | 22,7 | 0,2 | 0,4 | 4,6 | 0,4 | 57,4 | 3,0 | 20,0 |
| 11-14 лет | 373,1 | 0,4 | 4,9 | 30,0 | 0,3 | 0,6 | 6,8 | 0,6 | 75,5 | 4,7 | 23,2 |
| 15-18 лет | 373,1 | 0,4 | 4,9 | 30,3 | 0,3 | 0,6 | 6,9 | 0,6 | 77,0 | 4,7 | 23,2 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 807,7 | 201,9 | 89,3 | 386,9 | 3,2 | 278,0 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1112,2 | 287,8 | 124,4 | 555,6 | 5,0 | 431,8 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1125,9 | 288,9 | 127,6 | 566,2 | 5,1 | 452,9 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 7,7 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 9,9 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 10,2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| Овощная нарезка | 60 | 0,8 | 0,1 | 4,1 | 20,9 | 80 | 1,0 | 0,1 | 5,7 | 29,0 | 100 | 1,3 | 0,2 | 7,0 | 36,0 |
| Филе курицы в сметанном соусе | 70 | 20,9 | 4,7 | 3,9 | 142,3 | 90 | 24,5 | 6,4 | 4,0 | 173,0 | 100 | 26,2 | 6,4 | 4,0 | 180,0 |
| Отварные макароны с овощами | 130 | 5,3 | 4,3 | 26,9 | 182,6 | 150 | 6,0 | 5,2 | 30,4 | 209,0 | 180 | 7,3 | 7,8 | 37,1 | 268,1 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,7 |  | 13,0 | 58,9 | 200 | 0,7 |  | 13,0 | 58,9 | 200 | 0,7 |  | 13,0 | 58,9 |
| Йогурт с пробиотиками | 100 | 3,4 | 3,0 | 4,4 | 45,0 | 100 | 3,4 | 3,0 | 4,4 | 45,0 | 100 | 3,4 | 3,0 | 4,4 | 45,0 |
| Яблоко | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 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 | - | 33,6 | 12,5 | 79,2 | 573,2 | - | 39,6 | 15,2 | 93,6 | 683,4 | - | 42,9 | 17,9 | 101,6 | 756,5 |
| *Всего, %* | *-* | *14,0%* | *25,0%* | *61,0%* | *25,0%* | *-* | *19,0%* | *24,0%* | *57,0%* | *24,0%* | *-* | *20,0%* | *21,0%* | *58,0%* | *26,0%* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 374,2 | 0,1 | 27,9 | 45,5 | 0,2 | 0,4 | 7,6 | 0,7 | 56,2 | 0,8 | 360,9 |
| 11-14 лет | 404,1 | 0,1 | 3,2 | 51,2 | 0,3 | 0,4 | 8,8 | 0,8 | 67,0 | 0,8 | 366,5 |
| 15-18 лет | 404,1 | 0,1 | 3,2 | 51,6 | 0,3 | 0,5 | 8,9 | 0,8 | 68,5 | 0,8 | 366,5 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 774,3 | 244,2 | 99,6 | 432,3 | 2,2 | 215,2 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 883,6 | 252,1 | 114,7 | 493,7 | 2,8 | 289,5 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 897,2 | 253,3 | 117,9 | 504,3 | 2,9 | 310,6 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 11,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 13,1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 13,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| Икра овощная | 60 | 0,9 | 3,2 | 4,2 | 67,0 | 100 | 1,7 | 3,2 | 7,4 | 83,1 | 100 | 1,7 | 3,2 | 7,4 | 83,1 |
| Запеканка из фасоли и овощей с фаршем индейки | 200 | 22,8 | 8,4 | 20,5 | 259,8 | 220 | 25,0 | 8,5 | 23,0 | 281,0 | 250 | 28,4 | 9,3 | 25,7 | 314,3 |
| Соус молочно-томатный | 20 | 0,7 | 2,7 | 2,8 | 38,5 | 20 | 0,7 | 2,7 | 2,8 | 38,5 | 20 | 0,7 | 2,7 | 2,8 | 38,5 |
| 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 |
| Груша | 130 | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 | 130 | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 | 130 | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 |
| Всего | - | 27,3 | 15,0 | 67,3 | 546,1 | - | 31,8 | 15,2 | 82,1 | 628,4 | - | 35,2 | 16,0 | 84,8 | 661,7 |
| *Всего, %* | - | *18,0%* | *35,0%* | *47,0%* | *24,0%* | - | *20,0%* | *34,0%* | *46,0%* | *24,0%* | - | *20,0%* | *34,0%* | *46,0%* | *24,0%* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 101,3 | 0,3 | 2,8 | 9,4 | 0,2 | 0,5 | 1,3 | 0,2 | 62,9 | 1,2 | 17,2 |
| 11-14 лет | 151,9 | 0,5 | 4,4 | 11,6 | 0,2 | 0,7 | 1,9 | 0,3 | 86,2 | 1,8 | 19,1 |
| 15-18 лет | 151,9 | 0,5 | 4,4 | 11,6 | 0,2 | 0,7 | 1,9 | 0,3 | 86,2 | 1,8 | 19,1 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 629,8 | 302,2 | 56,2 | 346,2 | 1,8 | 380,8 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 837,9 | 445,9 | 81,5 | 516,8 | 2,7 | 603,7 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 837,9 | 445,9 | 81,5 | 516,8 | 2,7 | 603,7 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 4,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 6,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 6,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 свежей капусты с морковью | 60 | 0,6 | 3,1 | 2,3 | 38,9 | 80 | 0,7 | 5,1 | 3,1 | 60,8 | 100 | 0,9 | 5,2 | 3,8 | 64,9 |
| Фишболы запеченные | 70 | 12,8 | 1,1 | 9,9 | 105,5 | 90 | 15,5 | 1,3 | 11,5 | 125,2 | 100 | 17,1 | 2,0 | 15,1 | 153,4 |
| Соус Бешамель | 20 | 0,7 | 2,7 | 2,8 | 38,3 | 20 | 0,7 | 2,7 | 2,8 | 38,3 | 20 | 0,7 | 2,7 | 2,8 | 38,3 |
| Картофель запеченный с зеленью | 130 | 2,5 | 3,7 | 19,5 | 125,9 | 150 | 2,9 | 3,9 | 21,5 | 136,2 | 180 | 3,4 | 6,6 | 25,2 | 180,4 |
| Напиток лимонный-яблочный | 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 |
| Слива | 100 | 0,5 | 0,1 | 7,4 | 36,9 | 100 | 0,5 | 0,1 | 7,4 | 36,9 | 100 | 0,5 | 0,1 | 7,4 | 36,9 |
| Йогурт с пробиотиками | 100 | 3,4 | 3,0 | 4,4 | 45,0 | 100 | 3,4 | 3,0 | 4,4 | 45,0 | 100 | 3,4 | 3,0 | 4,4 | 45,0 |
| 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 | - | 22,8 | 14,1 | 68,3 | 493,2 | - | 27,5 | 16,7 | 81,8 | 590,1 | - | 29,8 | 20,2 | 89,8 | 666,6 |
| *Всего, %* | - | *23,0%* | *24,0%* | *53,0%* | *26,0%* | - | *20,0%* | *27,0%* | *53,0%* | *27,0%* | - | *21,0%* | *24,0%* | *55,0%* | *27,0%* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 185,1 | 0,6 | 4,5 | 13,3 | 396,1 | 0,4 | 4,3 | 0,6 | 70,2 | 1,6 | 78,9 |
| 11-14 лет | 225,0 | 0,6 | 6,1 | 16,4 | 0,5 | 0,5 | 5,3 | 0,7 | 82,5 | 1,8 | 85,7 |
| 15-18 лет | 238,3 | 0,7 | 6,2 | 17,3 | 0,5 | 0,5 | 5,6 | 0,7 | 86,3 | 1,8 | 88,7 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 1127,2 | 180,6 | 110,1 | 365,8 | 3,4 | 519,6 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1349,4 | 208,5 | 135,7 | 449,3 | 4,5 | 663,7 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1424,2 | 211,3 | 142,4 | 465,3 | 4,7 | 685,5 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 7,7 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 9,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 10,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 из брокколи, огурцов, помидоров и перца сладкого | 60 | 1,2 | 3,1 | 1,2 | 37,3 | 80 | 1,5 | 3,1 | 1,2 | 37,3 | 100 | 1,9 | 5,2 | 2,0 | 61,4 |
| 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 (макаронные изделия) | 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 |
| Кефир 2,5% жирности | 100 | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 65,0 | 150 | 5,0 | 5,3 | 3,6 | 97,5 | 150 | 5,0 | 5,3 | 3,6 | 97,5 |
| Яблоко | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 |
| Жент (национальный десерт) | 25 | 1,5 | 5,1 | 0,5 | 14,5 | 25 | 1,5 | 5,1 | 0,5 | 14,5 | 25 | 1,5 | 5,1 | 0,5 | 14,5 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 1,1 | 0,2 | 6,9 | 33,7 | 25 | 1,9 | 0,3 | 11,5 | 56,2 | 25 | 1,9 | 0,3 | 11,5 | 56,2 |
| Всего | - | 32,5 | 18,5 | 55,5 | 519,0 | - | 39,4 | 21,7 | 66,0 | 632,6 | - | 44,6 | 25,6 | 84,9 | 749,6 |
| *Всего, %* | - | *19,0%* | *23,0%* | *58,0%* | *26,0%* | - | *20,0%* | *24,0%* | *56,0%* | *27,0%* | - | *20,0%* | *24,0%* | *56,0%* | *28,0%* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 127,2 | 0,1 | 1,8 | 16,4 | 0,3 | 0,3 | 7,2 | 0,9 | 76,7 | 3,2 | 28,7 |
| 11-14 лет | 169,8 | 0,2 | 2,2 | 22,3 | 0,3 | 0,4 | 8,5 | 1,0 | 87,7 | 3,9 | 35,1 |
| 15-18 лет | 169,8 | 0,2 | 2,3 | 22,6 | 0,3 | 0,4 | 8,6 | 1,0 | 89,1 | 3,9 | 35,1 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 1076,2 | 60,2 | 136,5 | 435,5 | 6,0 | 802,0 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1231,5 | 71,8 | 153,9 | 511,6 | 7,2 | 1090,8 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1245,1 | 72,9 | 157,1 | 522,2 | 7,3 | 1111,9 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 11,9 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 13,2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 10,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| Палочки из моркови и огурца | 60 | 0,3 | 0,1 | 2,0 | 10,6 | 80 | 0,4 | 0,1 | 2,3 | 12,1 | 80 | 0,4 | 0,1 | 2,3 | 12,1 |
| Рагу из курицы с картофелем | 200 | 16,2 | 10,6 | 14,6 | 194,8 | 220 | 19,6 | 12,9 | 15,9 | 221,8 | 250 | 21,3 | 15,0 | 18,7 | 298,2 |
| Молоко 2,5 % жирности | 100 | 3,2 | 2,5 | 4,6 | 54,0 | 150 | 4,8 | 3,8 | 6,9 | 81,0 | 150 | 4,8 | 3,8 | 6,9 | 81,0 |
| Яблоко | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 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 | - | 20,0 | 13,2 | 34,4 | 315,4 | - | 25,1 | 16,8 | 38,3 | 370,9 | - | 26,8 | 18,9 | 41,1 | 447,3 |
| *Всего, %* | - | *17,0%* | *30,0%* | *53,0%* | *25,0%* | - | *20,0%* | *24,0%* | *56,0%* | *27,0%* | - | *20,0%* | *24,0%* | *56,0%* | *28,0%* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 120,8 | 0,2 | 4,7 | 13,9 | 0,2 | 0,4 | 5,0 | 0,3 | 59,9 | 3,9 | 10,9 |
| 11-14 лет | 192,2 | 0,3 | 6,5 | 16,0 | 0,3 | 0,6 | 7,1 | 0,5 | 77,7 | 5,6 | 12,1 |
| 15-18 лет | 192,2 | 0,3 | 6,5 | 16,0 | 0,3 | 0,6 | 7,3 | 0,5 | 80,5 | 5,6 | 12,1 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 728,8 | 248,4 | 74,3 | 386,5 | 3,0 | 374,2 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 987,4 | 363,8 | 104,2 | 564,2 | 4,3 | 581,3 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1005,4 | 365,8 | 109,2 | 579,0 | 4,5 | 581,8 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 7,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 9,0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 9,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

2 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 из свежих огурцов со сладким перцем | 60 | 0,5 | 2,6 | 1,8 | 32,2 | 100 | 1,0 | 5,1 | 3,6 | 64,4 | 100 | 1,0 | 5,1 | 3,6 | 64,4 |
| Ленивые голубцы с говядиной | 200 | 15,1 | 5,7 | 13,5 | 177,9 | 220 | 18,5 | 7,1 | 16,3 | 219,7 | 250 | 24,6 | 17,8 | 19,7 | 309,5 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 |
| Йогурт с пробиотиками | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 |
| Хурма | 120 | 0,5 | 0,3 | 13,6 | 60,0 | 120 | 0,5 | 0,3 | 13,6 | 60,0 | 120 | 0,5 | 0,3 | 13,6 | 60,0 |
| 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 | - | 22,2 | 10,4 | 67,3 | 468,3 | - | 27,6 | 14,5 | 81,0 | 587,3 | - | 33,7 | 25,2 | 84,4 | 677,1 |
| *Всего, %* | - | *17,0%* | *33,0%* | *50,0%* | *30,0%* | - | *16,0%* | *34,0%* | *50,0%* | *30,0%* | - | *15,0%* | *33,0%* | *52,0%* | *30,0%* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 101,6 | 0,1 | 5,2 | 21,2 | 0,3 | 0,4 | 6,5 | 0,7 | 78,0 | 0,8 | 35,9 |
| 11-14 лет | 121,7 | 0,1 | 7,9 | 25,2 | 0,3 | 0,4 | 7,8 | 0,8 | 95,9 | 0,8 | 41,1 |
| 15-18 лет | 121,7 | 0,1 | 8,0 | 25,5 | 0,3 | 0,4 | 7,9 | 0,8 | 97,3 | 0,8 | 41,1 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 1083,0 | 184,1 | 80,7 | 345,2 | 3,2 | 261,0 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1274,0 | 194,0 | 99,6 | 408,2 | 4,1 | 349,3 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1287,6 | 195,1 | 102,8 | 418,8 | 4,2 | 370,4 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 8,0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 9,7 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 10 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| Тыква запеченая с яблоком | 120 | 1,0 | 0,2 | 16,0 | 72,1 | 120 | 1,0 | 0,2 | 16,0 | 72,1 | 120 | 1,0 | 0,2 | 16,0 | 72,1 |
| Паста Болоньезе из индейки | 200 | 24,5 | 5,5 | 45,3 | 335,6 | 220 | 27,1 | 6,7 | 48,9 | 372,3 | 250 | 30,3 | 8,0 | 54,4 | 419,3 |
| Кефир 2,5 % жирности | 100 | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 65,0 | 150 | 5,0 | 5,3 | 3,6 | 97,5 | 150 | 5,0 | 5,3 | 3,6 | 97,5 |
| 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 | - | 31,0 | 9,5 | 78,7 | 540,2 | - | 36,8 | 12,7 | 91,4 | 654,4 | - | 40,0 | 14,0 | 96,9 | 701,4 |
| *Всего, %* | - | *17,0%* | *33,0%* | *50,0%* | *25,0%* | - | *17,0%* | *33,0%* | *50,0%* | *26,0%* | - | *17,0%* | *33,0%* | *50,0%* | *26,0%* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 342,1 | 2,5 | 4,3 | 33,4 | 0,3 | 0,6 | 1,3 | 0,2 | 98,7 | 2,1 | 33,8 |
| 11-14 лет | 367,5 | 2,5 | 5,8 | 41,5 | 0,3 | 0,7 | 1,8 | 0,3 | 113,9 | 2,4 | 37,8 |
| 15-18 лет | 367,5 | 2,5 | 5,8 | 41,9 | 0,3 | 0,7 | 1,9 | 0,3 | 115,4 | 2,4 | 37,8 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 686,2 | 240,8 | 59,5 | 382,0 | 3,0 | 396,3 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 873,7 | 314,0 | 79,8 | 469,6 | 3,6 | 499,9 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 887,3 | 315,2 | 83,0 | 480,2 | 3,8 | 521,0 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 5,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 6,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 7 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| Овощная нарезка | 60 | 0,5 | 0,1 | 2,1 | 11,7 | 80 | 0,7 | 0,1 | 2,8 | 15,6 | 80 | 0,7 | 0,1 | 2,8 | 15,6 |
| Каштаны рыбные с соусом | 70/20 | 8,9 | 3,9 | 11,1 | 119,1 | 90/20 | 12,0 | 4,1 | 13,7 | 143,4 | 100/20 | 14,0 | 4,8 | 15,7 | 149,4 |
| Рис с овощами «Коктем» | 130 | 3,4 | 3,9 | 34,9 | 191,0 | 150 | 3,8 | 4,0 | 39,1 | 210,1 | 180 | 4,4 | 5,5 | 44,9 | 250,0 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,5 |  | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 |  | 20,2 | 85,7 |
| Яблоко | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 |
| Йогурт с пробиотиками | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 |
| 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 | - | 19,2 | 9,7 | 99,7 | 576,0 | - | 24,4 | 10,3 | 116,3 | 668,3 | - | 27,0 | 12,5 | 124,1 | 714,2 |
| *Всего, %* | - | *19,0%* | *26,0%* | *55,0%* | *25,0%* | - | *18,0%* | *32,0%* | *50,0%* | *26,0%* | - | *20,0%* | *25,0%* | *55,0%* | *25,0%* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 178,6 | 0,3 | 3,3 | 31,1 | 0,3 | 0,4 | 3,5 | 0,6 | 72,6 | 1,6 | 65,5 |
| 11-14 лет | 239,5 | 0,4 | 4,2 | 39,0 | 0,4 | 0,5 | 4,5 | 0,7 | 90,5 | 1,9 | 81,3 |
| 15-18 лет | 258,9 | 0,4 | 4,5 | 40,8 | 0,4 | 0,5 | 4,9 | 0,8 | 98,1 | 1,9 | 89,5 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 913,5 | 180,4 | 91,7 | 348,8 | 2,5 | 154,6 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1099,5 | 199,7 | 116,5 | 433,4 | 3,3 | 223,9 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1143,1 | 202,7 | 124,3 | 457,8 | 3,6 | 245,3 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 7,2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 8,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 9,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 фасолью и огурцами | 60 | 3,1 | 3,3 | 5,3 | 65,8 | 80 | 4,2 | 4,4 | 7,0 | 87,8 | 100 | 5,4 | 5,5 | 9,0 | 111,9 |
| Сырне с говядиной | 200 | 15,9 | 6,2 | 12,2 | 183,8 | 220 | 17,1 | 7,4 | 13,8 | 206,4 | 250 | 20,0 | 8,8 | 15,2 | 239,8 |
| Напиток лимонный-яблочный | 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 |
| Банан | 120 | 0,8 | - | 9,6 | 70,0 | 120 | 0,8 | - | 9,6 | 70,0 | 120 | 0,8 | - | 9,6 | 70,0 |
| Иримшик (национальный десерт) | 20 | 6,4 | 8,0 | 4,1 | 114,6 | 20 | 6,4 | 8,0 | 4,1 | 114,6 | 20 | 6,4 | 8,0 | 4,1 | 114,6 |
| 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 | - | 28,5 | 17,9 | 53,2 | 536,9 | - | 32,3 | 20,4 | 65,6 | 626,5 | - | 36,4 | 22,9 | 69,0 | 684,0 |
| *Всего, %* | - | *17,0%* | *33,0%* | *50,0%* | *27,0%* | - | *15,0%* | *31,0%* | *54,0%* | *27,0%* | - | *15,0%* | *31,0%* | *54,0%* | *28,0%* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 151,2 | 0,1 | 5,0 | 10,7 | 0,2 | 0,4 | 5,8 | 0,7 | 51,1 | 4,1 | 23,3 |
| 11-14 лет | 188,45 | 0,1 | 7,8 | 15,2 | 0,3 | 0,6 | 6,7 | 0,8 | 67,1 | 4,6 | 26,9 |
| 15-18 лет | 188,5 | 0,1 | 7,8 | 15,5 | 0,3 | 0,6 | 6,9 | 0,8 | 68,5 | 4,6 | 26,9 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 947,7 | 155,7 | 88,9 | 344,3 | 3,6 | 173,9 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1145,8 | 223,5 | 114,8 | 456,4 | 4,5 | 264,7 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1159,4 | 224,7 | 118,0 | 467,0 | 4,6 | 285,8 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 5,0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 6,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 6,9 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| Икра овощная | 60 | 0,9 | 3,2 | 4,2 | 67,0 | 100 | 1,7 | 3,2 | 7,4 | 83,1 | 100 | 1,7 | 3,2 | 7,4 | 83,1 |
| Митболы из говядины | 70 | 15,9 | 5,0 | 3,7 | 128,0 | 90 | 18,3 | 6,4 | 6,3 | 161,5 | 100 | 20,5 | 6,8 | 7,9 | 180,9 |
| Рагу овощное с фасолью | 130 | 3,6 | 2,8 | 12,5 | 91,5 | 150 | 4,0 | 7,0 | 15,3 | 142,6 | 180 | 5,2 | 4,6 | 17,1 | 132,8 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,7 |  | 13,0 | 58,9 | 200 | 0,7 |  | 13,0 | 58,9 | 200 | 0,7 |  | 13,0 | 58,9 |
| Йогурт с пробиотиками | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 |
| Яблоко | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 |
| Хлеб пшенично-ржаной | 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 | - | 27,0 | 12,9 | 64,8 | 513,9 | - | 32,1 | 18,7 | 82,5 | 659,6 | - | 35,5 | 16,7 | 85,9 | 669,2 |
| *Всего, %* | - | *16,0%* | *35,0%* | *49,0%* | *25,0%* | - | *16,0%* | *35,0%* | *49,0%* | *27,0%* | - | *16,0%* | *35,0%* | *49,0%* | *26,0%* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 592,6 | 0,4 | 3,2 | 58,7 | 0,3 | 0,5 | 5,1 | 0,4 | 81,6 | 3,8 | 347,1 |
| 11-14 лет | 783,9 | 0,5 | 3,8 | 69,6 | 0,4 | 0,6 | 6,8 | 0,6 | 103,1 | 4,6 | 355,3 |
| 15-18 лет | 783,9 | 0,5 | 3,8 | 70,0 | 0,4 | 0,6 | 6,9 | 0,6 | 104,6 | 4,6 | 355,3 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 1023,4 | 258,5 | 109,1 | 428,4 | 49,0 | 308,5 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1296,7 | 281,8 | 136,5 | 533,0 | 71,6 | 458,0 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1310,4 | 283,0 | 139,7 | 543,6 | 71,7 | 479,1 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 16,0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 18,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 19 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| Салат из цветной капусты и моркови | 60 | 0,7 | 3,1 | 2,2 | 39,4 | 80 | 1,0 | 3,1 | 2,7 | 43,2 | 100 | 1,1 | 5,2 | 3,5 | 65,4 |
| Гуляш из индейки | 70 | 15,5 | 2,9 | 4,2 | 109,4 | 90 | 18,8 | 3,7 | 4,6 | 133,0 | 100 | 19,9 | 4,5 | 4,9 | 146,0 |
| Гречка рассыпчатая с овощами | 130 | 5,5 | 4,9 | 20,7 | 168,5 | 150 | 6,3 | 5,6 | 23,9 | 168,5 | 180 | 6,4 | 6,1 | 33,9 | 205,4 |
| Кефир 2,5% жирности | 100 | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 65,0 | 150 | 5,0 | 5,3 | 3,6 | 97,5 | 150 | 5,0 | 5,3 | 3,6 | 97,5 |
| Груша | 130 | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 | 130 | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 | 130 | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 |
| Хлеб пшенично-ржаной | 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 | - | 27,6 | 15,0 | 53,6 | 491,8 | - | 35,2 | 18,5 | 66,8 | 596,7 | - | 36,5 | 21,9 | 77,9 | 668,8 |
| *Всего, %* | - | *18,0%* | *32,0%* | *50,0%* | *25,0%* | - | *18,0%* | *35,0%* | *47,0%* | *27,0%* | - | *18,0%* | *32,0%* | *50,0%* | *25,0%* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 387,3 | 0,8 | 4,4 | 37,9 | 0,3 | 0,5 | 7,0 | 0,8 | 70,9 | 1,2 | 18,8 |
| 11-14 лет | 435,8 | 0,7 | 6,8 | 54,6 | 0,4 | 0,7 | 9,1 | 1,0 | 86,2 | 1,5 | 26,0 |
| 15-18 лет | 462,7 | 0,7 | 6,8 | 55,3 | 0,4 | 0,7 | 9,4 | 1,0 | 89,2 | 1,5 | 26,2 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 793,8 | 214,5 | 102,6 | 502,2 | 3,4 | 361,7 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1041,9 | 291,1 | 133,9 | 641,9 | 4,4 | 496,8 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1075,9 | 293,7 | 140,5 | 663,9 | 4,6 | 518,7 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 6,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 8,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 9,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 «Морковка с сыром» | 60 | 2,1 | 5,0 | 3,1 | 65,7 | 80 | 3,0 | 7,8 | 4,0 | 98,0 | 100 | 3,2 | 7,9 | 5,8 | 108,0 |
| Говядина тушеная | 70 | 8,8 | 4,3 | 0,4 | 84,1 | 90 | 10,1 | 4,5 | 0,6 | 93,0 | 100 | 11,0 | 5,7 | 0,6 | 108,0 |
| Перловка рассыпчатая с овощами | 130 | 2,8 | 5,4 | 22,4 | 154,5 | 150 | 3,3 | 5,4 | 26,2 | 173,3 | 180 | 3,8 | 6,5 | 30,1 | 201,7 |
| Молоко 2,5 % жирности | 150 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 80,0 | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,6 | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,6 |
| Яблоко | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 |
| Хлеб пшенично-ржаной | 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 | - | 18,4 | 18,5 | 46,3 | 440,3 | - | 22,5 | 22,7 | 53,6 | 526,9 | - | 24,1 | 25,1 | 59,3 | 580,3 |
| *Всего, %* | - | *18,0%* | *35,0%* | *47,0%* | *25,0%* | - | *19,0%* | *34,0%* | *47,0%* | *26,0%* | - | *20,0%* | *34,0%* | *47,0%* | *25,0%* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 180,9 | 0,5 | 0,9 | 7,9 | 0,2 | 0,6 | 2,2 | 0,4 | 56,7 | 1,6 | 5,2 |
| 11-14 лет | 254,1 | 0,6 | 1,3 | 9,7 | 0,3 | 0,8 | 2,6 | 0,5 | 69,2 | 2,0 | 6,1 |
| 15-18 лет | 272,2 | 0,7 | 1,4 | 10,2 | 0,3 | 0,9 | 2,7 | 0,5 | 75,0 | 2,2 | 6,3 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 639,2 | 376,6 | 88,0 | 525,3 | 2,6 | 314,9 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 803,8 | 500,1 | 109,5 | 661,4 | 3,2 | 461,3 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 851,7 | 526,5 | 114,6 | 707,4 | 3,4 | 474,6 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 4,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 5,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| Салат из пекинской капусты и помидоров с зеленым луком | 60 | 0,7 | 3,2 | 1,2 | 36,2 | 80 | 0,8 | 3,2 | 1,5 | 38,6 | 100 | 1,0 | 5,3 | 1,8 | 58,8 |
| Рыбные палочки | 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 | 1,2 | 2,0 | 4,2 | 39,5 | 20 | 1,2 | 2,0 | 4,2 | 39,5 | 20 | 1,2 | 2,0 | 4,2 | 39,5 |
| Картофельно-морковное пюре | 130 | 2,4 | 4,7 | 12,6 | 104,3 | 150 | 2,9 | 5,1 | 18,3 | 135,4 | 180 | 3,1 | 6,5 | 16,7 | 141,8 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 |  | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 |  | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 |  | 20,2 | 85,7 |
| Йогурт с пробиотиками | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 |
| Хурма | 120 | 0,5 | 0,3 | 13,6 | 60,0 | 120 | 0,5 | 0,3 | 13,6 | 60,0 | 120 | 0,5 | 0,3 | 13,6 | 60,0 |
| 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 | - | 21,4 | 14,9 | 75,5 | 541,6 | - | 25,4 | 16,4 | 91,6 | 632,1 | - | 29,0 | 20,3 | 91,6 | 680,7 |
| *Всего, %* | - | *16,0%* | *28,0%* | *50,0%* | *25,0%* | - | *16,0%* | *25,0%* | *59,0%* | *26,0%* | - | *15,0%* | *25,0%* | *60,0%* | *25,0%* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 511,5 | 0,6 | 2,9 | 26,5 | 0,4 | 0,6 | 3,8 | 0,6 | 88,3 | 2,1 | 72,9 |
| 11-14 лет | 678,1 | 0,7 | 3,4 | 34,5 | 0,5 | 0,7 | 4,7 | 0,8 | 102,8 | 2,3 | 81,7 |
| 15-18 лет | 752,2 | 0,7 | 3,5 | 35,7 | 0,5 | 0,7 | 4,9 | 0,8 | 106,2 | 2,4 | 83,1 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 1245,8 | 305,1 | 110,6 | 450,6 | 2,8 | 322,1 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1475,1 | 335,3 | 134,7 | 536,6 | 3,7 | 455,8 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1533,0 | 344,0 | 140,3 | 555,6 | 3,9 | 480,4 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 7,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 9,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 10,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| Тыква запеченная с семечками | 70 | 0,7 | 0,1 | 3,0 | 16,1 | 100 | 0,9 | 0,1 | 4,1 | 21,8 | 100 | 0,9 | 0,1 | 4,1 | 21,8 |
| Плов из индейки | 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 |
| Йогурт с пробиотиками | 150 | 4,8 | 3,8 | 6,9 | 81,0 | 150 | 4,8 | 3,8 | 6,9 | 81,0 | 150 | 4,8 | 3,8 | 6,9 | 81,0 |
| Банан | 120 | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 | 120 | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 | 120 | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 |
| Жент | 25 | 1,5 | 5,1 | 0,5 | 14,5 | 25 | 1,5 | 5,1 | 0,5 | 14,5 | 25 | 1,5 | 5,1 | 0,5 | 14,5 |
| Хлеб пшенично-ржаной | 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 | - | 31,5 | 15,4 | 70,8 | 545,5 | - | 36,4 | 15,8 | 85,1 | 628,1 | - | 39,4 | 17,9 | 89,5 | 677,6 |
|  | - | *16,0%* | *25,0%* | *59,0%* | *26,0%* | - | *15,0%* | *26,0%* | *59,0%* | *26,0%* | - | *15,0%* | *26,0%* | *59,0%* | *26,0%* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 237,5 | 0,3 | 6,1 | 11,5 | 0,3 | 0,5 | 4,4 | 0,7 | 73,6 | 3,2 | 19,5 |
| 11-14 лет | 279,2 | 0,3 | 6,3 | 14,4 | 0,4 | 0,5 | 5,2 | 0,8 | 84,1 | 3,5 | 20,9 |
| 15-18 лет | 279,7 | 0,3 | 7,1 | 14,8 | 0,4 | 0,6 | 6,1 | 0,9 | 88,6 | 4,2 | 21,2 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 1056,7 | 216,7 | 102,8 | 413,0 | 3,9 | 377,2 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1177,5 | 225,8 | 121,0 | 479,2 | 4,8 | 422,1 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1255,8 | 230,0 | 132,6 | 531,4 | 5,5 | 450,5 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 6,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 8,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 9,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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

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 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 |
| 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 | 3,1 | 1,3 | 108,8 |
| Пюре из гороха | 130 | 13,5 | 3,7 | 23,5 | 192,0 | 150 | 15,8 | 4,6 | 27,5 | 226,3 | 180 | 18,0 | 4,8 | 31,4 | 253,9 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,7 |  | 13,0 | 58,9 | 200 | 0,7 |  | 13,0 | 58,9 | 200 | 0,7 |  | 13,0 | 58,9 |
| Йогурт с пробиотиками | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 |
| Яблоко | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 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 | - | 37,7 | 9,9 | 76,6 | 574,1 | **-** | 42,7 | 12,4 | 92,7 | 679,5 | - | 45,2 | 14,1 | 98,9 | 728,9 |
| *Всего, %* | - | *23,0%* | *34,0%* | *43,0%* | *27,0%* | **-** | *24,0%* | *32,0%* | *44,0%* | *26,0%* | - | *22,0%* | *34,0%* | *44,0%* | *28,0%* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 583,0 | 0,8 | 5,7 | 101,6 | 0,6 | 0,6 | 3,9 | 0,5 | 109,9 | 2,1 | 339,7 |
| 11-14 лет | 633,5 | 0,9 | 7,5 | 133,0 | 0,8 | 0,8 | 5,1 | 0,6 | 151,8 | 2,5 | 347,1 |
| 15-18 лет | 633,5 | 0,9 | 7,6 | 133,3 | 0,8 | 0,8 | 5,2 | 0,6 | 153,3 | 2,5 | 347,1 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 1187,1 | 298,0 | 156,8 | 577,7 | 3,8 | 275,6 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1573,0 | 378,3 | 202,5 | 747,2 | 5,5 | 370,0 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1586,6 | 379,5 | 205,7 | 757,8 | 5,6 | 391,1 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 16,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 21,2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 21,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| Палочки из моркови и огурца | 60 | 0,3 | 0,1 | 2,0 | 10,6 | 80 | 0,4 | 0,1 | 2,3 | 12,1 | 80 | 0,4 | 0,1 | 2,3 | 12,1 |
| Мясо-овощная котлета | 70 | 12,9 | 3,8 | 1,0 | 93,4 | 90 | 16,0 | 4,3 | 1,1 | 112,1 | 100 | 17,4 | 4,6 | 1,4 | 121,9 |
| Пшено рассыпчатое с овощами | 130 | 3,0 | 5,1 | 19,6 | 137,1 | 150 | 3,7 | 5,3 | 24,0 | 160,0 | 180 | 4,2 | 6,5 | 27,1 | 184,8 |
| Молоко 2,5 % жирности | 100 | 3,2 | 2,5 | 4,6 | 54,0 | 150 | 4,8 | 3,8 | 6,9 | 81,0 | 150 | 4,8 | 3,8 | 6,9 | 81,0 |
| Банан | 120 | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 | 120 | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 | 120 | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 |
| 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 | - | 22,4 | 11,8 | 50,6 | 432,6 | - | 29,4 | 14,0 | 66,8 | 547,7 | - | 31,3 | 15,5 | 70,2 | 582,3 |
| *Всего, %* | - | *20,0%* | *30,0%* | *50,0%* | *25,0%* | - | *22,0%* | *31,0%* | *47,0%* | *25,0%* | - | *21,0%* | *32,0%* | *47,0%* | *25,0%* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 386,2 | 0,2 | 4,4 | 113,8 | 0,3 | 0,6 | 6,0 | 0,6 | 100,5 | 4,3 | 52,2 |
| 11-14 лет | 400,2 | 0,2 | 6,0 | 128,0 | 0,3 | 0,6 | 6,9 | 0,7 | 120,6 | 4,8 | 59,0 |
| 15-18 лет | 482,0 | 0,2 | 6,4 | 143,2 | 0,4 | 0,6 | 7,6 | 0,8 | 126,6 | 5,2 | 65,2 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 1106,8 | 388,4 | 106,4 | 568,4 | 4,0 | 524,9 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1272,2 | 405,2 | 123,7 | 633,1 | 4,9 | 682,3 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1364,5 | 413,5 | 131,9 | 669,4 | 5,4 | 710,7 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 7,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 9,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 10,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 из огурцов и листьев салата | 60 | 4,2 | 8,2 | 3,2 | 69,2 | 80 | 5,6 | 11,0 | 4,3 | 92,3 | 80 | 5,6 | 11,0 | 4,3 | 92,3 |
| Голубцы ленивые из индейки | 200 | 29,4 | 3,4 | 15,1 | 217,6 | 220 | 30,3 | 4,4 | 16,3 | 235,3 | 250 | 32,9 | 6,6 | 20,7 | 283,3 |
| Кефир 2,5% жирности | 100 | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 65,0 | 150 | 5,0 | 5,3 | 3,6 | 97,5 | 150 | 5,0 | 5,3 | 3,6 | 97,5 |
| Яблоко | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 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 | - | 39,4 | 15,5 | 48,9 | 475,3 | - | 44,9 | 21,2 | 60,3 | 593,6 | - | 47,5 | 23,4 | 64,7 | 641,6 |
| *Всего, %* | - | *21,0%* | *36,0%* | *43,0%* | *24,0%* | - | *24,0%* | *36,0%* | *40,0%* | *24,0%* | - | *24,0%* | *36,0%* | *40,0%* | *24,0%* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 366,6 | 2,5 | 2,7 | 26,5 | 0,3 | 0,7 | 4,4 | 0,5 | 101,1 | 4,4 | 17,4 |
| 11-14 лет | 407,2 | 2,5 | 3,2 | 34,1 | 0,4 | 0,9 | 6,4 | 0,6 | 114,2 | 6,3 | 23,2 |
| 15-18 лет | 407,2 | 2,5 | 3,2 | 34,4 | 0,4 | 0,9 | 6,5 | 0,6 | 115,6 | 6,3 | 23,2 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 741,9 | 239,5 | 86,7 | 540,1 | 4,2 | 298,1 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 988,9 | 306,5 | 111,1 | 674,5 | 5,5 | 401,8 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1002,5 | 307,7 | 114,3 | 685,1 | 5,6 | 422,9 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 4,1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 5,2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 5,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| Овощная нарезка | 60 | 0,5 | 0,1 | 2,1 | 11,7 | 80 | 0,7 | 0,1 | 2,8 | 15,6 | 80 | 0,7 | 0,1 | 2,8 | 15,6 |
| 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 |
| Пюре картофельное с тыквой | 130 | 2,0 | 4,4 | 12,6 | 100,6 | 150 | 2,4 | 7,0 | 15,1 | 134,9 | 180 | 2,9 | 6,3 | 16,4 | 137,5 |
| 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 |
| Хурма | 120 | 0,5 | 0,3 | 13,6 | 60,0 | 120 | 0,5 | 0,3 | 13,6 | 60,0 | 120 | 0,5 | 0,3 | 13,6 | 60,0 |
| Йогурт с пробиотиками | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 |
| 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 | - | 19,5 | 9,1 | 71,2 | 457,7 | - | 22,6 | 12,1 | 86,7 | 559,4 | - | 23,7 | 11,4 | 90,3 | 575,1 |
| *Всего, %* | - | *18,0%* | *32,0%* | *50,0%* | *27,0%* | - | *18,0%* | *32,0%* | *50,0%* | *28,0%* | - | *18,0%* | *30,0%* | *50,0%* | *28,0%* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 540,2 | 0,2 | 4,8 | 27,3 | 0,3 | 0,4 | 6,8 | 0,7 | 83,7 | 0,8 | 66,1 |
| 11-14 лет | 760,2 | 0,2 | 7,2 | 35,3 | 0,4 | 0,5 | 8,8 | 0,9 | 105,3 | 0,9 | 76,6 |
| 15-18 лет | 748,4 | 0,2 | 7,2 | 37,7 | 0,4 | 0,5 | 9,0 | 1,0 | 108,2 | 0,9 | 75,7 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 983,3 | 257,1 | 83,1 | 399,8 | 3,2 | 477,8 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1203,4 | 277,1 | 105,5 | 491,1 | 4,2 | 677,9 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1228,9 | 295,4 | 113,2 | 528,3 | 4,4 | 732,6 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 8,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 10,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 11,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 «Горное солнце» (свежая капуста, морковь и огурцы) | 60 | 0,9 | 3,3 | 3,3 | 46,0 | 80 | 1,1 | 4,3 | 4,0 | 59,1 | 80 | 1,1 | 4,3 | 4,0 | 59,1 |
| Нан салма | 200 | 16,4 | 15,1 | 36,3 | 315,0 | 220 | 18,7 | 16,8 | 41,1 | 345,3 | 250 | 20,5 | 18,7 | 42,4 | 389,0 |
| Молоко 2,5% жирности | 150 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 80,0 | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,6 | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,6 |
| Яблоко | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 |
| Курт с содержанием соли не более 1 на 100 г | 20 | 10,5 | 1,2 | 0,5 | 57,8 | 20 | 10,5 | 1,2 | 0,5 | 57,8 | 20 | 10,5 | 1,2 | 0,5 | 57,8 |
| 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 | - | 34,7 | 23,7 | 74,3 | 622,3 | - | 40,1 | 27,8 | 91,3 | 737,3 | - | 41,9 | 29,7 | 92,6 | 781,0 |
| *Всего, %* | - | *17,0%* | *34,0%* | *49,0%* | *28,0%* | - | *17,0%* | *34,0%* | *49,0%* | *28,0%* | - | *17,0%* | *34,0%* | *49,0%* | *28,0%* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 785,3 | 0,2 | 5,8 | 10,4 | 0,4 | 0,5 | 5,8 | 0,8 | 61,6 | 4,0 | 26,6 |
| 11-14 лет | 985,4 | 0,2 | 9,9 | 14,1 | 0,5 | 0,7 | 7,0 | 0,9 | 76,8 | 4,8 | 30,6 |
| 15-18 лет | 985,4 | 0,2 | 10,0 | 14,4 | 0,5 | 0,7 | 7,1 | 0,9 | 78,3 | 4,8 | 30,6 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 1245,4 | 226,1 | 103,3 | 415,7 | 4,2 | 345,3 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1518,0 | 295,7 | 128,8 | 532,1 | 5,2 | 530,8 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1531,7 | 296,9 | 132,0 | 542,7 | 5,3 | 551,9 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 7,1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 8,9 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 9,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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

*Примечание: Меню лето-осень отличается увеличением сезонных овощей (салаты, вторые блюда) и сезонных фруктов.*

Типовое перспективное меню (зима-весна)

Вариант № 1

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 из вареных овощей (картофель, морковь, свекла) | 60 | 0,7 | 4,0 | 5,3 | 61,0 | 80 | 1,0 | 5,0 | 7,3 | 79,5 | 100 | 1,2 | 5,1 | 9,0 | 87,6 |
| «Ежики» из говядины с соусом | 70/20 | 13,2 | 4,5 | 6,6 | 124,5 | 90/30 | 16,0 | 5,9 | 11,9 | 170,0 | 100/30 | 18,2 | 6,3 | 14,3 | 192,7 |
| Рис с овощами и фасолью | 130 | 6,8 | 3,6 | 25,7 | 168,5 | 150 | 7,9 | 3,7 | 29,0 | 188,3 | 180 | 9,2 | 5,8 | 33,1 | 229,7 |
| Молоко 2,5 % жирности | 150 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 80,0 | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,6 | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,6 |
| Яблоко | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 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 | - | 27,6 | 16,2 | 71,8 | 557,5 | - | 34,7 | 20,1 | 93,9 | 712,9 | - | 38,4 | 22,7 | 102,1 | 785,1 |
| *Всего, %* | - | *17,0%* | *31,0%* | *52,0%* | *29,0%* | - | *17,0%* | *33,0%* | *50,0%* | *29,0%* | - | *16,0%* | *30,0%* | *54,0%* | *29,0%* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 288,7 | 0,3 | 3,2 | 22,7 | 0,2 | 0,4 | 4,6 | 0,4 | 57,4 | 3,0 | 20,0 |
| 11-14 лет | 373,1 | 0,4 | 4,9 | 30,0 | 0,3 | 0,6 | 6,8 | 0,6 | 75,5 | 4,7 | 23,2 |
| 15-18 лет | 373,1 | 0,4 | 4,9 | 30,3 | 0,3 | 0,6 | 6,9 | 0,6 | 77,0 | 4,7 | 23,2 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 807,7 | 201,9 | 89,3 | 386,9 | 3,2 | 278,0 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1112,2 | 287,8 | 124,4 | 555,6 | 5,0 | 431,8 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1125,9 | 288,9 | 127,6 | 566,2 | 5,1 | 452,9 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 7,7 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 9,9 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 10,2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 | |
| Овощная нарезка | | 60 | 0,8 | | 0,1 | 4,1 | | 20,9 | | 80 | | 1,0 | 0,1 | | 5,7 | | 29,0 | 100 | | 1,3 | | 0,2 | 7,0 | | 36,0 | |
| Филе курицы в сметанном соусе | | 70 | 20,9 | | 4,7 | 3,9 | | 142,3 | | 90 | | 24,5 | 6,4 | | 4,0 | | 173,0 | 100 | | 26,2 | | 6,4 | 4,0 | | 180,0 | |
| Отварные макароны с овощами | | 130 | 5,3 | | 4,3 | 26,9 | | 182,6 | | 150 | | 6,0 | 5,2 | | 30,4 | | 209,0 | 180 | | 7,3 | | 7,8 | 37,1 | | 268,1 | |
| Напиток из шиповника | | 200 | 0,7 | |  | 13,0 | | 58,9 | | 200 | | 0,7 |  | | 13,0 | | 58,9 | 200 | | 0,7 | |  | 13,0 | | 58,9 | |
| Йогурт с пробиотиками | | 100 | 3,4 | | 3,0 | 4,4 | | 45,0 | | 100 | | 3,4 | 3,0 | | 4,4 | | 45,0 | 100 | | 3,4 | | 3,0 | 4,4 | | 45,0 | |
| Мандарины | | 100 | 0,6 | | 0,1 | 5,4 | | 27,0 | | 100 | | 0,6 | 0,1 | | 5,4 | | 27,0 | 100 | | 0,6 | | 0,1 | 5,4 | | 27,0 | |
| 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 | | - | 33,9 | | 12,6 | 71,5 | | 544,2 | | - | | 39,9 | 15,3 | | 85,8 | | 654,4 | - | | 43,2 | | 18,0 | 93,8 | | 727,5 | |
| *Всего, %* | | - | *14,0%* | | *25,0%* | *61,0%* | | *25,0%* | | - | | *19,0%* | *24,0%* | | *57,0%* | | *24,0%* | - | | *20,0%* | | *21,0%* | *58,0%* | | *25,0%* | |
| Витамины | А, мкг | | | D, мкг | | | Е, мг | | К, мкг | | B1, мг | | | В2, мг | | В3, мг | | | В6, мг | | В9, мкг | | | В12, мкг | | C, мг |
| 7-10 лет | 374,2 | | | 0,1 | | | 27,9 | | 45,5 | | 0,2 | | | 0,4 | | 7,6 | | | 0,7 | | 56,2 | | | 0,8 | | 360,9 |
| 11-14 лет | 404,1 | | | 0,1 | | | 3,2 | | 51,2 | | 0,3 | | | 0,4 | | 8,8 | | | 0,8 | | 67,0 | | | 0,8 | | 366,5 |
| 15-18 лет | 404,1 | | | 0,1 | | | 3,2 | | 51,6 | | 0,3 | | | 0,5 | | 8,9 | | | 0,8 | | 68,5 | | | 0,8 | | 366,5 |
| Минералы | K, мг | | | Ca, мг | | | Mg, мг | | P, мг | | Fe, мг | | | Na, мг | | - | | | - | | - | | | - | | - |
| 7-10 лет | 774,3 | | | 244,2 | | | 99,6 | | 432,3 | | 2,2 | | | 215,2 | | - | | | - | | - | | | - | | - |
| 11-14 лет | 883,6 | | | 252,1 | | | 114,7 | | 493,7 | | 2,8 | | | 289,5 | | - | | | - | | - | | | - | | - |
| 15-18 лет | 897,2 | | | 253,3 | | | 117,9 | | 504,3 | | 2,9 | | | 310,6 | | - | | | - | | - | | | - | | - |
| Пищевые волокна | г | | | - | | | - | | - | | - | | | - | | - | | | - | | - | | | - | | - |
| 7-10 лет | 11,8 | | | - | | | - | | - | | - | | | - | | - | | | - | | - | | | - | | - |
| 11-14 лет | 13,1 | | | - | | | - | | - | | - | | | - | | - | | | - | | - | | | - | | - |
| 15-18 лет | 13,4 | | | - | | | - | | - | | - | | | - | | - | | | - | | - | | | - | | - |

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 «Свеколка с сыром» | 60 | 45,0 | 6,5 | 3,0 | 88,8 | 80 | 4,7 | 8,5 | 4,3 | 112,8 | 80 | 4,7 | 8,5 | 4,3 | 112,8 |
| Запеканка из фасоли и овощей с фаршем индейки | 200 | 22,8 | 8,4 | 20,5 | 259,8 | 220 | 25,0 | 8,5 | 23,0 | 281,0 | 250 | 28,4 | 9,3 | 25,7 | 314,3 |
| Соус молочно-томатный | 20 | 0,7 | 2,7 | 2,8 | 38,5 | 20 | 0,7 | 2,7 | 2,8 | 38,5 | 20 | 0,7 | 2,7 | 2,8 | 38,5 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 |  | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 |  | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 |  | 20,2 | 85,7 |
| 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 |
| Яблоко | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 |
| Всего | - | 71,5 | 17,9 | 73,5 | 596,3 | - | 34,9 | 20,2 | 86,4 | 686,5 | - | 38,3 | 21,0 | 89,1 | 719,8 |
| *Всего, %* | - | *18,0%* | *35,0%* | *47,0%* | *24,0%* | - | *20,0%* | *34,0%* | *46,0%* | *24,0%* | - | *20,0%* | *34,0%* | *46,0%* | *24,0%* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 101,3 | 0,3 | 2,8 | 9,4 | 0,2 | 0,5 | 1,3 | 0,2 | 62,9 | 1,2 | 17,2 |
| 11-14 лет | 151,9 | 0,5 | 4,4 | 11,6 | 0,2 | 0,7 | 1,9 | 0,3 | 86,2 | 1,8 | 19,1 |
| 15-18 лет | 151,9 | 0,5 | 4,4 | 11,6 | 0,2 | 0,7 | 1,9 | 0,3 | 86,2 | 1,8 | 19,1 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 629,8 | 302,2 | 56,2 | 346,2 | 1,8 | 380,8 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 837,9 | 445,9 | 81,5 | 516,8 | 2,7 | 603,7 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 837,9 | 445,9 | 81,5 | 516,8 | 2,7 | 603,7 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 4,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 6,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 6,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 свежей капусты с морковью | 60 | 0,6 | 3,1 | 2,3 | 38,9 | 80 | 0,7 | 5,1 | 3,1 | 60,8 | 100 | 0,9 | 5,2 | 3,8 | 64,9 |
| Фишболы запеченные | 70 | 12,8 | 1,1 | 9,9 | 105,5 | 90 | 15,5 | 1,3 | 11,5 | 125,2 | 100 | 17,1 | 2,0 | 15,1 | 153,4 |
| Соус Бешамель | 20 | 0,7 | 2,7 | 2,8 | 38,3 | 20 | 0,7 | 2,7 | 2,8 | 38,3 | 20 | 0,7 | 2,7 | 2,8 | 38,3 |
| Картофель запеченный с зеленью | 130 | 2,5 | 3,7 | 19,5 | 125,9 | 150 | 2,9 | 3,9 | 21,5 | 136,2 | 180 | 3,4 | 6,6 | 25,2 | 180,4 |
| Напиток лимонный-яблочный | 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 |
| Банан | 120 | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 | 120 | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 | 120 | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 |
| Йогурт с пробиотиками | 100 | 3,4 | 3,0 | 4,4 | 45,0 | 100 | 3,4 | 3,0 | 4,4 | 45,0 | 100 | 3,4 | 3,0 | 4,4 | 45,0 |
| 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 | - | 23,1 | 14,0 | 70,5 | 526,3 | - | 27,8 | 16,6 | 84,0 | 623,2 | - | 30,1 | 20,1 | 92,0 | 699,7 |
| *Всего, %* | - | *23,0%* | *24,0%* | *53,0%* | *26,0%* | - | *20,0%* | *27,0%* | *53,0%* | *28,0%* | - | *21,0%* | *24,0%* | *55,0%* | *27,0%* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 185,1 | 0,6 | 4,5 | 13,3 | 396,1 | 0,4 | 4,3 | 0,6 | 70,2 | 1,6 | 78,9 |
| 11-14 лет | 225,0 | 0,6 | 6,1 | 16,4 | 0,5 | 0,5 | 5,3 | 0,7 | 82,5 | 1,8 | 85,7 |
| 15-18 лет | 238,3 | 0,7 | 6,2 | 17,3 | 0,5 | 0,5 | 5,6 | 0,7 | 86,3 | 1,8 | 88,7 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 1127,2 | 180,6 | 110,1 | 365,8 | 3,4 | 519,6 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1349,4 | 208,5 | 135,7 | 449,3 | 4,5 | 663,7 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1424,2 | 211,3 | 142,4 | 465,3 | 4,7 | 685,5 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 7,7 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 9,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 10,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| Тыква запеченная с семечками | 70 | 0,7 | 0,1 | 3,0 | 16,1 | 100 | 0,9 | 0,1 | 4,1 | 21,8 | 100 | 0,9 | 0,1 | 4,1 | 21,8 |
| 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 (макаронные изделия) | 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 |
| Кефир 2,5% жирности | 100 | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 65,0 | 150 | 5,0 | 5,3 | 3,6 | 97,5 | 150 | 5,0 | 5,3 | 3,6 | 97,5 |
| Яблоко | 120 | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 | 120 | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 | 120 | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 |
| Жент (национальный десерт) | 25 | 1,5 | 5,1 | 0,5 | 14,5 | 25 | 1,5 | 5,1 | 0,5 | 14,5 | 25 | 1,5 | 5,1 | 0,5 | 14,5 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 1,1 | 0,2 | 6,9 | 33,7 | 25 | 1,9 | 0,3 | 11,5 | 56,2 | 25 | 1,9 | 0,3 | 11,5 | 56,2 |
| Всего | - | 32,1 | 15,8 | 53,2 | 483,8 | - | 38,9 | 19,0 | 64,8 | 603,1 | - | 43,7 | 20,8 | 82,9 | 696,0 |
| *Всего, %* | - | *19,0%* | *23,0%* | *58,0%* | *26,0%* | - | *20,0%* | *24,0%* | *56,0%* | *27,0%* | - | *20,0%* | *24,0%* | *56,0%* | *29,0%* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 127,2 | 0,1 | 1,8 | 16,4 | 0,3 | 0,3 | 7,2 | 0,9 | 76,7 | 3,2 | 28,7 |
| 11-14 лет | 169,8 | 0,2 | 2,2 | 22,3 | 0,3 | 0,4 | 8,5 | 1,0 | 87,7 | 3,9 | 35,1 |
| 15-18 лет | 169,8 | 0,2 | 2,3 | 22,6 | 0,3 | 0,4 | 8,6 | 1,0 | 89,1 | 3,9 | 35,1 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 1076,2 | 60,2 | 136,5 | 435,5 | 6,0 | 802,0 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1231,5 | 71,8 | 153,9 | 511,6 | 7,2 | 1090,8 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1245,1 | 72,9 | 157,1 | 522,2 | 7,3 | 1111,9 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 11,9 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 13,2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 10,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| Палочки из моркови и огурца | 60 | 0,3 | 0,1 | 2,0 | 10,6 | 80 | 0,4 | 0,1 | 2,3 | 12,1 | 80 | 0,4 | 0,1 | 2,3 | 12,1 |
| Рагу из курицы с картофелем | 200 | 16,2 | 10,6 | 14,6 | 194,8 | 220 | 19,6 | 12,9 | 15,9 | 221,8 | 250 | 21,3 | 15,0 | 18,7 | 298,2 |
| Молоко 2,5 % жирности | 100 | 3,2 | 2,5 | 4,6 | 54,0 | 150 | 4,8 | 3,8 | 6,9 | 81,0 | 150 | 4,8 | 3,8 | 6,9 | 81,0 |
| Банан | 120 | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 | 120 | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 | 120 | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 |
| 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 | - | 20,5 | 13,2 | 30,8 | 329,4 | - | 25,6 | 16,8 | 34,7 | 384,9 | - | 27,3 | 18,9 | 37,5 | 461,3 |
| *Всего, %* | - | *17,0%* | *30,0%* | *53,0%* | *25,0%* | - | *17,0%* | *33,0%* | *50,0%* | *29,0%* | - | *18,0%* | *30,0%* | *52,0%* | *25,0%* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 120,8 | 0,2 | 4,7 | 13,9 | 0,2 | 0,4 | 5,0 | 0,3 | 59,9 | 3,9 | 10,9 |
| 11-14 лет | 192,2 | 0,3 | 6,5 | 16,0 | 0,3 | 0,6 | 7,1 | 0,5 | 77,7 | 5,6 | 12,1 |
| 15-18 лет | 192,2 | 0,3 | 6,5 | 16,0 | 0,3 | 0,6 | 7,3 | 0,5 | 80,5 | 5,6 | 12,1 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 728,8 | 248,4 | 74,3 | 386,5 | 3,0 | 374,2 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 987,4 | 363,8 | 104,2 | 564,2 | 4,3 | 581,3 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1005,4 | 365,8 | 109,2 | 579,0 | 4,5 | 581,8 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 7,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 9,0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 9,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

2 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 |
| Тыква запеченая с яблоком | 120 | 1,0 | 0,2 | 16,0 | 72,1 | 120 | 1,0 | 0,2 | 16,0 | 72,1 | 120 | 1,0 | 0,2 | 16,0 | 72,1 |
| Ленивые голубцы с говядиной | 200 | 15,1 | 5,7 | 13,5 | 177,9 | 220 | 18,5 | 7,1 | 16,3 | 219,7 | 250 | 24,6 | 17,8 | 19,7 | 309,5 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 |  | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 |  | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 |  | 20,2 | 85,7 |
| Йогурт с пробиотиками | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 |
| 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 | - | 22,2 | 7,7 | 67,9 | 448,2 | - | 27,1 | 9,3 | 79,8 | 535,0 | - | 33,2 | 20,0 | 83,2 | 624,8 |
| *Всего, %* | - | *17,0%* | *33,0%* | *50,0%* | *30,0%* | - | *16,0%* | *34,0%* | *50,0%* | *30,0%* | - | *15,0%* | *33,0%* | *52,0%* | *30,0%* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 101,6 | 0,1 | 5,2 | 21,2 | 0,3 | 0,4 | 6,5 | 0,7 | 78,0 | 0,8 | 35,9 |
| 11-14 лет | 121,7 | 0,1 | 7,9 | 25,2 | 0,3 | 0,4 | 7,8 | 0,8 | 95,9 | 0,8 | 41,1 |
| 15-18 лет | 121,7 | 0,1 | 8,0 | 25,5 | 0,3 | 0,4 | 7,9 | 0,8 | 97,3 | 0,8 | 41,1 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 1083,0 | 184,1 | 80,7 | 345,2 | 3,2 | 261,0 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1274,0 | 194,0 | 99,6 | 408,2 | 4,1 | 349,3 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1287,6 | 195,1 | 102,8 | 418,8 | 4,2 | 370,4 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 8,0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 9,7 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 |
| Салат из квашеной капусты с растительным маслом | 60 | 0,5 | 2,5 | 1,1 | 28,5 | 80 | 0,7 | 3,1 | 1,8 | 34,0 | 100 | 0,9 | 5,0 | 2,1 | 57,0 |
| «Ежики» куриные | 70 | 10,6 | 3,4 | 7,8 | 105,7 | 90 | 16,3 | 4,2 | 10,4 | 146,2 | 100 | 17,8 | 5,6 | 12,1 | 171,1 |
| Отварная вермишель с овощами | 130 | 5,2 | 3,9 | 25,8 | 173,6 | 150 | 6,0 | 5,2 | 30,4 | 209,0 | 180 | 7,3 | 7,8 | 37,1 | 268,1 |
| Кефир 2,5 % жирности | 100 | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 65,0 | 150 | 5,0 | 5,3 | 3,6 | 97,5 | 150 | 5,0 | 5,3 | 3,6 | 97,5 |
| Мандарины | 100 | 0,6 | 0,1 | 5,4 | 27,0 | 100 | 0,6 | 0,1 | 5,4 | 27,0 | 100 | 0,6 | 0,1 | 5,4 | 27,0 |
| 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 | - | 22,3 | 13,7 | 57,5 | 467,3 | - | 32,3 | 18,4 | 74,5 | 626,2 | - | 35,3 | 24,3 | 83,2 | 733,2 |
| *Всего, %* | - | *17,0%* | *33,0%* | *50,0%* | *25,0%* | - | *17,0%* | *33,0%* | *50,0%* | *26,0%* | - | *17,0%* | *33,0%* | *50,0%* | *25,0%* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 342,1 | 2,5 | 4,3 | 33,4 | 0,3 | 0,6 | 1,3 | 0,2 | 98,7 | 2,1 | 33,8 |
| 11-14 лет | 367,5 | 2,5 | 5,8 | 41,5 | 0,3 | 0,7 | 1,8 | 0,3 | 113,9 | 2,4 | 37,8 |
| 15-18 лет | 367,5 | 2,5 | 5,8 | 41,9 | 0,3 | 0,7 | 1,9 | 0,3 | 115,4 | 2,4 | 37,8 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 686,2 | 240,8 | 59,5 | 382,0 | 3,0 | 396,3 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 873,7 | 314,0 | 79,8 | 469,6 | 3,6 | 499,9 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 887,3 | 315,2 | 83,0 | 480,2 | 3,8 | 521,0 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 5,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 6,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 7,0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Овощная нарезка | 60 | 0,5 | 0,1 | 2,1 | 11,7 | 80 | 0,7 | 0,1 | 2,8 | 15,6 | 80 | 0,7 | 0,1 | 2,8 | 15,6 |
| Каштаны рыбные c соусом | 70/20 | 8,9 | 3,9 | 11,1 | 119,1 | 90/20 | 12,0 | 4,1 | 13,7 | 143,4 | 100/20 | 14,0 | 4,8 | 15,7 | 149,4 |
| Рис с овощами «Коктем» | 130 | 3,4 | 3,9 | 34,9 | 191,0 | 150 | 3,8 | 4,0 | 39,1 | 210,1 | 180 | 4,4 | 5,5 | 44,9 | 250,0 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 |  | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 |  | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 |  | 20,2 | 85,7 |
| Яблоко | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 |
| Йогурт с пробиотиками | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 |
| 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 | - | 19,2 | 9,7 | 99,7 | 576,0 | - | 24,4 | 10,3 | 116,3 | 668,3 | - | 27,0 | 12,5 | 124,1 | 714,2 |
| *Всего, %* | - | *19,0%* | *26,0%* | *55,0%* | *25,0%* | - | *18,0%* | *32,0%* | *50,0%* | *26,0%* | - | *20,0%* | *25,0%* | *55,0%* | *25,0%* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 178,6 | 0,3 | 3,3 | 31,1 | 0,3 | 0,4 | 3,5 | 0,6 | 72,6 | 1,6 | 65,5 |
| 11-14 лет | 239,5 | 0,4 | 4,2 | 39,0 | 0,4 | 0,5 | 4,5 | 0,7 | 90,5 | 1,9 | 81,3 |
| 15-18 лет | 258,9 | 0,4 | 4,5 | 40,8 | 0,4 | 0,5 | 4,9 | 0,8 | 98,1 | 1,9 | 89,5 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 913,5 | 180,4 | 91,7 | 348,8 | 2,5 | 154,6 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1099,5 | 199,7 | 116,5 | 433,4 | 3,3 | 223,9 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1143,1 | 202,7 | 124,3 | 457,8 | 3,6 | 245,3 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 7,2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 8,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 9,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 фасолью и огурцами | 60 | 3,1 | 3,3 | 5,3 | 65,8 | 80 | 4,2 | 4,4 | 7,0 | 87,8 | 100 | 5,4 | 5,5 | 9,0 | 111,9 |
| Сырне с говядиной | 200 | 15,9 | 6,2 | 12,2 | 183,8 | 220 | 17,1 | 7,4 | 13,8 | 206,4 | 250 | 20,0 | 8,8 | 15,2 | 239,8 |
| Напиток лимонный-яблочный | 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 |
| Банан | 120 | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 | 120 | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 | 120 | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 |
| Иримшик (национальный десерт) | 20 | 6,4 | 8,0 | 4,1 | 114,6 | 20 | 6,4 | 8,0 | 4,1 | 114,6 | 20 | 6,4 | 8,0 | 4,1 | 114,6 |
| 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 | - | 28,5 | 17,9 | 53,2 | 536,9 | - | 32,3 | 20,4 | 65,6 | 626,5 | - | 36,4 | 22,9 | 69,0 | 684,0 |
| *Всего, %* | - | *17,0%* | *33,0%* | *50,0%* | *31,0%* | - | *15,0%* | *31,0%* | *54,0%* | *31,0%* | - | *15,0%* | *31,0%* | *54,0%* | *28,0%* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 151,2 | 0,1 | 5,0 | 10,7 | 0,2 | 0,4 | 5,8 | 0,7 | 51,1 | 4,1 | 23,3 |
| 11-14 лет | 188,5 | 0,1 | 7,8 | 15,2 | 0,3 | 0,6 | 6,7 | 0,8 | 67,1 | 4,6 | 26,9 |
| 15-18 лет | 188,5 | 0,1 | 7,8 | 15,5 | 0,3 | 0,6 | 6,9 | 0,8 | 68,5 | 4,6 | 26,9 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 947,7 | 155,7 | 88,9 | 344,3 | 3,6 | 173,9 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1145,8 | 223,5 | 114,8 | 456,4 | 4,5 | 264,7 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1159,4 | 224,7 | 118,0 | 467,0 | 4,6 | 285,8 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 5,0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 6,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 6,9 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| Свекольные панкейки | 60 | 1,9 | 4,0 | 7,8 | 76,1 | 80 | 2,8 | 4,3 | 10,6 | 95,1 | 100 | 3,0 | 5,2 | 11,6 | 108,9 |
| Митболы из говядины | 70 | 15,9 | 5,0 | 3,7 | 128,0 | 90 | 18,3 | 6,4 | 6,3 | 161,5 | 100 | 20,5 | 6,8 | 7,9 | 180,9 |
| Рагу овощное с фасолью | 130 | 3,6 | 2,8 | 12,5 | 91,5 | 150 | 4,0 | 7,0 | 15,3 | 142,6 | 180 | 5,2 | 4,6 | 17,1 | 132,8 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,7 |  | 13,0 | 58,9 | 200 | 0,7 |  | 13,0 | 58,9 | 200 | 0,7 |  | 13,0 | 58,9 |
| Йогурт с пробиотиками | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 |
| Яблоко | 120 | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 | 120 | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 | 120 | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 |
| Хлеб пшенично-ржаной | 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 | - | 28,1 | 13,9 | 64,3 | 509,0 | - | 33,3 | 20,0 | 81,6 | 657,6 | - | 36,9 | 18,9 | 86,0 | 681,0 |
| *Всего, %* | - | *16,0%* | *35,0%* | *49,0%* | *25,0%* | - | *16,0%* | *35,0%* | *49,0%* | *27,0%* | - | *16,0%* | *35,0%* | *49,0%* | *27,0%* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 592,6 | 0,4 | 3,2 | 58,7 | 0,3 | 0,5 | 5,1 | 0,4 | 81,6 | 3,8 | 347,1 |
| 11-14 лет | 783,9 | 0,5 | 3,8 | 69,6 | 0,4 | 0,6 | 6,8 | 0,6 | 103,1 | 4,6 | 355,3 |
| 15-18 лет | 783,9 | 0,5 | 3,8 | 70,0 | 0,4 | 0,6 | 6,9 | 0,6 | 104,6 | 4,6 | 355,3 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 1023,4 | 258,5 | 109,1 | 428,4 | 49,0 | 308,5 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1296,7 | 281,8 | 136,5 | 533,0 | 71,6 | 458,0 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1310,4 | 283,0 | 139,7 | 543,6 | 71,7 | 479,1 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 16,0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 18,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 19,0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| Салат из цветной капусты и моркови | 60 | 0,7 | 3,1 | 2,2 | 39,4 | 80 | 1,0 | 3,1 | 2,7 | 43,2 | 100 | 1,1 | 5,2 | 3,5 | 65,4 |
| Гуляш из индейки | 70 | 15,5 | 2,9 | 4,2 | 109,4 | 90 | 18,8 | 3,7 | 4,6 | 133,0 | 100 | 19,9 | 4,5 | 4,9 | 146,0 |
| Гречка рассыпчатая с овощами | 130 | 5,5 | 4,9 | 20,7 | 168,5 | 150 | 6,3 | 5,6 | 23,9 | 168,5 | 180 | 6,4 | 6,1 | 33,9 | 205,4 |
| Кефир 2,5% жирности | 100 | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 65,0 | 150 | 5,0 | 5,3 | 3,6 | 97,5 | 150 | 5,0 | 5,3 | 3,6 | 97,5 |
| Яблоко | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 |
| Хлеб пшенично-ржаной | 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 | - | 27,5 | 14,7 | 57,7 | 505,8 | - | 35,1 | 18,2 | 70,9 | 610,7 | - | 36,4 | 21,6 | 82,0 | 682,8 |
| *Всего, %* | *-* | *18,0%* | *32,0%* | *50,0%* | *25,0%* | *-* | *18,0%* | *35,0%* | *47,0%* | *27,0%* | *-* | *18,0%* | *32,0%* | *50,0%* | *26,0%* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 387,3 | 0,8 | 4,4 | 37,9 | 0,3 | 0,5 | 7,0 | 0,8 | 70,9 | 1,2 | 18,8 |
| 11-14 лет | 435,8 | 0,7 | 6,8 | 54,6 | 0,4 | 0,7 | 9,1 | 1,0 | 86,2 | 1,5 | 26,0 |
| 15-18 лет | 462,7 | 0,7 | 6,8 | 55,3 | 0,4 | 0,7 | 9,4 | 1,0 | 89,2 | 1,5 | 26,2 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 793,8 | 214,5 | 102,6 | 502,2 | 3,4 | 361,7 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1041,9 | 291,1 | 133,9 | 641,9 | 4,4 | 496,8 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1075,9 | 293,7 | 140,5 | 663,9 | 4,6 | 518,7 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 6,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 8,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 9,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 «Морковка с сыром» | 60 | 2,1 | 5,0 | 3,1 | 65,7 | 80 | 3,0 | 7,8 | 4,0 | 98,0 | 100 | 3,2 | 7,9 | 5,8 | 108,0 |
| Говядина тушеная | 70 | 8,8 | 4,3 | 0,4 | 84,1 | 90 | 10,1 | 4,5 | 0,6 | 93,0 | 100 | 11,0 | 5,7 | 0,6 | 108,0 |
| Перловка рассыпчатая с овощами | 130 | 2,8 | 5,4 | 22,4 | 154,5 | 150 | 3,3 | 5,4 | 26,2 | 173,3 | 180 | 3,8 | 6,5 | 30,1 | 201,7 |
| Молоко 2,5 % жирности | 150 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 80,0 | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,6 | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,6 |
| Яблоко | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 |
| Хлеб пшенично-ржаной | 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 | - | 18,4 | 18,5 | 46,3 | 440,3 | - | 22,5 | 22,7 | 53,6 | 526,9 | - | 24,1 | 25,1 | 59,3 | 580,3 |
| *Всего, %* | - | *18,0%* | *35,0%* | *47,0%* | *25,0%* | - | *19,0%* | *34,0%* | *47,0%* | *26,0%* | - | *20,0%* | *34,0%* | *47,0%* | *25,0%* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 180,9 | 0,5 | 0,9 | 7,9 | 0,2 | 0,6 | 2,2 | 0,4 | 56,7 | 1,6 | 5,2 |
| 11-14 лет | 254,1 | 0,6 | 1,3 | 9,7 | 0,3 | 0,8 | 2,6 | 0,5 | 69,2 | 2,0 | 6,1 |
| 15-18 лет | 272,2 | 0,7 | 1,4 | 10,2 | 0,3 | 0,9 | 2,7 | 0,5 | 75,0 | 2,2 | 6,3 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 639,2 | 376,6 | 88,0 | 525,3 | 2,6 | 314,9 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 803,8 | 500,1 | 109,5 | 661,4 | 3,2 | 461,3 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 851,7 | 526,5 | 114,6 | 707,4 | 3,4 | 474,6 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 4,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 5,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 6,0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| Салат из капусты белокочаной с морковью и фасолью | 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 |
| Рыбные палочки | 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 | 1,15 | 2 | 4,2 | 39,5 | 20 | 1,15 | 2 | 4,2 | 39,5 | 20 | 1,15 | 2 | 4,2 | 39,5 |
| Пюре картофельно-морковное | 130 | 2,4 | 4,7 | 12,6 | 104,3 | 150 | 2,9 | 5,1 | 18,3 | 135,4 | 180 | 3,1 | 6,5 | 16,7 | 141,8 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 |  | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 |  | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 |  | 20,2 | 85,7 |
| Йогурт с пробиотиками | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 |
| Яблоко | 120 | 0,6 | 0,1 | 5,4 | 27,0 | 120 | 0,6 | 0,1 | 5,4 | 27,0 | 120 | 0,6 | 0,1 | 5,4 | 27,0 |
| 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 | - | 22,8 | 15,7 | 70,2 | 535,9 | - | 27,2 | 17,2 | 87,2 | 631,6 | - | 31,3 | 20,1 | 88,2 | 678,2 |
| *Всего, %* | - | *16,0%* | *28,0%* | *50,0%* | *25,0%* | - | *16,0%* | *25,0%* | *59,0%* | *26,0%* | - | *15,0%* | *25,0%* | *60,0%* | *25,0%* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 511,5 | 0,6 | 2,9 | 26,5 | 0,4 | 0,6 | 3,8 | 0,6 | 88,3 | 2,1 | 72,9 |
| 11-14 лет | 678,1 | 0,7 | 3,4 | 34,5 | 0,5 | 0,7 | 4,7 | 0,8 | 102,8 | 2,3 | 81,7 |
| 15-18 лет | 752,2 | 0,7 | 3,5 | 35,7 | 0,5 | 0,7 | 4,9 | 0,8 | 106,2 | 2,4 | 83,1 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 1245,8 | 305,1 | 110,6 | 450,6 | 2,8 | 322,1 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1475,1 | 335,3 | 134,7 | 536,6 | 3,7 | 455,8 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1533,0 | 344,0 | 140,3 | 555,6 | 3,9 | 480,4 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 7,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 9,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 10,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| Винегрет (картофель, морковь, свекла, квашеная капуста) | 80 | 0,9 | 3,7 | 5,1 | 58,0 | 80 | 1,3 | 5,3 | 6,1 | 78,5 | 100 | 1,5 | 5,2 | 8,1 | 89,8 |
| Плов из индейки | 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 |
| Йогурт питьевой | 150 | 4,8 | 3,8 | 6,9 | 81,0 | 150 | 4,8 | 3,8 | 6,9 | 81,0 | 150 | 4,8 | 3,8 | 6,9 | 81,0 |
| Банан | 120 | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 | 120 | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 | 120 | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 |
| Жент (национальный десерт) | 25 | 1,5 | 5,1 | 0,5 | 14,5 | 25 | 1,5 | 5,1 | 0,5 | 14,5 | 25 | 1,5 | 5,1 | 0,5 | 14,5 |
| Хлеб пшенично-ржаной | 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 | - | 31,7 | 19,0 | 72,9 | 587,4 | - | 36,8 | 21,0 | 87,1 | 684,8 | - | 40,0 | 23,0 | 93,5 | 745,6 |
| *Всего* | - | *16,0%* | *25,0%* | *59,0%* | *26,0%* | - | *15,0%* | *26,0%* | *59,0%* | *26,0%* | - | *15,0%* | *26,0%* | *59,0%* | *26,0%* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 237,5 | 0,3 | 6,1 | 11,5 | 0,3 | 0,5 | 4,4 | 0,7 | 73,6 | 3,2 | 19,5 |
| 11-14 лет | 279,2 | 0,3 | 6,3 | 14,4 | 0,4 | 0,5 | 5,2 | 0,8 | 84,1 | 3,5 | 20,9 |
| 15-18 лет | 279,7 | 0,3 | 7,1 | 14,8 | 0,4 | 0,6 | 6,1 | 0,9 | 88,6 | 4,2 | 21,2 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 1056,7 | 216,7 | 102,8 | 413,0 | 3,9 | 377,2 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1177,5 | 225,8 | 121,0 | 479,2 | 4,8 | 422,1 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1255,8 | 230,0 | 132,6 | 531,4 | 5,5 | 450,5 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 6,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 8,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 9,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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

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 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 |
| 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 | 3,1 | 1,3 | 108,8 |
| Пюре из гороха | 130 | 13,5 | 3,7 | 23,5 | 192,0 | 150 | 15,8 | 4,6 | 27,5 | 226,3 | 180 | 18,0 | 4,8 | 31,4 | 253,9 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,7 |  | 13,0 | 58,9 | 200 | 0,7 |  | 13,0 | 58,9 | 200 | 0,7 |  | 13,0 | 58,9 |
| Йогурт с пробиотиками | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 |
| 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 | - | 37,4 | 9,9 | 63,4 | 518,1 | - | 42,4 | 12,4 | 79,5 | 623,5 | - | 44,9 | 14,1 | 85,7 | 672,9 |
| *Всего, %* | - | *23,0%* | *34,0%* | *43,0%* | *27,0%* | - | *24,0%* | *32,0%* | *44,0%* | *26,0%* | - | *22,0%* | *34,0%* | *44,0%* | *28,0%* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 583,0 | 0,8 | 5,7 | 101,6 | 0,6 | 0,6 | 3,9 | 0,5 | 109,9 | 2,1 | 339,7 |
| 11-14 лет | 633,5 | 0,9 | 7,5 | 133,0 | 0,8 | 0,8 | 5,1 | 0,6 | 151,8 | 2,5 | 347,1 |
| 15-18 лет | 633,5 | 0,9 | 7,6 | 133,3 | 0,8 | 0,8 | 5,2 | 0,6 | 153,3 | 2,5 | 347,1 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 1187,1 | 298,0 | 156,8 | 577,7 | 3,8 | 275,6 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1573,0 | 378,3 | 202,5 | 747,2 | 5,5 | 370,0 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1586,6 | 379,5 | 205,7 | 757,8 | 5,6 | 391,1 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 16,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 21,2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 21,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| Палочки из моркови и огурца | 60 | 0,3 | 0,1 | 2,0 | 10,6 | 80 | 0,4 | 0,1 | 2,3 | 12,1 | 80 | 0,4 | 0,1 | 2,3 | 12,1 |
| Мясо-овощная котлета | 70 | 12,9 | 3,8 | 1,0 | 93,4 | 90 | 16,0 | 4,3 | 1,1 | 112,1 | 100 | 17,4 | 4,6 | 1,4 | 121,9 |
| Пшено рассыпчатое с овощами | 130 | 3,0 | 5,1 | 19,6 | 137,1 | 150 | 3,7 | 5,3 | 24,0 | 160,0 | 180 | 4,2 | 6,5 | 27,1 | 184,8 |
| Молоко 2,5 % жирности | 100 | 3,2 | 2,5 | 4,6 | 54,0 | 150 | 4,8 | 3,8 | 6,9 | 81,0 | 150 | 4,8 | 3,8 | 6,9 | 81,0 |
| Яблоко | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 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 | - | 21,9 | 11,8 | 54,2 | 418,6 | - | 28,9 | 14,0 | 70,4 | 533,7 | - | 30,8 | 15,5 | 73,8 | 568,3 |
| *Всего, %* | - | *20,0%* | *30,0%* | *50,0%* | *25,0%* | - | *22,0%* | *31,0%* | *47,0%* | *25,0%* | - | *21,0%* | *32,0%* | *47,0%* | *25,0%* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 386,2 | 0,2 | 4,4 | 113,8 | 0,3 | 0,6 | 6,0 | 0,6 | 100,5 | 4,3 | 52,2 |
| 11-14 лет | 400,2 | 0,2 | 6,0 | 128,0 | 0,3 | 0,6 | 6,9 | 0,7 | 120,6 | 4,8 | 59,0 |
| 15-18 лет | 482,0 | 0,2 | 6,4 | 143,2 | 0,4 | 0,6 | 7,6 | 0,8 | 126,6 | 5,2 | 65,2 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 1106,8 | 388,4 | 106,4 | 568,4 | 4,0 | 524,9 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1272,2 | 405,2 | 123,7 | 633,1 | 4,9 | 682,3 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1364,5 | 413,5 | 131,9 | 669,4 | 5,4 | 710,7 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 7,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 9,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 «Свеколка с сыром» | 60 | 4,2 | 8,2 | 3,2 | 69,2 | 80 | 5,6 | 11,0 | 4,3 | 92,3 | 80 | 5,6 | 11,0 | 4,3 | 92,3 |
| Голубцы ленивые из индейки | 200 | 29,4 | 3,4 | 15,1 | 217,6 | 220 | 30,3 | 4,4 | 16,3 | 235,3 | 250 | 32,9 | 6,6 | 20,7 | 283,3 |
| Кефир 2,5% жирности | 100 | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 65,0 | 150 | 5,0 | 5,3 | 3,6 | 97,5 | 150 | 5,0 | 5,3 | 3,6 | 97,5 |
| Яблоко | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 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 | - | 39,4 | 15,5 | 48,9 | 475,3 | - | 44,9 | 21,2 | 60,3 | 593,6 | - | 47,5 | 23,4 | 64,7 | 641,6 |
| *Всего, %* | - | *21,0%* | *36,0%* | *43,0%* | *24,0%* | - | *24,0%* | *36,0%* | *40,0%* | *24,0%* | - | *24,0%* | *36,0%* | *40,0%* | *24,0%* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 366,6 | 2,5 | 2,7 | 26,5 | 0,3 | 0,7 | 4,4 | 0,5 | 101,1 | 4,4 | 17,4 |
| 11-14 лет | 407,2 | 2,5 | 3,2 | 34,1 | 0,4 | 0,9 | 6,4 | 0,6 | 114,2 | 6,3 | 23,2 |
| 15-18 лет | 407,2 | 2,5 | 3,2 | 34,4 | 0,4 | 0,9 | 6,5 | 0,6 | 115,6 | 6,3 | 23,2 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 741,9 | 239,5 | 86,7 | 540,1 | 4,2 | 298,1 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 988,9 | 306,5 | 111,1 | 674,5 | 5,5 | 401,8 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1002,5 | 307,7 | 114,3 | 685,1 | 5,6 | 422,9 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 4,1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 5,2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 5,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| Салат из квашеной капусты с растительным маслом | 70 | 0,5 | 2,5 | 1,1 | 28,5 | 80 | 0,7 | 3,1 | 1,8 | 34,0 | 100 | 0,9 | 5,0 | 2,1 | 57,0 |
| 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 |
| Пюре картофельное с тыквой | 130 | 2,0 | 4,4 | 12,6 | 100,6 | 150 | 2,4 | 7,0 | 15,1 | 134,9 | 180 | 2,9 | 6,3 | 16,4 | 137,5 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 |  | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 |  | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 |  | 20,2 | 85,7 |
| Мандарины | 120 | 0,6 | 0,1 | 5,4 | 27,0 | 120 | 0,6 | 0,1 | 5,4 | 27,0 | 120 | 0,6 | 0,1 | 5,4 | 27,0 |
| Йогурт с пробиотиками | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 |
| 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 | - | 19,8 | 11,3 | 65,3 | 455,9 | - | 22,9 | 14,9 | 80,8 | 559,2 | - | 24,2 | 16,1 | 84,7 | 597,9 |
| *Всего, %* | - | *18,0%* | *32,0%* | *50,0%* | *26,0%* | - | *18,0%* | *32,0%* | *50,0%* | *28,0%* | - | *18,0%* | *30,0%* | *50,0%* | *28,0%* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 540,2 | 0,2 | 4,8 | 27,3 | 0,3 | 0,4 | 6,8 | 0,7 | 83,7 | 0,8 | 66,1 |
| 11-14 лет | 760,2 | 0,2 | 7,2 | 35,3 | 0,4 | 0,5 | 8,8 | 0,9 | 105,3 | 0,9 | 76,6 |
| 15-18 лет | 748,4 | 0,2 | 7,2 | 37,7 | 0,4 | 0,5 | 9,0 | 1,0 | 108,2 | 0,9 | 75,7 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 983,3 | 257,1 | 83,1 | 399,8 | 3,2 | 477,8 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1203,4 | 277,1 | 105,5 | 491,1 | 4,2 | 677,9 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1228,9 | 295,4 | 113,2 | 528,3 | 4,4 | 732,6 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 8,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 10,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 11,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 «Горное солнце» (свежая капуста, морковь и огурцы) | 60 | 0,9 | 3,3 | 3,3 | 46,0 | 80 | 1,1 | 4,3 | 4,0 | 59,1 | 80 | 1,1 | 4,3 | 4,0 | 59,1 |
| Нан-салма | 200 | 16,4 | 15,1 | 36,3 | 315,0 | 220 | 18,7 | 16,8 | 41,1 | 345,3 | 250 | 20,5 | 18,7 | 42,4 | 389,0 |
| Молоко 2,5% жирности | 150 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 80,0 | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,6 | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,6 |
| Банан | 120 | 0,8 | - | 9,6 | 70,0 | 120 | 0,8 | - | 9,6 | 70,0 | 120 | 0,8 | - | 9,6 | 70,0 |
| Курт с содержанием соли не более 1 на 100 г | 20 | 10,5 | 1,2 | 0,5 | 57,8 | 20 | 10,5 | 1,2 | 0,5 | 57,8 | 20 | 10,5 | 1,2 | 0,5 | 57,8 |
| 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 | - | 35,1 | 23,7 | 70,7 | 636,3 | - | 40,6 | 27,8 | 87,7 | 751,3 | - | 42,3 | 29,7 | 89,0 | 795,0 |
| *Всего, %* | - | *17,0%* | *34,0%* | *49,0%* | *28,0%* | - | *17,0%* | *34,0%* | *49,0%* | *30,0%* | - | *17,0%* | *34,0%* | *49,0%* | *28,0%* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 785,3 | 0,2 | 5,8 | 10,4 | 0,4 | 0,5 | 5,8 | 0,8 | 61,6 | 4,0 | 26,6 |
| 11-14 лет | 985,4 | 0,2 | 9,9 | 14,1 | 0,5 | 0,7 | 7,0 | 0,9 | 76,8 | 4,8 | 30,6 |
| 15-18 лет | 985,4 | 0,2 | 10,0 | 14,4 | 0,5 | 0,7 | 7,1 | 0,9 | 78,3 | 4,8 | 30,6 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 1245,4 | 226,1 | 103,3 | 415,7 | 4,2 | 345,3 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1518,0 | 295,7 | 128,8 | 532,1 | 5,2 | 530,8 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1531,7 | 296,9 | 132,0 | 542,7 | 5,3 | 551,9 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 7,1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 8,9 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 9,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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

Типовое перспективное меню (лето-осень)

Вариант № 2

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 из помидоров и огурцов | 60 | 0,5 | 3,1 | 1,4 | 36,0 | 80 | 0,6 | 3,1 | 1,9 | 38,9 | 100 | 0,7 | 5,2 | 2,3 | 59,1 |
| Картофельно-мясная запеканка | 200 | 19,4 | 3,1 | 16,6 | 193 | 220 | 23,9 | 10,1 | 18,5 | 151 | 250 | 28,3 | 13,3 | 19,4 | 316,5 |
| Соус молочно-томатный | 20 | 0,7 | 2,7 | 2,8 | 38,5 | 20 | 0,7 | 2,7 | 2,8 | 38,5 | 20 | 0,7 | 2,7 | 2,8 | 38,5 |
| Кефир 2,5% жирности | 100 | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 65 | 150 | 4,95 | 5,25 | 5,4 | 97,5 | 150 | 4,95 | 5,25 | 5,4 | 97,5 |
| Яблоко | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 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 | 430 г | 26,41 | 12,75 | 51,4 | 456 | 640 | 34,16 | 21,7 | 64,7 | 495 | 690 | 38,66 | 27 | 66 | 680,1 |
| *Всего %* | - | 15 | 32 | 53 | 25% | - | 15 | 31 | 54 | 25% | - | 14 | 30 | 56 | 25% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 540,2 | 0,2 | 4,8 | 27,3 | 0,3 | 0,4 | 6,8 | 0,7 | 83,7 | 0,8 | 66,1 |
| 11-14 лет | 760,2 | 0,2 | 7,2 | 35,3 | 0,4 | 0,5 | 8,8 | 0,9 | 105,3 | 0,9 | 76,6 |
| 15-18 лет | 748,4 | 0,2 | 7,2 | 37,7 | 0,4 | 0,5 | 9,0 | 1,0 | 108,2 | 0,9 | 75,7 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 983,3 | 257,1 | 83,1 | 399,8 | 3,2 | 477,8 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1203,4 | 277,1 | 105,5 | 491,1 | 4,2 | 677,9 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1228,9 | 295,4 | 113,2 | 528,3 | 4,4 | 732,6 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 8,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 10,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 11,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| Икра овощная | 60 | 0,9 | 3,2 | 4,2 | 67,0 | 100 | 1,7 | 3,2 | 7,4 | 83,1 | 100 | 1,7 | 3,2 | 7,4 | 83,1 |
| Лапшевник с отварным мясом | 200 | 23,1 | 9,6 | 31,3 | 322 | 220 | 28,7 | 10 | 34,5 | 365 | 250 | 31,3 | 10,6 | 37,6 | 394,4 |
| Соус сметанный с томатом | 25 | 0,7 | 4,1 | 2,7 | 50,4 | 25 | 0,7 | 4,1 | 2,7 | 50,4 | 25 | 0,7 | 4,1 | 2,7 | 50,4 |
| Напиток лимонный-яблочный | 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 |
| Йогурт с пробиотиками | 100 | 4,8 | 3,75 | 6,9 | 81 | 100 | 4,8 | 3,75 | 6,9 | 81 | 100 | 4,8 | 3,75 | 6,9 | 81 |
| Груша | 130 | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 | 130 | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 | 130 | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 |
| 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 | 745 | 32,22 | 21,4 | 76,18 | 665 | 825 | 40,12 | 22 | 91,7 | 769 | 855 | 42,72 | 22,57 | 94,8 | 798,6 |
| *Всего %* | - | 12% | 31% | 57% | 25% | - | 13% | 30% | 57% | 26% | - | 13% | 28% | 55% | 26% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 785,3 | 0,2 | 5,8 | 10,4 | 0,4 | 0,5 | 5,8 | 0,8 | 61,6 | 4,0 | 26,6 |
| 11-14 лет | 985,4 | 0,2 | 9,9 | 14,1 | 0,5 | 0,7 | 7,0 | 0,9 | 76,8 | 4,8 | 30,6 |
| 15-18 лет | 985,4 | 0,2 | 10,0 | 14,4 | 0,5 | 0,7 | 7,1 | 0,9 | 78,3 | 4,8 | 30,6 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 1245,4 | 226,1 | 103,3 | 415,7 | 4,2 | 345,3 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1518,0 | 295,7 | 128,8 | 532,1 | 5,2 | 530,8 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1531,7 | 296,9 | 132,0 | 542,7 | 5,3 | 551,9 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 7,1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 8,9 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 9,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| Овощная запеканка с куриным фаршем | 200г | 28,5 | 11,8 | 10 | 264 | 220 | 31,6 | 12,7 | 11,1 | 290 | 250 | 35 | 14,2 | 13,3 | 326 |
| Соус сметанный | 20г | 0,5 | 3,7 | 1,8 | 42,1 | 20г | 0,5 | 3,7 | 1,8 | 42,1 | 20г | 0,5 | 3,7 | 1,8 | 42,1 |
| Сырники с изюмом запеченные | 100 | 14,5 | 12,4 | 22,4 | 257 | 130 | 16,5 | 14,6 | 26 | 268 | 150 | 18,6 | 15,3 | 27,4 | 275,6 |
| Напиток грушевый | 200 | 0,68 |  | 3,26 | 58,9 | 200 | 0,68 |  | 3,26 | 58,9 | 200 | 0,68 |  | 3,26 | 58,9 |
| Яблоко | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56 |
| 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 | 75,25 |
| Всего | 450 | 46,69 | 28,25 | 64,46 | 746 | 720 | 53,29 | 31,5 | 78,3 | 827 | 770 | 58,79 | 33,75 | 81,86 | 833,85 |
| *Всего %* | - | 15% | 33% | 52% | 28% | - | 15% | 33% | 52% | 28% | - | 13% | 32% | 55% | 29% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 288,7 | 0,3 | 3,2 | 22,7 | 0,2 | 0,4 | 4,6 | 0,4 | 57,4 | 3,0 | 20,0 |
| 11-14 лет | 373,1 | 0,4 | 4,9 | 30,0 | 0,3 | 0,6 | 6,8 | 0,6 | 75,5 | 4,7 | 23,2 |
| 15-18 лет | 373,1 | 0,4 | 4,9 | 30,3 | 0,3 | 0,6 | 6,9 | 0,6 | 77,0 | 4,7 | 23,2 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 807,7 | 201,9 | 89,3 | 386,9 | 3,2 | 278,0 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1112,2 | 287,8 | 124,4 | 555,6 | 5,0 | 431,8 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1125,9 | 288,9 | 127,6 | 566,2 | 5,1 | 452,9 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 7,7 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 9,9 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 10,2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Салат из капусты и моркови | 60 | 0,7 | 4 | 5,3 | 61 | 80 | 1 | 5 | 7,3 | 79,5 | 100 | 1,2 | 5,1 | 9 | 87 |
| Запеканка из рыбного фарша с овощами | 200 | 11,45 | 2,33 | 9,72 | 107 | 222 | 18,4 | 3,06 | 18,5 | 177 | 250 | 18,4 | 3,06 | 18,49 | 176,79 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 |
| Слива | 100 | 0,5 | 0,1 | 7,4 | 36,9 | 100 | 0,5 | 0,1 | 7,4 | 36,9 | 100 | 0,5 | 0,1 | 7,4 | 78 |
| Йогурт с пробиотиками | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 |
| 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 | 75,25 |
| Всего | 690 | 18,15 | 10,23 | 64,42 | 432 | 752 | 26,9 | 12,2 | 84,3 | 566 | 800 | 27,1 | 12,26 | 85,99 | 577,44 |
| *Всего %* | - | 16% | 26% | 58% | 24% | - | 15% | 27% | 58% | 26% | - | 16% | 25% | 59% | 26% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 374,2 | 0,1 | 27,9 | 45,5 | 0,2 | 0,4 | 7,6 | 0,7 | 56,2 | 0,8 | 360,9 |
| 11-14 лет | 404,1 | 0,1 | 3,2 | 51,2 | 0,3 | 0,4 | 8,8 | 0,8 | 67,0 | 0,8 | 366,5 |
| 15-18 лет | 404,1 | 0,1 | 3,2 | 51,6 | 0,3 | 0,5 | 8,9 | 0,8 | 68,5 | 0,8 | 366,5 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 774,3 | 244,2 | 99,6 | 432,3 | 2,2 | 215,2 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 883,6 | 252,1 | 114,7 | 493,7 | 2,8 | 289,5 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 897,2 | 253,3 | 117,9 | 504,3 | 2,9 | 310,6 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 11,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 13,1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 13,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 из свежих помидор с перцем сладким | 60 | 0,545 | 2,5 | 1,05 | 28,5 | 80 | 0,73 | 3,1 | 1,8 | 35 | 100 | 0,9 | 5 | 2,1 | 57 |
| Плов из индейки | 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 |
| Молоко 2,5% жирности | 150 | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 65 | 150 | 4,95 | 5,25 | 5,4 | 97,5 | 150 | 4,95 | 5,25 | 5,4 | 97,5 |
| Яблоко | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56 |
| 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 | 86 |
| Всего | 500 | 27,41 | 9,945 | 67,6 | 485 | 540 | 33,76 | 12,1 | 82,6 | 594 | 570 | 36,76 | 14,2 | 87 | 617,3 |
| *Всего %* | - | 16% | 26% | 58% | 25% | - | 17% | 27% | 56% | 26% | - | 16% | 26% | 59% | 26% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 101,3 | 0,3 | 2,8 | 9,4 | 0,2 | 0,5 | 1,3 | 0,2 | 62,9 | 1,2 | 17,2 |
| 11-14 лет | 151,9 | 0,5 | 4,4 | 11,6 | 0,2 | 0,7 | 1,9 | 0,3 | 86,2 | 1,8 | 19,1 |
| 15-18 лет | 151,9 | 0,5 | 4,4 | 11,6 | 0,2 | 0,7 | 1,9 | 0,3 | 86,2 | 1,8 | 19,1 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 629,8 | 302,2 | 56,2 | 346,2 | 1,8 | 380,8 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 837,9 | 445,9 | 81,5 | 516,8 | 2,7 | 603,7 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 897,2 | 253,3 | 117,9 | 504,3 | 2,9 | 310,6 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 4,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 6,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 13,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| Закрытый бутерброд с отварной говядиной и овощами | 90 | 0,6 | 0,1 | 3,1 | 16,1 | 90 | 1 | 0,1 | 5,2 | 26 | 90 | 1 | 0,1 | 5,2 | 26 |
| Овощное рагу | 180 | 4,64 | 8,3 | 28,4 | 212 | 200 | 6,18 | 11,1 | 37,9 | 283 | 250 | 6,6 | 10 | 39,2 | 270,9 |
| Кефир 2,5%жирности | 100 | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 65 | 150 | 7,4 | 7,9 | 8,1 | 146 | 150 | 7,4 | 7,9 | 8,1 | 146,3 |
| Яблоко | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 49,3 |
| Печенье Крекер | 30 | 3,3 | 1,0 | 22,5 | 113,7 | 30 | 3,3 | 1,0 | 22,5 | 113,7 | 30 | 3,3 | 1,0 | 22,5 | 113,7 |
| Всего | 520 | 12,15 | 12,95 | 70,8 | 463 | 605 | 18,19 | 20,1 | 86,9 | 625 | 610 | 18,61 | 19,05 | 88,2 | 606,2 |
| *Всего %* |  | 12% | 30% | 58% | 23% |  | 13% | 31% | 56% | 24% |  | 12% | 33% | 55% | 24% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 185,1 | 0,6 | 4,5 | 13,3 | 396,1 | 0,4 | 4,3 | 0,6 | 70,2 | 1,6 | 78,9 |
| 11-14 лет | 225,0 | 0,6 | 6,1 | 16,4 | 0,5 | 0,5 | 5,3 | 0,7 | 82,5 | 1,8 | 85,7 |
| 15-18 лет | 238,3 | 0,7 | 6,2 | 17,3 | 0,5 | 0,5 | 5,6 | 0,7 | 86,3 | 1,8 | 88,7 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 1127,2 | 180,6 | 110,1 | 365,8 | 3,4 | 519,6 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1349,4 | 208,5 | 135,7 | 449,3 | 4,5 | 663,7 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1424,2 | 211,3 | 142,4 | 465,3 | 4,7 | 685,5 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 7,7 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 9,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 10,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

2 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 «Свеколка с сыром» | 60 | 4,5 | 6,5 | 3 | 88,8 | 80 | 4,7 | 8,5 | 4,3 | 113 | 80 | 4,7 | 8,5 | 4,3 | 112,8 |
| Голубцы ленивые из индейки | 200 | 29,4 | 3,4 | 15,1 | 217,6 | 220 | 30,3 | 4,4 | 16,3 | 235,3 | 250 | 32,9 | 6,6 | 20,7 | 283,3 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,68 | - | 12,99 | 58,9 | 200 | 0,68 | - | 13 | 58,9 | 200 | 0,68 | - | 12,99 | 58,9 |
| Йогурт с пробиотикам | 100 | 4,8 | 3,75 | 6,9 | 81 | 100 | 4,8 | 3,75 | 6,9 | 81 | 100 | 4,8 | 3,75 | 6,9 | 81 |
| Груша | 130 | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 | 130 | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 | 130 | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 |
| 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 | 86 |
| Всего | 720 | 42 | 14,26 | 60,89 | 556 | 780 | 27,5 | 17,5 | 72,5 | 643 | 810 | 47,2 | 19,66 | 76,89 | 664 |
| *Всего %* | - | 15% | 32% | 53% | 24% | - | 15% | 32% | 53% | 23% | - | 14% | 31% | 55% | 22% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 127,2 | 0,1 | 1,8 | 16,4 | 0,3 | 0,3 | 7,2 | 0,9 | 76,7 | 3,2 | 28,7 |
| 11-14 лет | 169,8 | 0,2 | 2,2 | 22,3 | 0,3 | 0,4 | 8,5 | 1,0 | 87,7 | 3,9 | 35,1 |
| 15-18 лет | 169,8 | 0,2 | 2,3 | 22,6 | 0,3 | 0,4 | 8,6 | 1,0 | 89,1 | 3,9 | 35,1 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 1076,2 | 60,2 | 136,5 | 435,5 | 6,0 | 802,0 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1231,5 | 71,8 | 153,9 | 511,6 | 7,2 | 1090,8 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1245,1 | 72,9 | 157,1 | 522,2 | 7,3 | 1111,9 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 11,9 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 13,2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 10,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| Суп-пюре куриный с тыквой и сухариками | 210/10 | 14 | 3,9 | 17,4 | 163 | 240/10 | 17,6 | 4 | 18,8 | 185 | 240/10 | 17,6 | 4 | 18,8 | 184,8 |
| Запеканка творожная с изюмом | 150 | 18,7 | 18,5 | 21,42 | 286 | 200 | 23,17 | 22,2 | 29,4 | 306 | 200 | 23,17 | 22,15 | 29,42 | 306 |
| Молоко 2,5% жирности | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,2 | 80 | 200 | 6,9 | 3,26 | 9,76 | 98 | 200 | 6,9 | 3,26 | 9,76 | 98 |
| Яблоко | 100 | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | 100 | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | 100 | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 |
| Всего | 460 | 37,35 | 26,15 | 57,62 | 578 | 500 | 47,97 | 29,4 | 69,6 | 638 | 500 | 47,97 | 29,41 | 69,58 | 638,1 |
| *Всего %* |  | 14% | 33% | 53% | 27% |  | 14% | 33% | 53% | 27% |  | 14% | 32% | 54% | 26% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 342,1 | 2,5 | 4,3 | 33,4 | 0,3 | 0,6 | 1,3 | 0,2 | 98,7 | 2,1 | 33,8 |
| 11-14 лет | 367,5 | 2,5 | 5,8 | 41,5 | 0,3 | 0,7 | 1,8 | 0,3 | 113,9 | 2,4 | 37,8 |
| 15-18 лет | 367,5 | 2,5 | 5,8 | 41,9 | 0,3 | 0,7 | 1,9 | 0,3 | 115,4 | 2,4 | 37,8 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 686,2 | 240,8 | 59,5 | 382,0 | 3,0 | 396,3 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 873,7 | 314,0 | 79,8 | 469,6 | 3,6 | 499,9 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 887,3 | 315,2 | 83,0 | 480,2 | 3,8 | 521,0 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 5,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 6,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 7,0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 из капусты белокочаной с морковью и фасолью | 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 |
| Ролл с рыбными палочками и овощами | 100 | 13,2 | 8,7 | 27,2 | 244 | 150 | 18,9 | 13,2 | 27,5 | 310 | 150 | 18,9 | 13,2 | 27,5 | 309,9 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 |
| Хурма | 120 | 0,5 | 0,3 | 13,6 | 60,0 | 120 | 0,5 | 0,3 | 13,6 | 60,0 | 120 | 0,5 | 0,3 | 13,6 | 60,0 |
| Йогурт пробиотиками | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 0,3 | 0 | 1,8 | 9 | 35 | 2,38 | 0,42 | 16,2 | 75,3 | 40 | 2,72 | 0,48 | 18,6 | 86 |
| Всего | 600 | 19,3 | 16,7 | 74,9 | 537 | 685 | 27,58 | 21,6 | 90,8 | 677 | - | 28,62 | 22,78 | 94,5 | 705,6 |
| *Всего %* | - | 12% | 33% | 55% | 26% | - | 12% | 33% | 55% | 26% | - | 12% | 32% | 56% | 27% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 178,6 | 0,3 | 3,3 | 31,1 | 0,3 | 0,4 | 3,5 | 0,6 | 72,6 | 1,6 | 65,5 |
| 11-14 лет | 239,5 | 0,4 | 4,2 | 39,0 | 0,4 | 0,5 | 4,5 | 0,7 | 90,5 | 1,9 | 81,3 |
| 15-18 лет | 258,9 | 0,4 | 4,5 | 40,8 | 0,4 | 0,5 | 4,9 | 0,8 | 98,1 | 1,9 | 89,5 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 913,5 | 180,4 | 91,7 | 348,8 | 2,5 | 154,6 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1099,5 | 199,7 | 116,5 | 433,4 | 3,3 | 223,9 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1143,1 | 202,7 | 124,3 | 457,8 | 3,6 | 245,3 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 7,2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 8,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 9,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 из помидоров и огурцов | 60 | 0,3 | 0,1 | 2,0 | 10,6 | 80 | 0,4 | 0,1 | 2,3 | 12,1 | 80 | 0,4 | 0,1 | 2,3 |  |
| Нан салма | 200 | 11,1 | 8 | 40,3 | 154 | 250 | 13,7 | 12,2 | 51,1 | 378 | 250 | 13,7 | 12,2 | 51,1 | 377,7 |
| Напиток клюквенный | 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 |
| Курт с содержанием соли не более 1 на 100 г | 20 | 10,5 | 1,2 | 0,5 | 57,8 | 20 | 10,5 | 1,2 | 0,5 | 57,8 | 20 | 10,5 | 1,2 | 0,5 | 57,8 |
| Яблоко | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 49,3 |
| 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 | 86 |
| Всего | 570 | 24,51 | 9,745 | 78 | 381 | 640 | 28,31 | 14 | 95,9 | 639 | 640 | 28,31 | 14,05 | 95,9 | 606 |
| *Всего %* |  | 12% | 31% | 57% | 24% |  | 12% | 31% | 57% | 24% |  | 12% | 31% | 57% | 24% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 151,2 | 0,1 | 5,0 | 10,7 | 0,2 | 0,4 | 5,8 | 0,7 | 51,1 | 4,1 | 23,3 |
| 11-14 лет | 188,5 | 0,1 | 7,8 | 15,2 | 0,3 | 0,6 | 6,7 | 0,8 | 67,1 | 4,6 | 26,9 |
| 15-18 лет | 188,5 | 0,1 | 7,8 | 15,5 | 0,3 | 0,6 | 6,9 | 0,8 | 68,5 | 4,6 | 26,9 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 947,7 | 155,7 | 88,9 | 344,3 | 3,6 | 173,9 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1145,8 | 223,5 | 114,8 | 456,4 | 4,5 | 264,7 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1159,4 | 224,7 | 118,0 | 467,0 | 4,6 | 285,8 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 5,0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 6,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 6,9 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| Свекольные панкейки | 60 | 1,9 | 4,0 | 7,8 | 76,1 | 80 | 2,8 | 4,3 | 10,6 | 95,1 | 100 | 3,0 | 5,2 | 11,6 | 108,9 |
| Рагу из говядины с овощами | 200 | 16,95 | 4,77 | 20,75 | 197 | 220 | 18,65 | 5,25 | 22,8 | 216 | 250 | 19,76 | 5,86 | 28,71 | 251 |
| Кефир 2,5% жирности | 100 | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 65 | 150 | 7,4 | 7,9 | 8,1 | 146 | 150 | 7,4 | 7,9 | 8,1 | 146,3 |
| Яблоко | 100 | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | 100 | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | 100 | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 |
| 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 | 86 |
| Всего | 490 | 24,65 | 12,57 | 57,55 | 455 | 600 | 32,85 | 18 | 76 | 620 | 650 | 34,16 | 19,46 | 82,91 | 641,5 |
| *Всего %* | - | 13% | 30% | 57% | 23% | - | 12% | 30% | 58% | 24% | - | 13% | 30% | 57% | 24% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 592,6 | 0,4 | 3,2 | 58,7 | 0,3 | 0,5 | 5,1 | 0,4 | 81,6 | 3,8 | 347,1 |
| 11-14 лет | 783,9 | 0,5 | 3,8 | 69,6 | 0,4 | 0,6 | 6,8 | 0,6 | 103,1 | 4,6 | 355,3 |
| 15-18 лет | 783,9 | 0,5 | 3,8 | 70,0 | 0,4 | 0,6 | 6,9 | 0,6 | 104,6 | 4,6 | 355,3 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 1023,4 | 258,5 | 109,1 | 428,4 | 49,0 | 308,5 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1296,7 | 281,8 | 136,5 | 533,0 | 71,6 | 458,0 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1310,4 | 283,0 | 139,7 | 543,6 | 71,7 | 479,1 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 16,0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 18,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 19,0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| Тыква запеченная с семечками | 74 | 0,7 | 0,1 | 3,0 | 16,1 | 105 | 0,9 | 0,1 | 4,1 | 21,8 | 105 | 0,9 | 0,1 | 4,1 | 21,8 |
| Овощи рататуй с индейкой | 200 | 24,7 | 6,3 | 36,3 | 304 | 220 | 26,8 | 7,8 | 40,6 | 345 | 250 | 29,3 | 9,1 | 46,3 | 388,4 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,68 | - | 12,99 | 58,9 | 200 | 0,68 | - | 13 | 58,9 | 200 | 0,68 | - | 12,99 | 58,9 |
| Йогурт с пробиотиками | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 |
| Груша | 130 | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 | 130 | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 | 130 | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 |
| 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 | 86 |
| Всего | 734 | 31,5 | 10,51 | 83,19 | 563 | 805 | 35,3 | 12,2 | 97,7 | 654 | 835 | 37,8 | 13,51 | 103,4 | 671,8 |
| *Всего %* |  | 13% | 30% | 57% | 23% |  | 12% | 33% | 55% | 23% |  | 12% | 33% | 55% | 23% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 387,3 | 0,8 | 4,4 | 37,9 | 0,3 | 0,5 | 7,0 | 0,8 | 70,9 | 1,2 | 18,8 |
| 11-14 лет | 435,8 | 0,7 | 6,8 | 54,6 | 0,4 | 0,7 | 9,1 | 1,0 | 86,2 | 1,5 | 26,0 |
| 15-18 лет | 462,7 | 0,7 | 6,8 | 55,3 | 0,4 | 0,7 | 9,4 | 1,0 | 89,2 | 1,5 | 26,2 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 793,8 | 214,5 | 102,6 | 502,2 | 3,4 | 361,7 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1041,9 | 291,1 | 133,9 | 641,9 | 4,4 | 496,8 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1075,9 | 293,7 | 140,5 | 663,9 | 4,6 | 518,7 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 6,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 8,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 9,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 свежих огурцов с зеленью и растительным маслом | 60 | 0,3 | 3,1 | 0,9 | 32,8 | 80 | 1,4 | 5,1 | 1,2 | 52,4 | 80 | 1,4 | 5,1 | 1,2 | 52,4 |
| Куриная грудка, запеченная с макаронами и сыром | 200 | 28,4 | 12,8 | 20,3 | 322 | 220 | 30,9 | 13,8 | 23,6 | 356 | 250 | 35 | 15,7 | 27 | 400,7 |
| Молоко 2,5% жирности | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,2 | 80 | 200 | 6,9 | 3,26 | 9,76 | 98 | 200 | 6,9 | 3,26 | 9,76 | 98 |
| Яблоко |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 86 |
| Всего | 440 | 35,25 | 19,95 | 42,2 | 502 | 550 | 42,88 | 22,7 | 57,4 | 619 | 580 | 46,98 | 24,56 | 60,81 | 637,12 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 180,9 | 0,5 | 0,9 | 7,9 | 0,2 | 0,6 | 2,2 | 0,4 | 56,7 | 1,6 | 5,2 |
| 11-14 лет | 254,1 | 0,6 | 1,3 | 9,7 | 0,3 | 0,8 | 2,6 | 0,5 | 69,2 | 2,0 | 6,1 |
| 15-18 лет | 272,2 | 0,7 | 1,4 | 10,2 | 0,3 | 0,9 | 2,7 | 0,5 | 75,0 | 2,2 | 6,3 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 639,2 | 376,6 | 88,0 | 525,3 | 2,6 | 314,9 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 803,8 | 500,1 | 109,5 | 661,4 | 3,2 | 461,3 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 851,7 | 526,5 | 114,6 | 707,4 | 3,4 | 474,6 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 4,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 5,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| Икра баклажанная | 60 | 0,9 | 3,3 | 3,3 | 46,0 | 80 | 1,1 | 4,3 | 4,0 | 59,1 | 80 | 1,1 | 4,3 | 4,0 | 59,1 |
| Картофельно-морковная запеканка с рыбным фаршем | 200 | 15,1 | 6,3 | 13,5 | 179 | 220 | 16,7 | 8,2 | 14,6 | 208 | 250 | 18,5 | 8,3 | 17,1 | 226,9 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 |
| Хурма | 120 | 0,5 | 0,3 | 13,6 | 60,0 | 120 | 0,5 | 0,3 | 13,6 | 60,0 | 120 | 0,5 | 0,3 | 13,6 | 60,0 |
| Йогурт с пробиотиками | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 |
| 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 | 86 |
| Всего | - | 22 | 13,7 | 72,4 | 513 | - | 25,3 | 16,8 | 83,3 | 600 | - | 27,1 | 16,9 | 85,8 | 592,4 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 511,5 | 0,6 | 2,9 | 26,5 | 0,4 | 0,6 | 3,8 | 0,6 | 88,3 | 2,1 | 72,9 |
| 11-14 лет | 678,1 | 0,7 | 3,4 | 34,5 | 0,5 | 0,7 | 4,7 | 0,8 | 102,8 | 2,3 | 81,7 |
| 15-18 лет | 752,2 | 0,7 | 3,5 | 35,7 | 0,5 | 0,7 | 4,9 | 0,8 | 106,2 | 2,4 | 83,1 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 1245,8 | 305,1 | 110,6 | 450,6 | 2,8 | 322,1 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1475,1 | 335,3 | 134,7 | 536,6 | 3,7 | 455,8 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1533,0 | 344,0 | 140,3 | 555,6 | 3,9 | 480,4 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 4,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 5,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 6,0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Салат из пекинской капусты и помидоров с зеленым луком | 60 | 0,7 | 3,2 | 1,2 | 36,2 | 80 | 0,8 | 3,2 | 1,5 | 38,6 | 100 | 1,0 | 5,3 | 1,8 | 58,8 |
| Самса с говядиной | 100 | 12,2 | 5,5 | 27,5 | 222 | 120 | 14,4 | 6,7 | 33,9 | 270 | 140 | 24,5 | 9,4 | 33,9 | 395,2 |
| Жент (национальный десерт) | 25 | 1,5 | 5,1 | 0,5 | 14,5 | 25 | 1,5 | 5,1 | 0,5 | 14,5 | 25 | 1,5 | 5,1 | 0,5 | 14,5 |
| Кефир 2,5% жирности | 100 | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 65 | 150 | 7,4 | 7,9 | 8,1 | 146 | 150 | 7,4 | 7,9 | 8,1 | 146,3 |
| Банан | 120 | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 | 120 | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 | 120 | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 0,3 | 0 | 1,8 | 9 | 35 | 2,38 | 0,42 | 16,2 | 75,3 | 40 | 2,72 | 0,48 | 18,6 | 86 |
| Всего | 425 | 18,7 | 17,3 | 44,2 | 417 | 530 | 27,18 | 23,3 | 69,8 | 615 | 575 | 37,82 | 28,18 | 72,5 | 770,78 |
| *Всего %* | - | 13% | 30% | 57% | 25% | - | 13% | 30% | 57% | 25% | - | 13% | 30% | 57% | 25% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 237,5 | 0,3 | 6,1 | 11,5 | 0,3 | 0,5 | 4,4 | 0,7 | 73,6 | 3,2 | 19,5 |
| 11-14 лет | 279,2 | 0,3 | 6,3 | 14,4 | 0,4 | 0,5 | 5,2 | 0,8 | 84,1 | 3,5 | 20,9 |
| 15-18 лет | 279,7 | 0,3 | 7,1 | 14,8 | 0,4 | 0,6 | 6,1 | 0,9 | 88,6 | 4,2 | 21,2 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 1056,7 | 216,7 | 102,8 | 413,0 | 3,9 | 377,2 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1177,5 | 225,8 | 121,0 | 479,2 | 4,8 | 422,1 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1255,8 | 230,0 | 132,6 | 531,4 | 5,5 | 450,5 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 6,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 8,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 9,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 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 |
| Картофель гратен с куриным фаршем | 200 | 27,9 | 10,6 | 15,7 | 274 | 220 | 30,6 | 13,2 | 17,1 | 315 | 250 | 33,8 | 15,8 | 19 | 359,9 |
| Соус молочно-томатный | 20 | 0,7 | 2,7 | 2,8 | 38,5 | 20 | 0,7 | 2,7 | 2,8 | 38,5 | 20 | 0,7 | 2,7 | 2,8 | 38,5 |
| Кефир 2,5% жирности | 100 | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 65 | 150 | 7,4 | 7,9 | 8,1 | 146 | 150 | 7,4 | 7,9 | 8,1 | 146,3 |
| Яблоко | 100 | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | 100 | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | 100 | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 |
| 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 | 86 |
| Всего | 510 | 34,9 | 19,2 | 55 | 547 | 620 | 43,4 | 27,5 | 72,9 | 736 | 670 | 46,8 | 31,1 | 77,1 | 773,8 |
| *Всего %* | - | 13% | 30% | 57% | 25% | - | 13% | 30% | 57% | 25% | - | 13% | 30% | 57% | 25% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 583,0 | 0,8 | 5,7 | 101,6 | 0,6 | 0,6 | 3,9 | 0,5 | 109,9 | 2,1 | 339,7 |
| 11-14 лет | 633,5 | 0,9 | 7,5 | 133,0 | 0,8 | 0,8 | 5,1 | 0,6 | 151,8 | 2,5 | 347,1 |
| 15-18 лет | 633,5 | 0,9 | 7,6 | 133,3 | 0,8 | 0,8 | 5,2 | 0,6 | 153,3 | 2,5 | 347,1 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 1187,1 | 298,0 | 156,8 | 577,7 | 3,8 | 275,6 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1573,0 | 378,3 | 202,5 | 747,2 | 5,5 | 370,0 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1586,6 | 379,5 | 205,7 | 757,8 | 5,6 | 391,1 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 16,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 21,2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 21,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Салат с фасолью и огурцами | 60 | 3,1 | 3,3 | 5,3 | 65,8 | 80 | 4,2 | 4,4 | 7,0 | 87,8 | 100 | 5,4 | 5,5 | 9,0 | 111,9 |
| Ленивые голубцы с говядиной | 200 | 15,1 | 5,7 | 13,3 | 178 | 220 | 18,5 | 7,1 | 16,3 | 220 | 250 | 24,6 | 7,8 | 19,7 | 309,5 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,68 | - | 12,99 | 58,9 | 200 | 0,68 | - | 13 | 58,9 | 200 | 0,68 | - | 12,99 | 58,9 |
| Йогурт с пробиотиками | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 |
| Мандарины | 100 | 0,6 | 0,135 | 5,43 | 27 | 100 | 0,6 | 0,14 | 5,43 | 27 | 100 | 0,6 | 0,135 | 5,43 | 27 |
| 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 | 86 |
| Всего | 690 | 24,48 | 12,94 | 58,82 | 472 | 750 | 30,48 | 15,6 | 72,6 | 581 | 800 | 37,78 | 17,44 | 78,02 | 668 |
| *Всего %* | - | 14% | 29% | 57% | 25% | - | 14% | 29% | 57% | 25% | - | 14% | 29% | 57% | 25% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 386,2 | 0,2 | 4,4 | 113,8 | 0,3 | 0,6 | 6,0 | 0,6 | 100,5 | 4,3 | 52,2 |
| 11-14 лет | 400,2 | 0,2 | 6,0 | 128,0 | 0,3 | 0,6 | 6,9 | 0,7 | 120,6 | 4,8 | 59,0 |
| 15-18 лет | 482,0 | 0,2 | 6,4 | 143,2 | 0,4 | 0,6 | 7,6 | 0,8 | 126,6 | 5,2 | 65,2 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 1106,8 | 388,4 | 106,4 | 568,4 | 4,0 | 524,9 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1272,2 | 405,2 | 123,7 | 633,1 | 4,9 | 682,3 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1364,5 | 413,5 | 131,9 | 669,4 | 5,4 | 710,7 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 7,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 9,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 из огурцов и листьев салата | 60 | 4,2 | 8,2 | 3,2 | 69,2 | 80 | 5,6 | 11,0 | 4,3 | 92,3 | 80 | 5,6 | 11,0 | 4,3 | 92,3 |
| Паста Болоньезе из индейки | 200 | 24,5 | 5,5 | 45,3 | 335,6 | 220 | 27,1 | 6,7 | 48,9 | 372,3 | 250 | 30,3 | 8,0 | 54,4 | 419,3 |
| Молоко 2,5% жирности | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,2 | 80 | 200 | 6,9 | 3,26 | 9,76 | 98 | 200 | 6,9 | 3,26 | 9,76 | 98 |
| Яблоко | 100 | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | 100 | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | 100 | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 |
| 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 | 86 |
| Всего | 510 | 33,35 | 17,48 | 67,31 | 534 | 600 | 39,9 | 20,9 | 74,5 | 612 | 630 | 43,1 | 22,23 | 80,04 | 658,9 |
| *Всего %* | - | 12% | 30% | 55% | 24% | - | 12% | 30% | 55% | 25% | - | 12% | 30% | 55% | 25% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 366,6 | 2,5 | 2,7 | 26,5 | 0,3 | 0,7 | 4,4 | 0,5 | 101,1 | 4,4 | 17,4 |
| 11-14 лет | 407,2 | 2,5 | 3,2 | 34,1 | 0,4 | 0,9 | 6,4 | 0,6 | 114,2 | 6,3 | 23,2 |
| 15-18 лет | 407,2 | 2,5 | 3,2 | 34,4 | 0,4 | 0,9 | 6,5 | 0,6 | 115,6 | 6,3 | 23,2 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 741,9 | 239,5 | 86,7 | 540,1 | 4,2 | 298,1 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 988,9 | 306,5 | 111,1 | 674,5 | 5,5 | 401,8 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1002,5 | 307,7 | 114,3 | 685,1 | 5,6 | 422,9 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 4,1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 5,2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 5,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| Салат из цветной капусты, помидоров и зелени | 60 | 0,3 | 3,1 | 0,9 | 32,6 | 80 | 1,38 | 5,1 | 1,15 | 52,4 | 80 | 1,38 | 5,1 | 1,15 | 52,42 |
| Рыба запеченная на овощной подушке | 200 | 16,8 | 5,4 | 11,8 | 164 | 220 | 20,3 | 8,9 | 14,7 | 200 | 250 | 21,7 | 10,1 | 18,5 | 220,9 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 |
| Хурма | 120 | 0,5 | 0,3 | 13,6 | 60,0 | 120 | 0,5 | 0,3 | 13,6 | 60,0 | 120 | 0,5 | 0,3 | 13,6 | 60,0 |
| Йогурт с пробиотиками | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 |
| 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 | 86 |
| Всего | 710 | 23,1 | 12,6 | 68,3 | 485 | 770 | 29,18 | 18,3 | 80,6 | 586 | 800 | 30,58 | 19,5 | 84,35 | 579,72 |
| *Всего %* | - | 12% | 30% | 58% | 25% | - | 12% | 30% | 58% | 25% | - | 12% | 30% | 58% | 25% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 540,2 | 0,2 | 4,8 | 27,3 | 0,3 | 0,4 | 6,8 | 0,7 | 83,7 | 0,8 | 66,1 |
| 11-14 лет | 760,2 | 0,2 | 7,2 | 35,3 | 0,4 | 0,5 | 8,8 | 0,9 | 105,3 | 0,9 | 76,6 |
| 15-18 лет | 748,4 | 0,2 | 7,2 | 37,7 | 0,4 | 0,5 | 9,0 | 1,0 | 108,2 | 0,9 | 75,7 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 983,3 | 257,1 | 83,1 | 399,8 | 3,2 | 477,8 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1203,4 | 277,1 | 105,5 | 491,1 | 4,2 | 677,9 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1228,9 | 295,4 | 113,2 | 528,3 | 4,4 | 732,6 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 8,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 10,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 витаминный (свекла свежая, морковь, белокочанная капуста, огурцы свежие) | 60 | 0,9 | 3,7 | 5,1 | 58 | 80 | 1,3 | 5,3 | 6,1 | 78,5 | 80 | 1,3 | 5,3 | 6,1 | 78,5 |
| Плов с говядиной | 100 | 12,2 | 5,5 | 27,5 | 222 | 120 | 10,62 | 3,6 | 30,5 | 197 | 140 | 17,1 | 7,3 | 37,9 | 305,2 |
| Напиток лимонный-яблочный | 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 |
| Иримшик (национальный десерт) | 20 | 6,4 | 8,0 | 4,1 | 114,6 | 20 | 6,4 | 8,0 | 4,1 | 114,6 | 20 | 6,4 | 8,0 | 4,1 | 114,6 |
| Слива | 100 | 0,5 | 0,1 | 7,4 | 36,9 | 100 | 0,5 | 0,1 | 7,4 | 36,9 | 100 | 0,5 | 0,1 | 7,4 | 78 |
| 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 | 86 |
| Всего | 510 | 22,3 | 17,7 | 66,1 | 534 | 570 | 22,62 | 17,6 | 79,2 | 574 | 590 | 29,1 | 21,3 | 86,6 | 697,5 |
| *Всего %* |  | 12% | 30% | 58% | 25% |  | 12% | 30% | 58% | 25% |  | 12% | 30% | 58% | 25% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 785,3 | 0,2 | 5,8 | 10,4 | 0,4 | 0,5 | 5,8 | 0,8 | 61,6 | 4,0 | 26,6 |
| 11-14 лет | 985,4 | 0,2 | 9,9 | 14,1 | 0,5 | 0,7 | 7,0 | 0,9 | 76,8 | 4,8 | 30,6 |
| 15-18 лет | 985,4 | 0,2 | 10,0 | 14,4 | 0,5 | 0,7 | 7,1 | 0,9 | 78,3 | 4,8 | 30,6 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 1245,4 | 226,1 | 103,3 | 415,7 | 4,2 | 345,3 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1518,0 | 295,7 | 128,8 | 532,1 | 5,2 | 530,8 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1531,7 | 296,9 | 132,0 | 542,7 | 5,3 | 551,9 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 7,1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 8,9 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 9,3 | - | - | - | - | - |  |  |  |  |  |
| Примечание: всего, % - энергоценность указана в процентах от суточной калорийности, содержание белков, жиров, углеводов - в процентах от калорийности приема пищи | | | | | | | | | | | | |
| *Комментарий: меню лето-осень отличается увеличением сезонных овощей (салаты, вторые блюда) и сезонных фруктов (икра овощная, баклажаны, помидоры, огурцы свежие, цветная капуста, брокколи, перец сладкий, зелень, листья салата, груши, слива, хурма дополнительно к яблокам и бананам).* | | | | | | | | | | | | |

Типовое перспективное меню (зима-весна)

Вариант № 2

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 из белокочанной капусты со свеклой | 60 | 0,6 | 0,1 | 3,1 | 16,1 | 100 | 1,04 | 0,13 | 5,18 | 28,3 | 100 | 1,04 | 0,125 | 5,18 | 28,28 |
| Картофельно-мясная запеканка | 200 | 19,4 | 3,1 | 16,6 | 193 | 220 | 23,9 | 10,1 | 18,5 | 151 | 250 | 28,3 | 13,3 | 19,4 | 316,5 |
| Соус молочно-томатный | 20 | 0,7 | 2,7 | 2,8 | 38,5 | 20 | 0,7 | 2,7 | 2,8 | 38,5 | 20 | 0,7 | 2,7 | 2,8 | 38,5 |
| Кефир 2,5% жирности | 100 | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 65 | 150 | 4,95 | 5,25 | 5,4 | 97,5 | 150 | 4,95 | 5,25 | 5,4 | 97,5 |
| Яблоко | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 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 | 430 г | 26,51 | 9,745 | 53,1 | 436 | 660 | 34,6 | 18,7 | 68 | 484 | 690 | 39 | 21,92 | 68,88 | 649,28 |
| *Всего %* | - | 15 | 32 | 53 | 25% | - | 15 | 31 | 54 | 25% | - | 14 | 30 | 56 | 25% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 540,2 | 0,2 | 4,8 | 27,3 | 0,3 | 0,4 | 6,8 | 0,7 | 83,7 | 0,8 | 66,1 |
| 11-14 лет | 760,2 | 0,2 | 7,2 | 35,3 | 0,4 | 0,5 | 8,8 | 0,9 | 105,3 | 0,9 | 76,6 |
| 15-18 лет | 748,4 | 0,2 | 7,2 | 37,7 | 0,4 | 0,5 | 9,0 | 1,0 | 108,2 | 0,9 | 75,7 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 983,3 | 257,1 | 83,1 | 399,8 | 3,2 | 477,8 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1203,4 | 277,1 | 105,5 | 491,1 | 4,2 | 677,9 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1228,9 | 295,4 | 113,2 | 528,3 | 4,4 | 732,6 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 8,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 10,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 11,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| Овощная нарезка 2 вариант (пекинская капуста, перец сладкий, помидоры) | 60 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 11,5 | 80 | 0,7 | 0,2 | 24 | 14,7 | 80 | 0,9 | 0,2 | 2,8 | 17,5 |
| Лапшевник с отварным мясом | 200 | 23,1 | 9,6 | 31,3 | 322 | 220 | 28,7 | 10 | 34,5 | 365 | 250 | 31,3 | 10,6 | 37,6 | 394,4 |
| Соус сметанный с томатом | 25 | 0,7 | 4,1 | 2,7 | 50,4 | 25 | 0,7 | 4,1 | 2,7 | 50,4 | 25 | 0,7 | 4,1 | 2,7 | 50,4 |
| Напиток лимонный-яблочный | 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 |
| Йогурт с пробиотиками | 100 | 4,8 | 3,75 | 6,9 | 81 | 100 | 4,8 | 3,75 | 6,9 | 81 | 100 | 4,8 | 3,75 | 6,9 | 81 |
| Мандарины | 100 | 0,6 | 0,135 | 5,43 | 27 | 100 | 0,6 | 0,14 | 5,43 | 27 | 100 | 0,6 | 0,135 | 5,43 | 27 |
| 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 | 715 | 32,1 | 18,09 | 70,23 | 594 | 775 | 39,3 | 18,8 | 105 | 686 | 805 | 42,1 | 19,39 | 86,53 | 718 |
| *Всего %* | - | 12% | 31% | 57% | 25% | - | 13% | 30% | 57% | 26% | - | 13% | 28% | 55% | 26% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 785,3 | 0,2 | 5,8 | 10,4 | 0,4 | 0,5 | 5,8 | 0,8 | 61,6 | 4,0 | 26,6 |
| 11-14 лет | 985,4 | 0,2 | 9,9 | 14,1 | 0,5 | 0,7 | 7,0 | 0,9 | 76,8 | 4,8 | 30,6 |
| 15-18 лет | 985,4 | 0,2 | 10,0 | 14,4 | 0,5 | 0,7 | 7,1 | 0,9 | 78,3 | 4,8 | 30,6 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 1245,4 | 226,1 | 103,3 | 415,7 | 4,2 | 345,3 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1518,0 | 295,7 | 128,8 | 532,1 | 5,2 | 530,8 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1531,7 | 296,9 | 132,0 | 542,7 | 5,3 | 551,9 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 7,1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 8,9 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 9,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| Овощная запеканка с куриным фаршем | 200г | 28,5 | 11,8 | 10 | 264 | 220 | 31,6 | 12,7 | 11,1 | 290 | 250 | 35 | 14,2 | 13,3 | 326 |
| Соус сметанный | 20г | 0,5 | 3,7 | 1,8 | 42,1 | 20г | 0,5 | 3,7 | 1,8 | 42,1 | 20г | 0,5 | 3,7 | 1,8 | 42,1 |
| Сырники с изюмом запеченные | 100 | 14,5 | 12,4 | 22,4 | 257 | 130 | 16,5 | 14,6 | 26 | 268 | 150 | 18,6 | 15,3 | 27,4 | 275,6 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,68 |  | 3,26 | 58,9 | 200 | 0,68 |  | 3,26 | 58,9 | 200 | 0,68 |  | 3,26 | 58,9 |
| Яблоко | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56 |
| 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 | 75,25 |
| Всего | 450 | 46,69 | 28,25 | 64,46 | 746 | 720 | 53,29 | 31,5 | 78,3 | 827 | 770 | 58,79 | 33,75 | 81,86 | 833,85 |
| *Всего %* | - | 15% | 33% | 52% | 28% | - | 15% | 33% | 52% | 28% | - | 13% | 32% | 55% | 29% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 288,7 | 0,3 | 3,2 | 22,7 | 0,2 | 0,4 | 4,6 | 0,4 | 57,4 | 3,0 | 20,0 |
| 11-14 лет | 373,1 | 0,4 | 4,9 | 30,0 | 0,3 | 0,6 | 6,8 | 0,6 | 75,5 | 4,7 | 23,2 |
| 15-18 лет | 373,1 | 0,4 | 4,9 | 30,3 | 0,3 | 0,6 | 6,9 | 0,6 | 77,0 | 4,7 | 23,2 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 807,7 | 201,9 | 89,3 | 386,9 | 3,2 | 278,0 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1112,2 | 287,8 | 124,4 | 555,6 | 5,0 | 431,8 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1125,9 | 288,9 | 127,6 | 566,2 | 5,1 | 452,9 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 7,7 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 9,9 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 10,2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 вареных овощей (картофель, морковь, свекла) | 60 | 0,7 | 4 | 5,3 | 61 | 80 | 1 | 5 | 7,3 | 79,5 | 100 | 1,2 | 5,1 | 9 | 87 |
| Запеканка из рыбного фарша с овощами | 200 | 11,45 | 2,33 | 9,72 | 107 | 222 | 18,4 | 3,06 | 18,5 | 177 | 250 | 18,4 | 3,06 | 18,49 | 176,79 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 |
| Банан | 100 | 0,75 |  | 9,6 | 78 | 100 | 0,75 |  | 9,6 | 78 | 100 | 0,75 |  | 9,6 | 78 |
| Йогурт с пробиотиками | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 |
| 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 | 75,25 |
| Всего | 690 | 18,4 | 10,13 | 66,62 | 473 | 752 | 27,15 | 12,1 | 86,5 | 607 | 800 | 27,35 | 12,16 | 88,19 | 577,44 |
| *Всего %* |  | 16% | 26% | 58% | 24% |  | 15% | 27% | 58% | 26% |  | 16% | 25% | 59% | 26% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 374,2 | 0,1 | 27,9 | 45,5 | 0,2 | 0,4 | 7,6 | 0,7 | 56,2 | 0,8 | 360,9 |
| 11-14 лет | 404,1 | 0,1 | 3,2 | 51,2 | 0,3 | 0,4 | 8,8 | 0,8 | 67,0 | 0,8 | 366,5 |
| 15-18 лет | 404,1 | 0,1 | 3,2 | 51,6 | 0,3 | 0,5 | 8,9 | 0,8 | 68,5 | 0,8 | 366,5 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 774,3 | 244,2 | 99,6 | 432,3 | 2,2 | 215,2 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 883,6 | 252,1 | 114,7 | 493,7 | 2,8 | 289,5 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 897,2 | 253,3 | 117,9 | 504,3 | 2,9 | 310,6 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 11,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 13,1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 13,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 с квашеной капустой | 60 | 0,545 | 2,5 | 1,05 | 28,5 | 80 | 0,73 | 3,1 | 1,8 | 35 | 100 | 0,9 | 5 | 2,1 | 57 |
| Плов из индейки | 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 |
| Молоко 2,5% жирности | 150 | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 65 | 150 | 4,95 | 5,25 | 5,4 | 97,5 | 150 | 4,95 | 5,25 | 5,4 | 97,5 |
| Яблоко | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56 |
| 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 | 86 |
| Всего | 500 | 27,41 | 9,945 | 67,6 | 485 | 540 | 33,76 | 12,1 | 82,6 | 594 | 570 | 36,76 | 14,2 | 87 | 617,3 |
| *Всего %* | - | 16% | 26% | 58% | 25% | - | 17% | 27% | 56% | 26% | - | 16% | 26% | 59% | 26% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 101,3 | 0,3 | 2,8 | 9,4 | 0,2 | 0,5 | 1,3 | 0,2 | 62,9 | 1,2 | 17,2 |
| 11-14 лет | 151,9 | 0,5 | 4,4 | 11,6 | 0,2 | 0,7 | 1,9 | 0,3 | 86,2 | 1,8 | 19,1 |
| 15-18 лет | 151,9 | 0,5 | 4,4 | 11,6 | 0,2 | 0,7 | 1,9 | 0,3 | 86,2 | 1,8 | 19,1 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 629,8 | 302,2 | 56,2 | 346,2 | 1,8 | 380,8 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 837,9 | 445,9 | 81,5 | 516,8 | 2,7 | 603,7 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1125,9 | 288,9 | 127,6 | 566,2 | 5,1 | 452,9 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 4,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 6,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 10,2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| Закрытый бутерброд с отварной говядиной и овощами | 90 | 0,6 | 0,1 | 3,1 | 16,1 | 90 | 1 | 0,1 | 5,2 | 26 | 90 | 1 | 0,1 | 5,2 | 26 |
| Запеканка пшенная с тыквой и соусом | 180 | 4,64 | 8,3 | 28,4 | 212 | 200 | 6,18 | 11,1 | 37,9 | 283 | 250 | 6,6 | 10 | 39,2 | 270,9 |
| Кефир 2,5%жирности | 100 | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 65 | 150 | 7,4 | 7,9 | 8,1 | 146 | 150 | 7,4 | 7,9 | 8,1 | 146,3 |
| Яблоко | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 49,3 |
| Печенье Крекер | 30 | 3,3 | 1,0 | 22,5 | 113,7 | 30 | 3,3 | 1,0 | 22,5 | 113,7 | 30 | 3,3 | 1,0 | 22,5 | 113,7 |
| Всего | 520 | 12,15 | 12,95 | 70,8 | 463 | 605 | 18,19 | 20,1 | 86,9 | 625 | 610 | 18,61 | 19,05 | 88,2 | 606,2 |
| *Всего %* |  | 12% | 30% | 58% | 23% |  | 13% | 31% | 56% | 24% |  | 12% | 33% | 55% | 24% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 185,1 | 0,6 | 4,5 | 13,3 | 396,1 | 0,4 | 4,3 | 0,6 | 70,2 | 1,6 | 78,9 |
| 11-14 лет | 225,0 | 0,6 | 6,1 | 16,4 | 0,5 | 0,5 | 5,3 | 0,7 | 82,5 | 1,8 | 85,7 |
| 15-18 лет | 238,3 | 0,7 | 6,2 | 17,3 | 0,5 | 0,5 | 5,6 | 0,7 | 86,3 | 1,8 | 88,7 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 1127,2 | 180,6 | 110,1 | 365,8 | 3,4 | 519,6 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1349,4 | 208,5 | 135,7 | 449,3 | 4,5 | 663,7 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1424,2 | 211,3 | 142,4 | 465,3 | 4,7 | 685,5 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 7,7 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 9,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 10,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

2 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 «Свеколка с сыром» | 60 | 4,5 | 6,5 | 3 | 88,8 | 80 | 4,7 | 8,5 | 4,3 | 113 | 80 | 4,7 | 8,5 | 4,3 | 112,8 |
| Голубцы ленивые из индейки | 200 | 29,4 | 3,4 | 15,1 | 217,6 | 220 | 30,3 | 4,4 | 16,3 | 235,3 | 250 | 32,9 | 6,6 | 20,7 | 283,3 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,68 | - | 12,99 | 58,9 | 200 | 0,68 | - | 13 | 58,9 | 200 | 0,68 | - | 12,99 | 58,9 |
| Йогурт с пробиотикам | 100 | 4,8 | 3,75 | 6,9 | 81 | 100 | 4,8 | 3,75 | 6,9 | 81 | 100 | 4,8 | 3,75 | 6,9 | 81 |
| Мандарины | 100 | 0,6 | 0,135 | 5,43 | 27 | 100 | 0,6 | 0,14 | 5,43 | 27 | 100 | 0,6 | 0,135 | 5,43 | 27 |
| 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 | 86 |
| Всего | 690 | 42,18 | 14,09 | 57,22 | 541 | 750 | 27,5 | 17,3 | 68,8 | 628 | 780 | 47,38 | 19,49 | 73,22 | 649 |
| *Всего %* |  | 15% | 32% | 53% | 24% |  | 15% | 32% | 53% | 23% |  | 14% | 31% | 55% | 22% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 127,2 | 0,1 | 1,8 | 16,4 | 0,3 | 0,3 | 7,2 | 0,9 | 76,7 | 3,2 | 28,7 |
| 11-14 лет | 169,8 | 0,2 | 2,2 | 22,3 | 0,3 | 0,4 | 8,5 | 1,0 | 87,7 | 3,9 | 35,1 |
| 15-18 лет | 169,8 | 0,2 | 2,3 | 22,6 | 0,3 | 0,4 | 8,6 | 1,0 | 89,1 | 3,9 | 35,1 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 1076,2 | 60,2 | 136,5 | 435,5 | 6,0 | 802,0 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1231,5 | 71,8 | 153,9 | 511,6 | 7,2 | 1090,8 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1245,1 | 72,9 | 157,1 | 522,2 | 7,3 | 1111,9 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 11,9 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 13,2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 10,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| Суп-пюре куриный с сухариками | 210/10 | 14 | 3,9 | 17,4 | 163 | 240/10 | 17,6 | 4 | 18,8 | 185 | 240/10 | 17,6 | 4 | 18,8 | 184,8 |
| Запеканка творожная с изюмом | 150 | 18,7 | 18,5 | 21,42 | 286 | 200 | 23,17 | 22,2 | 29,4 | 306 | 200 | 23,17 | 22,15 | 29,42 | 306 |
| Молоко 2,5% жирности | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,2 | 80 | 200 | 6,9 | 3,26 | 9,76 | 98 | 200 | 6,9 | 3,26 | 9,76 | 98 |
| Яблоко | 100 | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | 100 | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | 100 | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 |
| Всего | 460 | 37,35 | 26,15 | 57,62 | 578 | 500 | 47,97 | 29,4 | 69,6 | 638 | 500 | 47,97 | 29,41 | 69,58 | 638,1 |
| *Всего %* | - | 14% | 33% | 53% | 27% | - | 14% | 33% | 53% | 27% | - | 14% | 32% | 54% | 26% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 342,1 | 2,5 | 4,3 | 33,4 | 0,3 | 0,6 | 1,3 | 0,2 | 98,7 | 2,1 | 33,8 |
| 11-14 лет | 367,5 | 2,5 | 5,8 | 41,5 | 0,3 | 0,7 | 1,8 | 0,3 | 113,9 | 2,4 | 37,8 |
| 15-18 лет | 367,5 | 2,5 | 5,8 | 41,9 | 0,3 | 0,7 | 1,9 | 0,3 | 115,4 | 2,4 | 37,8 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 686,2 | 240,8 | 59,5 | 382,0 | 3,0 | 396,3 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 873,7 | 314,0 | 79,8 | 469,6 | 3,6 | 499,9 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 887,3 | 315,2 | 83,0 | 480,2 | 3,8 | 521,0 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 5,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 6,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 7,0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 из капусты белокочаной с морковью и фасолью | 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 |
| Ролл с рыбными палочками и овощами | 100 | 13,2 | 8,7 | 27,2 | 244 | 150 | 18,9 | 13,2 | 27,5 | 310 | 150 | 18,9 | 13,2 | 27,5 | 309,9 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 |
| Банан | 100 | 0,75 | - | 9,6 | 70 | 100 | 0,75 | - | 9,6 | 70 | 100 | 0,75 | - | 9,6 | 70 |
| Йогурт пробиотиками | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 0,3 | 0 | 1,8 | 9 | 35 | 2,38 | 0,42 | 16,2 | 75,3 | 40 | 2,72 | 0,48 | 18,6 | 86 |
| Всего | 580 | 19,55 | 16,4 | 70,9 | 547 | 665 | 27,83 | 21,3 | 86,8 | 687 |  | 28,87 | 22,48 | 90,5 | 715,6 |
| *Всего %* |  | 12% | 33% | 55% | 26% |  | 12% | 33% | 55% | 26% |  | 12% | 32% | 56% | 27% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 178,6 | 0,3 | 3,3 | 31,1 | 0,3 | 0,4 | 3,5 | 0,6 | 72,6 | 1,6 | 65,5 |
| 11-14 лет | 239,5 | 0,4 | 4,2 | 39,0 | 0,4 | 0,5 | 4,5 | 0,7 | 90,5 | 1,9 | 81,3 |
| 15-18 лет | 258,9 | 0,4 | 4,5 | 40,8 | 0,4 | 0,5 | 4,9 | 0,8 | 98,1 | 1,9 | 89,5 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 913,5 | 180,4 | 91,7 | 348,8 | 2,5 | 154,6 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1099,5 | 199,7 | 116,5 | 433,4 | 3,3 | 223,9 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1143,1 | 202,7 | 124,3 | 457,8 | 3,6 | 245,3 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 7,2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 8,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 9,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| Палочки из моркови и огурца | 60 | 0,3 | 0,1 | 2,0 | 10,6 | 80 | 0,4 | 0,1 | 2,3 | 12,1 | 80 | 0,4 | 0,1 | 2,3 |  |
| Нан салма | 200 | 11,1 | 8 | 40,3 | 154 | 250 | 13,7 | 12,2 | 51,1 | 378 | 250 | 13,7 | 12,2 | 51,1 | 377,7 |
| 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 |
| Курт с содержанием соли не более 1 на 100 г | 20 | 10,5 | 1,2 | 0,5 | 57,8 | 20 | 10,5 | 1,2 | 0,5 | 57,8 | 20 | 10,5 | 1,2 | 0,5 | 57,8 |
| Яблоко | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 49,3 |
| 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 | 86 |
| Всего | 570 | 24,51 | 9,745 | 78 | 381 | 640 | 28,31 | 14 | 95,9 | 639 | 640 | 28,31 | 14,05 | 95,9 | 606 |
| *Всего %* |  | 12% | 31% | 57% | 24% |  | 12% | 31% | 57% | 24% |  | 12% | 31% | 57% | 24% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 151,2 | 0,1 | 5,0 | 10,7 | 0,2 | 0,4 | 5,8 | 0,7 | 51,1 | 4,1 | 23,3 |
| 11-14 лет | 188,5 | 0,1 | 7,8 | 15,2 | 0,3 | 0,6 | 6,7 | 0,8 | 67,1 | 4,6 | 26,9 |
| 15-18 лет | 188,5 | 0,1 | 7,8 | 15,5 | 0,3 | 0,6 | 6,9 | 0,8 | 68,5 | 4,6 | 26,9 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 947,7 | 155,7 | 88,9 | 344,3 | 3,6 | 173,9 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1145,8 | 223,5 | 114,8 | 456,4 | 4,5 | 264,7 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1159,4 | 224,7 | 118,0 | 467,0 | 4,6 | 285,8 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 5,0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 6,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 6,9 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| Свекольные панкейки | 60 | 1,9 | 4,0 | 7,8 | 76,1 | 80 | 2,8 | 4,3 | 10,6 | 95,1 | 100 | 3,0 | 5,2 | 11,6 | 108,9 |
| Рагу из говядины с овощами | 200 | 16,95 | 4,77 | 20,75 | 197 | 220 | 18,65 | 5,25 | 22,8 | 216 | 250 | 19,76 | 5,86 | 28,71 | 251 |
| Кефир 2,5% жирности | 100 | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 65 | 150 | 7,4 | 7,9 | 8,1 | 146 | 150 | 7,4 | 7,9 | 8,1 | 146,3 |
| Яблоко | 100 | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | 100 | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | 100 | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 |
| 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 | 86 |
| Всего | 490 | 24,65 | 12,57 | 57,55 | 455 | 600 | 32,85 | 18 | 76 | 620 | 650 | 34,16 | 19,46 | 82,91 | 641,5 |
| *Всего %* |  | 13% | 30% | 57% | 23% |  | 12% | 30% | 58% | 24% |  | 13% | 30% | 57% | 24% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 592,6 | 0,4 | 3,2 | 58,7 | 0,3 | 0,5 | 5,1 | 0,4 | 81,6 | 3,8 | 347,1 |
| 11-14 лет | 783,9 | 0,5 | 3,8 | 69,6 | 0,4 | 0,6 | 6,8 | 0,6 | 103,1 | 4,6 | 355,3 |
| 15-18 лет | 783,9 | 0,5 | 3,8 | 70,0 | 0,4 | 0,6 | 6,9 | 0,6 | 104,6 | 4,6 | 355,3 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 1023,4 | 258,5 | 109,1 | 428,4 | 49,0 | 308,5 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1296,7 | 281,8 | 136,5 | 533,0 | 71,6 | 458,0 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1310,4 | 283,0 | 139,7 | 543,6 | 71,7 | 479,1 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 16,0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 18,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 19,0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| Тыква запеченная с семечками | 74 | 0,7 | 0,1 | 3,0 | 16,1 | 105 | 0,9 | 0,1 | 4,1 | 21,8 | 105 | 0,9 | 0,1 | 4,1 | 21,8 |
| Гречневая каша с овощами и индейкой | 200 | 24,7 | 6,3 | 36,3 | 304 | 220 | 26,8 | 7,8 | 40,6 | 345 | 250 | 29,3 | 9,1 | 46,3 | 388,4 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,68 | - | 12,99 | 58,9 | 200 | 0,68 | - | 13 | 58,9 | 200 | 0,68 | - | 12,99 | 58,9 |
| Йогурт с пробиотиками | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 |
| Мандарины | 100 | 0,6 | 0,135 | 5,43 | 27 | 100 | 0,6 | 0,14 | 5,43 | 27 | 100 | 0,6 | 0,135 | 5,43 | 27 |
| 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 | 86 |
| Всего | 704 | 31,68 | 10,34 | 79,52 | 548 | 775 | 35,48 | 12 | 94 | 639 | 805 | 37,98 | 13,34 | 99,72 | 656,8 |
| *Всего %* |  | 13% | 30% | 57% | 23% |  | 12% | 33% | 55% | 23% |  | 12% | 33% | 55% | 23% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 387,3 | 0,8 | 4,4 | 37,9 | 0,3 | 0,5 | 7,0 | 0,8 | 70,9 | 1,2 | 18,8 |
| 11-14 лет | 435,8 | 0,7 | 6,8 | 54,6 | 0,4 | 0,7 | 9,1 | 1,0 | 86,2 | 1,5 | 26,0 |
| 15-18 лет | 462,7 | 0,7 | 6,8 | 55,3 | 0,4 | 0,7 | 9,4 | 1,0 | 89,2 | 1,5 | 26,2 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 793,8 | 214,5 | 102,6 | 502,2 | 3,4 | 361,7 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1041,9 | 291,1 | 133,9 | 641,9 | 4,4 | 496,8 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1075,9 | 293,7 | 140,5 | 663,9 | 4,6 | 518,7 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 6,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 8,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 9,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 свежих огурцов с растительным маслом | 60 | 0,3 | 3,1 | 0,9 | 32,8 | 80 | 1,4 | 5,1 | 1,2 | 52,4 | 80 | 1,4 | 5,1 | 1,2 | 52,4 |
| Куриная грудка, запеченная с макаронами и сыром | 200 | 28,4 | 12,8 | 20,3 | 322 | 220 | 30,9 | 13,8 | 23,6 | 356 | 250 | 35 | 15,7 | 27 | 400,7 |
| Молоко 2,5% жирности | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,2 | 80 | 200 | 6,9 | 3,26 | 9,76 | 98 | 200 | 6,9 | 3,26 | 9,76 | 98 |
| Яблоко |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 86 |
| Всего | 440 | 35,25 | 19,95 | 42,2 | 502 | 550 | 42,88 | 22,7 | 57,4 | 619 | 580 | 46,98 | 24,56 | 60,81 | 637,12 |
| *Всего %* |  | 12% | 30% | 58% | 24% |  | 12% | 30% | 58% | 24% |  | 12% | 30% | 58% | 23% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 180,9 | 0,5 | 0,9 | 7,9 | 0,2 | 0,6 | 2,2 | 0,4 | 56,7 | 1,6 | 5,2 |
| 11-14 лет | 254,1 | 0,6 | 1,3 | 9,7 | 0,3 | 0,8 | 2,6 | 0,5 | 69,2 | 2,0 | 6,1 |
| 15-18 лет | 272,2 | 0,7 | 1,4 | 10,2 | 0,3 | 0,9 | 2,7 | 0,5 | 75,0 | 2,2 | 6,3 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 639,2 | 376,6 | 88,0 | 525,3 | 2,6 | 314,9 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 803,8 | 500,1 | 109,5 | 661,4 | 3,2 | 461,3 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 851,7 | 526,5 | 114,6 | 707,4 | 3,4 | 474,6 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 4,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 5,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 6,0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| Салат «Горное солнце» (свежая капуста, морковь и огурцы) | 60 | 0,9 | 3,3 | 3,3 | 46,0 | 80 | 1,1 | 4,3 | 4,0 | 59,1 | 80 | 1,1 | 4,3 | 4,0 | 59,1 |
| Картофельно-морковная запеканка с рыбным фаршем | 200 | 15,1 | 6,3 | 13,5 | 179 | 220 | 16,7 | 8,2 | 14,6 | 208 | 250 | 18,5 | 8,3 | 17,1 | 226,9 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 |
| Банан | 120 | 0,75 | - | 9,6 | 70 | 120 | 0,75 | - | 9,6 | 70 | 120 | 0,75 | - | 9,6 | 70 |
| Йогурт с пробиотиками | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 |
| 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 | 86 |
| Всего | - | 22,25 | 13,4 | 68,4 | 523 | - | 25,55 | 16,5 | 79,3 | 610 | - | 27,35 | 16,6 | 81,8 | 602,4 |
| *Всего %* | - | 13% | 30% | 57% | 25% | - | 13% | 30% | 57% | 25% | - | 13% | 30% | 57% | 25% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 511,5 | 0,6 | 2,9 | 26,5 | 0,4 | 0,6 | 3,8 | 0,6 | 88,3 | 2,1 | 72,9 |
| 11-14 лет | 678,1 | 0,7 | 3,4 | 34,5 | 0,5 | 0,7 | 4,7 | 0,8 | 102,8 | 2,3 | 81,7 |
| 15-18 лет | 752,2 | 0,7 | 3,5 | 35,7 | 0,5 | 0,7 | 4,9 | 0,8 | 106,2 | 2,4 | 83,1 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 1245,8 | 305,1 | 110,6 | 450,6 | 2,8 | 322,1 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1475,1 | 335,3 | 134,7 | 536,6 | 3,7 | 455,8 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1533,0 | 344,0 | 140,3 | 555,6 | 3,9 | 480,4 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 7,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 9,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 10,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 | | |
| Винегрет (картофель, морковь, свекла, квашеная капуста) | 60 | | 0,9 | 3,7 | | 5,1 | | 58,0 | | 80 | | 1,3 | 5,3 | | 6,1 | | 78,5 | 100 | | 1,5 | | 5,2 | | 8,1 | 89,8 | | |
| Самса с говядиной | 100 | | 12,2 | 5,5 | | 27,5 | | 222 | | 120 | | 14,4 | 6,7 | | 33,9 | | 270 | 140 | | 24,5 | | 9,4 | | 33,9 | 395,2 | | |
| Жент (национальный десерт) | 25 | | 1,5 | 5,1 | | 0,5 | | 14,5 | | 25 | | 1,5 | 5,1 | | 0,5 | | 14,5 | 25 | | 1,5 | | 5,1 | | 0,5 | 14,5 | | |
| Кефир 2,5% жирности | 100 | | 3,3 | 3,5 | | 3,6 | | 65 | | 150 | | 7,4 | 7,9 | | 8,1 | | 146 | 150 | | 7,4 | | 7,9 | | 8,1 | 146,3 | | |
| Яблоко | 100 | | 0,3 | 0 | | 11,6 | | 49,3 | | 100 | | 0,3 | 0 | | 11,6 | | 49,3 | 100 | | 0,3 | | 0 | | 11,6 | 49,3 | | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | | 0,3 | 0 | | 1,8 | | 9 | | 35 | | 2,38 | 0,42 | | 16,2 | | 75,3 | 40 | | 2,72 | | 0,48 | | 18,6 | 86 | | |
| Всего | 405 | | 18,45 | 17,8 | | 50,1 | | 418 | | 510 | | 27,23 | 25,4 | | 76,4 | | 634 | 555 | | 37,82 | | 28,08 | | 80,83 | 781,05 | | |
| *Всего %* | - | | 13% | 30% | | 57% | | 25% | | - | | 13% | 30% | | 57% | | 25% | - | | 13% | | 30% | | 57% | 25% | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Витамины | | А, мкг | | | D, мкг | | Е, мг | | К, мкг | | B1, мг | | | В2, мг | | В3, мг | | | В6, мг | | В9, мкг | | В12, мкг | | | C, мг |
| 7-10 лет | | 237,5 | | | 0,3 | | 6,1 | | 11,5 | | 0,3 | | | 0,5 | | 4,4 | | | 0,7 | | 73,6 | | 3,2 | | | 19,5 |
| 11-14 лет | | 279,2 | | | 0,3 | | 6,3 | | 14,4 | | 0,4 | | | 0,5 | | 5,2 | | | 0,8 | | 84,1 | | 3,5 | | | 20,9 |
| 15-18 лет | | 279,7 | | | 0,3 | | 7,1 | | 14,8 | | 0,4 | | | 0,6 | | 6,1 | | | 0,9 | | 88,6 | | 4,2 | | | 21,2 |
| Минералы | | K, мг | | | Ca, мг | | Mg, мг | | P, мг | | Fe, мг | | | Na, мг | | - | | | - | | - | | - | | | - |
| 7-10 лет | | 1056,7 | | | 216,7 | | 102,8 | | 413,0 | | 3,9 | | | 377,2 | | - | | | - | | - | | - | | | - |
| 11-14 лет | | 1177,5 | | | 225,8 | | 121,0 | | 479,2 | | 4,8 | | | 422,1 | | - | | | - | | - | | - | | | - |
| 15-18 лет | | 1255,8 | | | 230,0 | | 132,6 | | 531,4 | | 5,5 | | | 450,5 | | - | | | - | | - | | - | | | - |
| пищевые волокна | | г | | | - | | - | | - | | - | | | - | | - | | | - | | - | | - | | | - |
| 7-10 лет | | 6,8 | | | - | | - | | - | | - | | | - | | - | | | - | | - | | - | | | - |
| 11-14 лет | | 8,5 | | | - | | - | | - | | - | | | - | | - | | | - | | - | | - | | | - |
| 15-18 лет | | 9,3 | | | - | | - | | - | | - | | | - | | - | | | - | | - | | - | | | - |

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 с квашеной капустой | 60 | 0,545 | 2,5 | 1,05 | 28,5 | 80 | 0,73 | 3,1 | 1,8 | 35 | 100 | 0,9 | 5 | 2,1 | 57 |
| Картофель гратен с куриным фаршем | 200 | 27,9 | 10,6 | 15,7 | 274 | 220 | 30,6 | 13,2 | 17,1 | 315 | 250 | 33,8 | 15,8 | 19 | 359,9 |
| Соус молочно-томатный | 20 | 0,7 | 2,7 | 2,8 | 38,5 | 20 | 0,7 | 2,7 | 2,8 | 38,5 | 20 | 0,7 | 2,7 | 2,8 | 38,5 |
| Кефир 2,5% жирности | 100 | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 65 | 150 | 7,4 | 7,9 | 8,1 | 146 | 150 | 7,4 | 7,9 | 8,1 | 146,3 |
| Яблоко | 100 | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | 100 | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | 100 | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 |
| 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 | 86 |
| Всего | 510 | 34,95 | 19,6 | 48,55 | 523 | 620 | 43,43 | 27,4 | 64,3 | 696 | 670 | 46,8 | 31,9 | 66,5 | 737 |
| *Всего %* | - | 13% | 30% | 57% | 25% | - | 13% | 30% | 57% | 25% | - | 13% | 30% | 57% | 25% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 583,0 | 0,8 | 5,7 | 101,6 | 0,6 | 0,6 | 3,9 | 0,5 | 109,9 | 2,1 | 339,7 |
| 11-14 лет | 633,5 | 0,9 | 7,5 | 133,0 | 0,8 | 0,8 | 5,1 | 0,6 | 151,8 | 2,5 | 347,1 |
| 15-18 лет | 633,5 | 0,9 | 7,6 | 133,3 | 0,8 | 0,8 | 5,2 | 0,6 | 153,3 | 2,5 | 347,1 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 1187,1 | 298,0 | 156,8 | 577,7 | 3,8 | 275,6 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1573,0 | 378,3 | 202,5 | 747,2 | 5,5 | 370,0 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1586,6 | 379,5 | 205,7 | 757,8 | 5,6 | 391,1 | - | - | - | - | - |
| пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 16,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 21,2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 21,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 из свеклы с растительным маслом | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,3 | 8,8 | 80 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 10,3 | 80 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 10,3 |
| Ленивые голубцы с говядиной | 200 | 15,1 | 5,7 | 13,3 | 178 | 220 | 18,5 | 7,1 | 16,3 | 220 | 250 | 24,6 | 7,8 | 19,7 | 309,5 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,68 | - | 12,99 | 58,9 | 200 | 0,68 | - | 13 | 58,9 | 200 | 0,68 | - | 12,99 | 58,9 |
| Йогурт с пробиотиками | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 |
| Мандарины | 100 | 0,6 | 0,135 | 5,43 | 27 | 100 | 0,6 | 0,14 | 5,43 | 27 | 100 | 0,6 | 0,135 | 5,43 | 27 |
| 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 | 86 |
| Всего | 690 | 21,88 | 9,735 | 54,82 | 415 | 750 | 26,78 | 11,3 | 67,1 | 503 | 780 | 32,88 | 12,04 | 70,52 | 566,4 |
| *Всего %* | - | 14% | 29% | 57% | 25% | - | 14% | 29% | 57% | 25% | - | 14% | 29% | 57% | 25% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 386,2 | 0,2 | 4,4 | 113,8 | 0,3 | 0,6 | 6,0 | 0,6 | 100,5 | 4,3 | 52,2 |
| 11-14 лет | 400,2 | 0,2 | 6,0 | 128,0 | 0,3 | 0,6 | 6,9 | 0,7 | 120,6 | 4,8 | 59,0 |
| 15-18 лет | 482,0 | 0,2 | 6,4 | 143,2 | 0,4 | 0,6 | 7,6 | 0,8 | 126,6 | 5,2 | 65,2 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 1106,8 | 388,4 | 106,4 | 568,4 | 4,0 | 524,9 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1272,2 | 405,2 | 123,7 | 633,1 | 4,9 | 682,3 | - | - | - | - | - |
| пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 7,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 9,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 | 65,8 | 80 | 4,2 | 4,4 | 7,0 | 87,8 | 100 | 5,4 | 5,5 | 9,0 | 111,9 |
| Паста Болоньезе из индейки | 200 | 24,5 | 5,5 | 45,3 | 335,6 | 220 | 27,1 | 6,7 | 48,9 | 372,3 | 250 | 30,3 | 8,0 | 54,4 | 419,3 |
| Молоко 2,5% жирности | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,2 | 80 | 200 | 6,9 | 3,26 | 9,76 | 98 | 200 | 6,9 | 3,26 | 9,76 | 98 |
| Яблоко | 100 | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | 100 | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | 100 | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 |
| 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 | 86 |
| Всего | 510 | 32,25 | 12,55 | 69,4 | 531 | 600 | 38,5 | 14,4 | 77,3 | 607 | 650 | 42,9 | 16,76 | 84,76 | 678,5 |
| *Всего %* | - | 12% | 30% | 55% | 24% | - | 12% | 30% | 55% | 25% | - | 12% | 30% | 55% | 25% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 366,6 | 2,5 | 2,7 | 26,5 | 0,3 | 0,7 | 4,4 | 0,5 | 101,1 | 4,4 | 17,4 |
| 11-14 лет | 407,2 | 2,5 | 3,2 | 34,1 | 0,4 | 0,9 | 6,4 | 0,6 | 114,2 | 6,3 | 23,2 |
| 15-18 лет | 407,2 | 2,5 | 3,2 | 34,4 | 0,4 | 0,9 | 6,5 | 0,6 | 115,6 | 6,3 | 23,2 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 741,9 | 239,5 | 86,7 | 540,1 | 4,2 | 298,1 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 988,9 | 306,5 | 111,1 | 674,5 | 5,5 | 401,8 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1002,5 | 307,7 | 114,3 | 685,1 | 5,6 | 422,9 | - | - | - | - | - |
| пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 4,1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 5,2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 5,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| Салат из пекинской капусты и моркови | 60 | 0,3 | 3,1 | 0,9 | 32,6 | 80 | 1,38 | 5,1 | 1,15 | 52,4 | 80 | 1,38 | 5,1 | 1,15 | 52,42 |
| Рыба запеченная на овощной подушке | 200 | 16,8 | 5,4 | 11,8 | 164 | 220 | 20,3 | 8,9 | 14,7 | 200 | 250 | 21,7 | 10,1 | 18,5 | 220,9 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 |
| Банан | 100 | 0,75 | - | 9,6 | 70 | 100 | 0,75 | - | 9,6 | 70 | 100 | 0,75 | - | 9,6 | 70 |
| Йогурт с пробиотиками | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 |
| 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 | 86 |
| Всего | 690 | 23,35 | 12,3 | 64,3 | 495 | 750 | 29,43 | 18 | 76,6 | 596 | 780 | 30,83 | 19,2 | 80,35 | 589,72 |
| *Всего %* | - | 12% | 30% | 58% | 25% | - | 12% | 30% | 58% | 25% | - | 12% | 30% | 58% | 25% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 540,2 | 0,2 | 4,8 | 27,3 | 0,3 | 0,4 | 6,8 | 0,7 | 83,7 | 0,8 | 66,1 |
| 11-14 лет | 760,2 | 0,2 | 7,2 | 35,3 | 0,4 | 0,5 | 8,8 | 0,9 | 105,3 | 0,9 | 76,6 |
| 15-18 лет | 748,4 | 0,2 | 7,2 | 37,7 | 0,4 | 0,5 | 9,0 | 1,0 | 108,2 | 0,9 | 75,7 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 983,3 | 257,1 | 83,1 | 399,8 | 3,2 | 477,8 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1203,4 | 277,1 | 105,5 | 491,1 | 4,2 | 677,9 | - | - | - | - | - |
| пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 8,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 10,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| Винегрет (картофель, морковь, свекла, квашеная капуста) | 60 | 0,9 | 3,7 | 5,1 | 58 | 80 | 1,3 | 5,3 | 6,1 | 78,5 | 80 | 1,3 | 5,3 | 6,1 | 78,5 |
| Плов с говядиной | 100 | 12,2 | 5,5 | 27,5 | 222 | 120 | 10,62 | 3,6 | 30,5 | 197 | 140 | 17,1 | 7,3 | 37,9 | 305,2 |
| Напиток лимонный-яблочный | 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 |
| Иримшик (национальный десерт) | 20 | 6,4 | 8,0 | 4,1 | 114,6 | 20 | 6,4 | 8,0 | 4,1 | 114,6 | 20 | 6,4 | 8,0 | 4,1 | 114,6 |
| Мандарины | 100 | 0,6 | 0,135 | 5,43 | 27 | 100 | 0,6 | 0,14 | 5,43 | 27 | 100 | 0,6 | 0,135 | 5,43 | 27 |
| 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 | 86 |
| Всего | 510 | 22,4 | 17,74 | 64,13 | 525 | 570 | 22,72 | 17,6 | 77,2 | 564 | 590 | 29,2 | 21,34 | 84,63 | 646,5 |
| *Всего %* | - | 12% | 30% | 58% | 25% |  | 12% | 30% | 58% | 25% | - | 12% | 30% | 58% | 25% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 785,3 | 0,2 | 5,8 | 10,4 | 0,4 | 0,5 | 5,8 | 0,8 | 61,6 | 4,0 | 26,6 |
| 11-14 лет | 985,4 | 0,2 | 9,9 | 14,1 | 0,5 | 0,7 | 7,0 | 0,9 | 76,8 | 4,8 | 30,6 |
| 15-18 лет | 985,4 | 0,2 | 10,0 | 14,4 | 0,5 | 0,7 | 7,1 | 0,9 | 78,3 | 4,8 | 30,6 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 1245,4 | 226,1 | 103,3 | 415,7 | 4,2 | 345,3 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1518,0 | 295,7 | 128,8 | 532,1 | 5,2 | 530,8 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1531,7 | 296,9 | 132,0 | 542,7 | 5,3 | 551,9 | - | - | - | - | - |
| пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 7,1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 8,9 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 9,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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

Типовое перспективное меню (лето-осень)

Вариант № 3

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 |
| 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 | 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 |
| Сыр полутвердый | 10 | 2,53 | 2,7 | 0 | 34,4 | 15 | 3,79 | 4,05 | 0 | 51,6 | 15 | 3,79 | 4,05 | 0 | 51,6 |
| Всего | - | 27,1 | 9,3 | 68,3 | 465,4 | - | 32,4 | 11,0 | 77,1 | 536,5 | - | 34,6 | 13,1 | 81,8 | 583,6 |
| *Всего, %* | - | 16,3% | 26,0% | 58,7% | 22,2% | - | 16,1% | 26,7% | 57,5% | 21,9% | - | 16,4% | 27,0% | 56,1% | 21,6% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 374,9 | 0,3 | 4,9 | 14,0 | 0,1 | 0,1 | 13,8 | 0,4 | 38,0 | 0,3 | 20,7 |
| 11-14 лет | 426,6 | 0,3 | 5,1 | 15,9 | 0,2 | 0,1 | 16,2 | 0,5 | 47,9 | 0,3 | 22,6 |
| 15-18 лет | 502,9 | 0,3 | 6,5 | 17,9 | 0,2 | 0,1 | 17,4 | 0,7 | 53,0 | 0,3 | 24,9 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 670,4 | 37,6 | 51,1 | 265,1 | 2,0 | 0,5 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 797,7 | 48,3 | 63,5 | 325,9 | 2,4 | 0,6 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 863,2 | 52,5 | 68,5 | 349,0 | 2,5 | 0,7 | - | - | - | - | - |
| пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 5,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 7,1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 7,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| Палочки из моркови и огурца | 60 | 0,3 | 0,1 | 2,0 | 10,1 | 80 | 0,4 | 0,1 | 324,0 | 12,1 | 80 | 0,4 | 0,1 | 2,3 | 11,7 |
| Говядина тушенная | 70 | 8,8 | 4,3 | 0,4 | 75,5 | 90 | 10,1 | 4,5 | 0,6 | 83,3 | 100 | 11,0 | 5,7 | 0,6 | 97,7 |
| 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 |
| 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 |
| Кефир /ряженка | 150 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 75,2 | 150 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 75,2 | 150 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 75,2 |
| 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 | - | 19,0 | 11,4 | 59,4 | 415,6 | - | 21,9 | 13,3 | 392,1 | 488,7 | - | 23,5 | 16,0 | 75,6 | 539,8 |
| *Всего, %* | - | 18,2% | 24,6% | 57,2% | 19,8% | - | 17,9% | 24,4% | 321,0% | 23,3% | - | 17,4% | 26,6% | 56,0% | 25,7% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 730,8 | 0,1 | 4,1 | 18,0 | 0,1 | 0,3 | 6,2 | 0,3 | 48,4 | 0,5 | 47,7 |
| 11-14 лет | 798,5 | 0,1 | 4,1 | 18,9 | 0,3 | 0,4 | 7,2 | 0,5 | 58,2 | 0,5 | 50,9 |
| 15-18 лет | 1376,1 | 0,1 | 11,4 | 41,0 | 0,5 | 0,8 | 28,8 | 1,2 | 123,1 | 3,5 | 79,6 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 829,0 | 229,8 | 70,9 | 289,7 | 2,7 | 0,7 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 921,5 | 238,1 | 82,0 | 329,6 | 3,2 | 0,8 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 2046,9 | 409,5 | 161,2 | 827,2 | 6,3 | 1,5 | - | - | - | - | - |
| пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 7,7 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 9,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 19,2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| Ежики куриные | 70 | 12,7 | 4,4 | 8,0 | 122,4 | 90 | 18,5 | 5,6 | 10,4 | 166,0 | 100 | 19,7 | 5,7 | 12,1 | 178,5 |
| 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 |
| Рататуй | 100 | 1 | 3,2 | 3 | 45,5 | 150 | 1,5 | 5,3 | 4,4 | 72 | 150 | 1,5 | 5,3 | 4,4 | 72,0 |
| 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 |
| 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 | - | 19,9 | 16,1 | 52,1 | 433,6 | - | 27,5 | 19,5 | 61,6 | 532,6 | - | 29,4 | 20,7 | 64,6 | 563,0 |
| *Всего, %* | - | 18,4% | 33,4% | 48,1% | 20,6% | - | 20,7% | 33,0% | 46,3% | 21,7% | - | 20,9% | 33,1% | 45,9% | 20,9% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 502,5 | 0,6 | 9,2 | 65,7 | 0,2 | 0,1 | 10,8 | 0,4 | 44,6 | 0,7 | 345,9 |
| 11-14 лет | 537,9 | 0,7 | 8,9 | 77,5 | 0,3 | 0,2 | 15,2 | 0,6 | 58,3 | 0,8 | 350,9 |
| 15-18 лет | 582,3 | 0,8 | 10,7 | 85,9 | 0,4 | 0,2 | 17,5 | 0,7 | 67,3 | 0,9 | 354,4 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 627,0 | 161,1 | 86,1 | 336,7 | 2,4 | 0,6 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 789,2 | 178,4 | 104,8 | 433,1 | 2,9 | 0,7 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 853,2 | 197,5 | 112,9 | 477,7 | 3,2 | 0,8 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 7,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 9,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 11,2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| Рыбные палочки запеченные | 70 | 10,5 | 2,9 | 5,5 | 90,1 | 90 | 12,5 | 3,8 | 6,5 | 110,2 | 100 | 15,6 | 4,2 | 7,8 | 131,4 |
| 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 кукуруза замор/вареная | 30 | 0,7 | 0,3 | 3,4 | 19,1 | 30 | 1,0 | 0,4 | 5,1 | 28,0 | 30 | - | - | - | 0,0 |
| Какао с молоком | 200 | 7,7 | 4,3 | 12,9 | 121,1 | 200 | 7,7 | 4,3 | 12,9 | 121,1 | 200 | 7,7 | 4,3 | 12,9 | 121,1 |
| 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 |
| 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 | - | 24,6 | 14,5 | 63,8 | 484,1 | - | 28,0 | 18,2 | 72,9 | 567,4 | - | 30,5 | 17,4 | 71,3 | 563,8 |
| *Всего, %* | - | 16,3% | 27,0% | 56,7% | 23,1% | - | 19,7% | 28,9% | 51,4% | 23,2% | - | 21,6% | 27,8% | 50,6% | 20,9% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 537,8 | 0,5 | 2,8 | 13,7 | 0,3 | 0,7 | 7,9 | 0,4 | 55,6 | 2,0 | 25,4 |
| 11-14 лет | 657,9 | 0,5 | 3,1 | 15,3 | 0,4 | 0,7 | 9,1 | 0,6 | 63,3 | 2,1 | 26,8 |
| 15-18 лет | 672,4 | 0,7 | 3,3 | 16,0 | 0,4 | 0,8 | 9,6 | 0,6 | 69,5 | 2,3 | 26,9 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 1399,6 | 345,0 | 127,0 | 462,4 | 5,2 | 0,8 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1528,6 | 367,8 | 141,8 | 511,4 | 5,5 | 0,9 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1576,9 | 380,9 | 147,0 | 541,6 | 5,6 | 0,9 | - | - | - | - | - |
| пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 6,9 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 8,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 8,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 из цветной капусты и моркови | 60 | 0,7 | 3,1 | 2,2 | 39,5 | 80 | 1,0 | 3,2 | 2,8 | 44,0 | 100 | 1,2 | 3,2 | 3,6 | 48,0 |
| Конина отварная с туздык | 70 | 19,3 | 2,1 | 1,1 | 116,3 | 90 | 22,3 | 2,4 | 1,4 | 135 | 100 | 24,1 | 2,6 | 1,6 | 146,2 |
| Сочни | 130 | 5,8 | 4,5 | 29 | 196,2 | 150 | 7 | 5,6 | 34,6 | 236,1 | 180 | 10 | 7,2 | 52,5 | 317,8 |
| 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 |
| Молоко | 150 | 4,5 | 5,2 | 6,8 | 100,5 | 150 | 4,5 | 5,2 | 6,8 | 100,5 | 150 | 4,5 | 5,2 | 6,8 | 100,5 |
| Всего | - | 32,5 | 15,2 | 52,9 | 519,2 | - | 37,8 | 16,8 | 63,9 | 604,4 | - | 42,8 | 18,6 | 82,8 | 701,3 |
| *Всего, %* | - | 12,1% | 26,3% | 61,1% | 24,7% | - | 13,2% | 25,0% | 61,8% | 24,7% | - | 14,4% | 25,0% | 60,6% | 26,0% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг | |
| 7-10 лет | 335,9 | 0,3 | 5,3 | 15,3 | 0,3 | 0,2 | | 5,2 | 0,4 | 54,7 | 1,7 | 42,6 | |
| 11-14 лет | 410,6 | 0,3 | 7,1 | 21,8 | 0,3 | 0,2 | | 6,9 | 0,6 | 78,8 | 2,1 | 61,8 | |
| 15-18 лет | 553,2 | 0,4 | 7,1 | 24,2 | 0,4 | 0,3 | | 7,6 | 0,7 | 82,8 | 2,4 | 63,7 | |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | | - | - | - | - | - | |
| 7-10 лет | 724,6 | 60,6 | 51,2 | 216,4 | 6,0 | 0,3 | | - | - | - | - | - | |
| 11-14 лет | 896,1 | 77,0 | 65,0 | 259,7 | 6,3 | 0,5 | | - | - | - | - | - | |
| 15-18 лет | 1038,4 | 85,1 | 75,4 | 323,6 | 8,4 | 0,5 | | - | - | - | - | - | |
| пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | | - | - | - | - | - | |
| 7-10 лет | 5,9 | - | - | - | - | - | | - | - | - | - | - | |
| 11-14 лет | 8,3 | - | - | - | - | - | | - | - | - | - | - | |
| 15-18 лет | 8,7 | - | - | - | - | - | | - | - | - | - | - | |
| 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 |
| Овощная нарезка | 60 | 0,8 | 0,1 | 4,1 | 20,5 | 80 | 1,0 | 0,2 | 5,7 | 28,6 | 100 | 1,3 | 0,2 | 7,0 | 35,0 |
| 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 |
| Кефир 2,5% | 150 | 4,4 | 3,75 | 6,0 | 75,2 | 150 | 4,4 | 3,75 | 6,0 | 75,2 | 150 | 4,4 | 3,75 | 6,0 | 75,2 |
| 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 | 560 | 32,2 | 9,7 | 85,0 | 556,4 | 540 | 36,5 | 11,2 | 99,3 | 644,3 | 670 | 40,0 | 12,5 | 106,1 | 697,2 |
| *Всего, %* |  | 23,2% | 15,7% | 61,1% | 26,5% |  | 22,7% | 15,6% | 61,7% | 26,3% |  | 23,0% | 16,1% | 60,9% | 25,8% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, 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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| Ежики из говядины с молочно-томатным соусом | 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 |
| 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 |
| 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 | 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 | 360 | 19,0 | 10,3 | 59,9 | 408,3 | 400 | 23,9 | 11,9 | 78,2 | 515,5 | 430 | 28,0 | 13,5 | 90,4 | 595,1 |
| *Всего, %* |  | 18,6% | 22,7% | 58,7% | 19,4% |  | 18,5% | 20,8% | 60,7% | 21,0% |  | 18,8% | 20,4% | 60,8% | 22,0% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 251,8 | 0,2 | 4,0 | 7,5 | 0,2 | 0,1 | 6,2 | 0,2 | 29,1 | 0,8 | 4,4 |
| 11-14 лет | 304,2 | 0,2 | 4,1 | 6,4 | 0,3 | 0,1 | 7,6 | 0,4 | 38,9 | 1,0 | 5,1 |
| 15-18 лет | 368,7 | 0,2 | 5,0 | 7,1 | 0,3 | 0,0 | 7,9 | 0,5 | 41,0 | 1,0 | 5,5 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 479,5 | 61,8 | 51,8 | 209,0 | 3,0 | 0,20 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 610,2 | 81,2 | 67,4 | 279,0 | 3,6 | 0,3 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 644,9 | 83,8 | 71,6 | 292,2 | 3,8 | 0,3 | - | - | - | - | - |
| пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 |
| Салат из свеклы | 60 | 0,7 | 3 | 4,2 | 46,6 | 80 | 0,9 | 4 | 5,5 | 61,6 | 100 | 1,1 | 4,1 | 6,5 | 67,3 |
| 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 |
| Какао с молоком | 200 | 7,7 | 4,3 | 12,9 | 122,3 | 200 | 7,7 | 4,3 | 12,9 | 121,1 | 200 | 7,7 | 4,3 | 12,9 | 121,1 |
| Яблоки | 100 | 3,5 | 1,6 | 4,5 | 49,0 | 100 | 3,5 | 1,6 | 4,5 | 46,4 | 100 | 3,5 | 1,6 | 4,5 | 46,4 |
| 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 | 550 | 45,1 | 16,7 | 64,4 | 605,0 | 610 | 51,2 | 17,3 | 77,6 | 671,2 | 650 | 58,4 | 19,1 | 93,1 | 777,7 |
| *Всего, %* |  | 29,8% | 24,8% | 42,6% | 28,8% |  | 30,5% | 23,3% | 46,2% | 27,4% |  | 30,0% | 22,1% | 47,9% | 28,8% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, 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 | K, 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 Горное солнце | 60 | 0,9 | 3,3 | 3,3 | 46,5 | 80 | 1,1 | 4,3 | 4 | 59,1 | 80 | 1,1 | 4,3 | 4 | 59,1 |
| 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 |
| Картофель отварной с зеленью | 130 | 2,0 | 4,2 | 16,3 | 111,1 | 150 | 2,3 | 6,0 | 19,0 | 139,2 | 180 | 2,8 | 7,5 | 22,5 | 168,7 |
| 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 | 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 | 16,7 | 8,1 | 57,9 | 371,1 | 510 | 22,6 | 10,1 | 71,4 | 466,6 | 550 | 24,7 | 12,3 | 78,5 | 523,2 |
| *Всего, %* |  | 18,0% | 19,6% | 62,4% | 17,7% |  | 19,3% | 19,5% | 61,2% | 19,0% |  | 18,9% | 21,2% | 60,0% | 19,4% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 104,4 | 0,3 | 4,04 | 39,98 | 0,2 | 0,2 | 6,39 | 0,4 | 46,5 | 0,9 |  |
| 11-14 лет | 120,8 | 0,4 | 5,4 | 53,1 | 0,3 | 0,2 | 8,36 | 0,6 | 64,4 | 1,25 | - |
| 15-18 лет | 146,7 | 0,4 | 5,56 | 55,24 | 0,4 | 0,2 | 9,37 | 0,7 | 64,6 | 1,35 | - |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 1003,5 | 110,1 | 80,0 | 242,0 | 2,58 | 0,7 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 2230,8 | 136,5 | 104,4 | 319,3 | 3,19 | 0,9 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1357,3 | 145,6 | 112,3 | 352,8 | 3,58 | 1 | - | - | - | - | - |
| пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 6,68 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 8,49 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 7,41 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 | - |
| 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 | - |
| Напиток Денсаулык | 200 | 0,3 | 0,1 | 15,6 | 64,5 | 200 | 0,3 | 0,1 | 15,6 | 64,5 | 200 | 0,3 | 0,1 | 15,6 | - |
| 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 | - |
| Всего | 490 | 23,7 | 13,1 | 72,8 | 503,7 | 550 | 28,0 | 16,8 | 86,8 | 610,5 | 600 | 29,8 | 20,4 | 99,4 | - |
| *Всего, %* |  | 18,8% | 23,4% | 57,8% | 24,0% |  | 18,3% | 24,8% | 56,9% | 24,9% |  | 17,0% | 26,3% | 56,7% | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 784,5 | 0,1 | 6,19 | 9,7 | 0,2 | 0,2 | 7,23 | 0,5 | 38,6 | 0,8 | 12,06 |
| 11-14 лет | 949,2 | 0,1 | 8,1 | 11,52 | 0,3 | 0,2 | 8,4 | 0,5 | 44,5 | 0,95 | 12,56 |
| 15-18 лет | 1146,4 | 0,1 | 9,37 | 13,37 | 0,3 | 0,2 | 8,51 | 0,5 | 46,9 | 1,38 | 12,95 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 545,6 | 77,4 | 56 | 251,2 | 3,4 | 0,5 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 600 | 103,2 | 65,4 | 298 | 3,58 | 0,7 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 646,3 | 112,8 | 67,6 | 307 | 3,63 | 0,8 | - | - | - | - | - |
| пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 7,1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 7,51 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 7,87 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| 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 |
| Какао с молоком | 200 | 7,7 | 4,3 | 12,9 | 121,1 | 200 | 7,7 | 4,3 | 12,9 | 121,1 | 200 | 7,7 | 4,3 | 12,9 | 121,1 |
| 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 | - | 34,8 | 12,4 | 68,3 | 524,1 | - | 39,6 | 16,3 | 80,7 | 627,9 | - | 42,1 | 16,7 | 86,8 | 666,4 |
| *Всего, %* | - | 26,6% | 21,3% | 52,1% | 25,0% | - | 25,2% | 23,4% | 51,4% | 25,6% | - | 25,3% | 22,6% | 52,1% | 24,7% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, 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 | K, 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 с овощами | 130 | 5,2 | 3,9 | 25,8 | 159,1 | 150 | 6,0 | 5,2 | 30,4 | 192,4 | 180 | 7,3 | 7,8 | 37,1 | 247,8 |
| 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 |  | 24,1 | 12,9 | 62,0 | 460,5 |  | 28,1 | 15,7 | 73,7 | 548,5 |  | 31,6 | 18,7 | 82,0 | 622,7 |
| *Всего, %* |  | 20,9% | 25,2% | 53,9% | 21,9% |  | 20,5% | 25,8% | 53,7% | 22,4% |  | 20,3% | 27,0% | 52,7% | 23,1% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, 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 |
| 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 | 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 | 34,1 |
| Сыр полутвердый | 10 | 2,5 | 2,7 | 0,0 | 34,4 | 15 | 3,8 | 4,1 | 0,0 | 51,6 | 15 | 3,8 | 4,1 | 0,0 | 51,6 |
| 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 |  | 23,5 | 13,0 | 58,7 | 445,9 |  | 29,6 | 15,3 | 70,7 | 538,4 |  | 31,4 | 15,6 | 76,5 | 571,5 |
| *Всего, %* |  | 21,1% | 26,2% | 52,7% | 21,2% |  | 22,0% | 25,5% | 52,5% | 22,0% |  | 22,0% | 24,5% | 53,5% | 21,2% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 424,1 | 0,2 | 1,7 | 8,6 | 0,0 | 0,1 | 11,3 | 0,4 | 22,1 | 0,2 | 9,0 |
| 11-14 лет | 504,9 | 0,2 | 1,9 | 9,7 | 0,3 | 0,1 | 13,9 | 0,5 | 30,8 | 0,3 | 9,6 |
| 15-18 лет | 651,5 | 0,1 | 2,0 | 10,3 | 0,3 | 0,2 | 15,2 | 0,5 | 35,1 | 0,3 | 13,6 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 479,2 | 42,4 | 43,2 | 220,6 | 1,6 | 0,2 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 602,0 | 53,0 | 56,6 | 287,5 | 2,0 | 0,4 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 688,2 | 69,8 | 62,1 | 312,7 | 2,5 | 0,4 | - | - | - | - | - |
| 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 |
| Салат Свеколка с сыром | 60 | 4,5 | 6,5 | 3,0 | 88,5 | 80 | 4,7 | 8,5 | 4,3 | 112,5 | 100 | 2,3 | 7,0 | 6,1 | 96,6 |
| 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 |
| 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 | - | 31,4 | 16,26 | 80,22 | 592,78 | - | 37,93 | 19,42 | 92,98 | 698,42 | - | 40,69 | 18,25 | 101,57 | 733,29 |
| *Всего, %* | - | 21,2% | 24,7% | 54,1% | 28,2% | - | 21,7% | 25,0% | 53,3% | 28,5% | - | 22,2% | 22,4% | 55,4% | 27,2% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, 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 | K, 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 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| Кефир 2,5% | 150 | 4,4 | 3,75 | 6,0 | 75,2 | 150 | 4,4 | 3,75 | 6,0 | 75,2 | 150 | 4,4 | 3,75 | 6,0 | 75,2 |
| 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 | - | 25,9 | 13,7 | 50,5 | 428,3 | - | 29,0 | 16,1 | 58,3 | 493,5 | - | 34,1 | 17,8 | 61,7 | 542,8 |
| *Всего, %* | - | 24,1% | 28,7% | 47,2% | 20,4% | - | 23,5% | 29,3% | 47,3% | 20,1% | - | 25,1% | 29,4% | 45,5% | 20,1% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 400,0 | 0,2 | 4,3 | 48,8 | 0,2 | 0,1 | 5,5 | 0,4 | 46,0 | 0,9 | 54,6 |
| 11-14 лет | 403,2 | 0,2 | 5,2 | 57,4 | 0,3 | 0,1 | 6,4 | 0,5 | 56,6 | 0,9 | 62,8 |
| 15-18 лет | 440,5 | 0,2 | 5,6 | 72,4 | 0,3 | 0,2 | 7,2 | 0,6 | 62,5 | 1,1 | 71,4 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 637,5 | 57,5 | 43,4 | 165,1 | 3,2 | 0,2 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 735,3 | 67,7 | 53,2 | 201,2 | 3,6 | 0,3 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 838,1 | 74,5 | 59,0 | 229,4 | 4,1 | 0,3 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 12,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 13,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 14,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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

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 |
| Овощная нарезка | | 60 | 0,8 | | 0,1 | | 4,1 | 20,5 | | 80 | | 1,0 | | 0,2 | 5,7 | | 28,6 | | 100 | | 1,3 | 0,2 | | 7,0 | | 35,0 |
| 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 |
| Кефир 2,5% | | 150 | 4,4 | | 3,75 | | 6,0 | 75,2 | | 150 | | 4,4 | | 3,75 | 6,0 | | 75,2 | | 150 | | 4,4 | 3,75 | | 6,0 | | 75,2 |
| 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 | | 560 | 29,3 | | 8,4 | | 67,6 | 463,5 | | 540 | | 32,0 | | 8,8 | 80,9 | | 531,1 | | 670 | | 33,9 | 8,9 | | 87,2 | | 564,8 |
| *Всего, %* | | - | 25,3% | | 16,3% | | 58,4% | 22,1% | | - | | 24,1% | | 14,9% | 61,0% | | 21,7% | | - | | 24,0% | 14,2% | | 61,8% | | 20,9% |
| Витамины | А, мкг | | | D, мкг | | Е, мг | | | К, мкг | | B1, мг | | В2, мг | | | В3, мг | | В6, мг | | В9, мкг | | | В12, мкг | | C, 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 | K, 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 | | | - | | - | | | - | | - | | - | | | - | | - | | - | | | - | | - | | |

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 |
| Ленивые голубцы с говядиной | 200 | 15,1 | 5,7 | 13,3 | 164,9 | 220 | 18,5 | 7,1 | 16,3 | 203,1 | 250 | 20,8 | 8,4 | 19,0 | 234,8 |
| 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 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,3 | 0,4 | 15,6 | 67,2 | 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 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 110,9 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 110,9 |
| Сыр полутвердый | 10 | 2,5 | 2,7 | 0,0 | 34,4 | 15 | 3,8 | 4,1 | 0,0 | 51,6 | 15 | 3,8 | 4,1 | 0,0 | 51,6 |
| Всего | 450 | 18,1 | 10,1 | 44,5 | 341,3 | 490 | 23,0 | 11,3 | 57,9 | 425,3 | 520 | 25,3 | 12,6 | 60,6 | 457,0 |
| *Всего, %* |  | 21,2% | 26,6% | 52,2% | 16,3% |  | 21,6% | 23,9% | 54,5% | 17,4% |  | 22,1% | 24,8% | 53,0% | 16,9% |
| Ленивые голубцы с говядиной | 200 | 15,1 | 5,7 | 13,3 | 164,9 | 220 | 18,5 | 7,1 | 16,3 | 203,1 | 250 | 20,8 | 8,4 | 19,0 | 234,8 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 241,7 | 0,1 | 2,3 | 102 | 0,1 | 0,1 | 4,7 | 0,3 | 41,5 | 0,4 | 45,5 |
| 11-14 лет | 283 | 0,1 | 2,9 | 132,6 | 0,2 | 0,1 | 6,1 | 0,5 | 54 | 0,6 | 46,8 |
| 15-18 лет | 418,8 | 0,1 | 3,4 | 156,2 | 0,3 | 0,2 | 10,1 | 0,9 | 54,5 | 1,8 | 58,5 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 600,6 | 74,6 | 41,8 | 160,1 | 2,7 | 0,2 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 752 | 96,9 | 54,8 | 215,1 | 3,4 | 0,3 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 952,7 | 106,4 | 66,1 | 285,3 | 3,7 | 0,4 | - | - | - | - | - |
| 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 |
| Пшено рассыпчатое | 130 | 3,73 | 3,87 | 24,09 | 146,1 | 150 | 4,27 | 5,72 | 27,53 | 178,7 | 180 | 4,82 | 7,58 | 30,98 | 211,4 |
| 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 |
| 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 | 27,7 | 10,0 | 68,4 | 477,4 | 690 | 31,9 | 13,5 | 82,8 | 583,2 | 750 | 33,7 | 16,6 | 89,2 | 644,8 |
| *Всего, %* |  | 23,2% | 18,9% | 57,3% | 22,7% |  | 21,8% | 20,8% | 56,8% | 23,8% |  | 20,9% | 23,2% | 55,3% | 23,9% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, 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 | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, 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 |
| Салат из помидор и сладкого перца | 60 | 0,49 | 2,56 | 1,78 | 32,1 | 80 | 2,3 | 5,3 | 2,1 | 65,3 | 100 | 2,8 | 5,3 | 2,2 | 67,7 |
| 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 |
| 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 |
| 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 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 110,9 |
| Всего | 570 | 16,6 | 9,9 | 68,0 | 428,1 | 630 | 19,4 | 12,9 | 82,2 | 523,9 | 670 | 20,4 | 12,1 | 86,7 | 537,1 |
| *Всего, %* |  | 15,5% | 20,7% | 63,6% | 20,4% |  | 14,8% | 22,1% | 62,8% | 21,4% |  | 15,2% | 20,2% | 64,6% | 19,9% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 628,5 | 1,1 | 5,26 | 21,54 | 0,4 | 0,3 | 7,14 | 0,5 | 85 | 2,1 | 57,04 |
| 11-14 лет | 806,9 | 1,2 | 7,5 | 25,3 | 0,5 | 0,5 | 8,84 | 0,6 | 97,3 | 2,15 | 59,44 |
| 15-18 лет | 820,9 | 1,3 | 8,26 | 27,14 | 0,5 | 0,5 | 9,54 | 0,6 | 108,3 | 2,05 | 69,64 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 1239,8 | 201 | 102,6 | 308,2 | 3,18 | 0,8 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1286,2 | 201 | 107 | 399,7 | 3,28 | 0,8 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1366,2 | 212,9 | 109 | 424,7 | 3,38 | 0,8 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 8,83 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 9,63 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Тыква запеченная с семечками | 74 | 2,3 | 2 | 3,9 | 42,8 | 104 | 2,5 | 2 | 4,9 | 47,6 | 104 | 2,5 | 2 | 4,9 | 47,6 |
| 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 |
| Какао с молоком | 200 | 7,7 | 4,3 | 12,9 | 121,1 | 200 | 7,7 | 4,3 | 12,9 | 121,1 | 200 | 7,7 | 4,3 | 12,9 | 121,1 |
| 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 | 430 | 21,0 | 12,6 | 67,0 | 465,4 | 470 | 24,1 | 21,6 | 76,9 | 598,4 | 500 | 25,1 | 17,0 | 86,9 | 601,0 |
| *Всего, %* |  | 18,0% | 24,4% | 57,6% | 22,2% |  | 16,1% | 32,5% | 51,4% | 24,4% |  | 16,7% | 25,5% | 57,8% | 22,3% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, 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, приема углеводов - в процентах от калорийности пищи.

Типовое перспективное меню (зима-весна)

Вариант № 3

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 | 150 | 4,5 | 5,2 | 6,8 | 100,5 | 150 | 4,5 | 5,2 | 6,8 | 100,5 | 150 | 4,5 | 5,2 | 6,8 | 100,5 |
| Хурма | 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 |  | 30,4 | 18,9 | 74,2 | 596,8 |  | 35,3 | 21,5 | 83,6 | 677,7 |  | 37,6 | 26,0 | 88,9 | 748,9 |
| *Всего, %* |  | 20,3% | 28,5% | 49,7% | 28,4% |  | 20,8% | 28,6% | 49,3% | 27,7% |  | 20,1% | 31,3% | 47,5% | 27,7% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 1284,7 | 0,1 | 6,9 | 10,9 | 0,1 | 0,1 | 14,3 | 0,5 | 31,1 | 0,4 | 16,1 |
| 11-14 лет | 1541,0 | 0,1 | 8,4 | 13,6 | 0,3 | 0,2 | 17,0 | 0,6 | 40,1 | 0,5 | 16,8 |
| 15-18 лет | 1605,0 | 0,1 | 9,7 | 14,3 | 0,3 | 0,2 | 18,1 | 0,7 | 41,6 | 0,5 | 17,0 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 749,7 | 90,8 | 55,2 | 308,9 | 2,1 | 0,6 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 900,3 | 123,4 | 69,1 | 382,1 | 2,5 | 0,7 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 935,7 | 125,9 | 72,7 | 403,3 | 2,6 | 0,8 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 6,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 8,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 8,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 – кукуруза вареная | 30 | 0,3 | 0,1 | 1,7 | 9,2 | 30 | 0,3 | 0,1 | 1,7 | 9,2 | 30 | 0,3 | 0,1 | 1,7 | 9,2 |
| 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 |  | 22,5 | 12,6 | 70,1 | 483,4 |  | 27,0 | 14,3 | 84,3 | 573,7 |  | 31,7 | 15,1 | 98,7 | 657,9 |
| *Всего, %* |  | 18,6% | 23,4% | 58,0% | 23,0% |  | 18,8% | 22,4% | 58,8% | 23,4% |  | 19,3% | 20,7% | 60,0% | 24,4% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 132,1 | 0,7 | 1,5 | 5,1 | 0,1 | 0,2 | 5,5 | 0,2 | 35,2 | 1,3 | 4,8 |
| 11-14 лет | 146,9 | 0,8 | 1,7 | 5,7 | 0,3 | 0,2 | 7,2 | 0,4 | 44,6 | 1,6 | 5,2 |
| 15-18 лет | 154,5 | 0,9 | 1,8 | 6,0 | 0,3 | 0,2 | 7,4 | 0,4 | 46,4 | 1,7 | 5,2 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 485,5 | 79,6 | 42,7 | 208,0 | 2,5 | 0,2 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 593,9 | 98,7 | 56,0 | 272,9 | 3,0 | 0,3 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 600,0 | 101,0 | 57,6 | 283,1 | 3,1 | 0,4 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 5,1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 6,7 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 7,0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 свеклы | 60 | 0,7 | 3 | 4,2 | 46,6 | 80 | 0,9 | 4 | 5,5 | 61,6 | 100 | 1,1 | 4,1 | 6,5 | 67,3 |
| 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 |
| 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 клюквенный | 200 | 0,9 | 0,1 | 5,4 | 26,1 | 200 | 0,9 | 0,1 | 5,4 | 26,1 | 200 | 0,9 | 0,1 | 5,4 | 26,1 |
| 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 |
| Сыр полутвердый | 10 | 2,5 | 2,7 | 0,0 | 34,4 | 15 | 3,8 | 4,1 | 0,0 | 51,6 | 15 | 3,8 | 4,1 | 0,0 | 51,6 |
| Всего |  | 37,5 | 12,9 | 54,8 | 485,4 |  | 45,9 | 17,0 | 72,5 | 626,1 |  | 51,8 | 17,7 | 81,2 | 690,8 |
| *Всего, %* |  | 18,5% | 30,3% | 51,2% | 23,1% |  | 18,9% | 30,6% | 50,5% | 25,6% |  | 18,6% | 29,8% | 51,6% | 25,6% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 85,7 | 0,5 | 1,5 | 50,3 | 0,4 | 0,2 | 13,9 | 0,4 | 67,2 | 0,5 | 1,5 |
| 11-14 лет | 92,4 | 0,5 | 2,2 | 58,5 | 0,5 | 0,2 | 17,1 | 0,7 | 81,7 | 0,5 | 1,6 |
| 15-18 лет | 100,1 | 0,5 | 2,4 | 70,7 | 0,6 | 0,3 | 19,2 | 0,7 | 94,4 | 0,6 | 1,7 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 679,2 | 61,5 | 82,1 | 470,8 | 4,0 | 0,3 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 835,3 | 77,9 | 102,8 | 557,0 | 4,8 | 0,4 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 967,5 | 88,3 | 119,0 | 624,5 | 5,5 | 0,4 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 12,1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 15,2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 17,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 витаминный | 60 | 0,5 | 3,1 | 2,4 | 39,5 | 80 | 0,7 | 3,1 | 3,2 | 43,5 | 100 | 0,9 | 5,1 | 4,2 | 66,3 |
| 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 |
| Картофель отварной с зеленью | 130 | 2,5 | 4,2 | 19,4 | 125,8 | 150 | 2,7 | 5,9 | 21,0 | 147,6 | 180 | 3,4 | 7,6 | 24,8 | 181,6 |
| 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 | - | 18,0 | 11,3 | 76,6 | 480,5 | - | 23,3 | 13,1 | 85,2 | 551,6 | - | 25,8 | 17,5 | 93,6 | 635,5 |
| *Всего, %* | - | 15,0% | 21,2% | 63,8% | 22,9% | - | 16,9% | 21,3% | 61,8% | 22,5% | - | 16,2% | 24,8% | 58,9% | 23,5% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 325,3 | 0,3 | 4,6 | 31,9 | 0,2 | 0,3 | 7,1 | 0,4 | 64,0 | 0,9 | 47,0 |
| 11-14 лет | 350,9 | 0,4 | 5,2 | 40,9 | 0,4 | 0,3 | 8,9 | 0,6 | 82,9 | 1,3 | 51,3 |
| 15-18 лет | 545,7 | 0,4 | 6,8 | 48,4 | 0,4 | 0,3 | 10,2 | 0,7 | 93,6 | 1,4 | 63,7 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 1239,3 | 125,1 | 87,7 | 253,7 | 3,3 | 0,6 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 1443,4 | 145,6 | 110,7 | 327,4 | 3,7 | 0,7 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1669,5 | 178,8 | 122,9 | 373,3 | 4,6 | 0,9 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 8,9 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 10,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 из цветной капусты и моркови | 60 | 0,7 | 3,1 | 2,2 | 39,5 | 80 | 1,0 | 3,2 | 2,8 | 44,0 | 100 | 1,2 | 3,2 | 3,6 | 48,0 |
| 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 |
| 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 |
| Кефир /ряженка | 150 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 75,2 | 150 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 75,2 | 150 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 75,2 |
| Всего | - | 32,4 | 13,8 | 52,1 | 494,7 | - | 37,7 | 15,4 | 63,1 | 580,3 | - | 42,7 | 17,2 | 82,0 | 677,2 |
| *Всего, %* | - | 16,2% | 28,0% | 55,8% | 23,6% | - | 16,0% | 29,0% | 55,0% | 23,7% | - | 16,4% | 29,2% | 54,4% | 25,1% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 338,4 | 0,4 | 2,8 | 12,2 | 0,2 | 0,2 | 5,2 | 0,3 | 28,4 | 1,7 | 15,8 |
| 11-14 лет | 407,7 | 0,4 | 3,1 | 16,3 | 0,4 | 0,1 | 6,7 | 0,4 | 40,1 | 2,1 | 20,4 |
| 15-18 лет | 525,2 | 0,5 | 3,0 | 18,6 | 0,3 | 0,2 | 7,2 | 0,5 | 41,0 | 2,4 | 22,5 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 456,6 | 49,9 | 51,6 | 244,1 | 6,3 | 0,3 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 547,7 | 61,5 | 63,2 | 288,4 | 6,7 | 0,5 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 676,5 | 64,4 | 66,2 | 325,5 | 8,4 | 0,5 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 5,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 7,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 7,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| Кефир 2,5% | 150 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 75,2 | 150 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 75,2 | 150 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 75,2 |
| 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 | 580 | 30,5 | 19,9 | 87,7 | 657,4 | 580 | 35,4 | 22,3 | 108,5 | 784,1 | 720 | 39,0 | 23,5 | 121,7 | 863,0 |
| *Всего, %* |  | 18,6% | 27,2% | 53,3% | 31,3% |  | 18,1% | 25,6% | 55,3% | 32,0% |  | 18,1% | 24,5% | 56,4% | 32,0% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, 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 | 357,5 | 3,63 | 0,99 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 712,63 | 167,85 | 73,44 | 370,6 | 3,68 | 1,07 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 5,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 7,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 7,0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

2 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 из квашеной капусты с растительным маслом | 70 | 0,5 | 2,5 | 1,1 | 28,5 | 80 | 0,7 | 3,1 | 1,8 | 38,0 | 100 | 0,9 | 5,0 | 2,1 | 57,0 |
| Говядина тушенная | 70 | 8,8 | 4,3 | 0,4 | 84,1 | 90 | 10,1 | 4,5 | 0,6 | 93,0 | 100 | 11,0 | 5,7 | 0,6 | 108,0 |
| 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 | 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 |
| Сыр полутвердый | 10 | 2,5 | 2,7 | 0,0 | 34,4 | 15 | 3,8 | 4,1 | 0,0 | 51,6 | 15 | 3,8 | 4,1 | 0,0 | 51,6 |
| Всего | 430 | 17,3 | 12,6 | 56,2 | 425,9 | 490 | 22,3 | 16,6 | 72,2 | 548,9 | 530 | 24,1 | 21,2 | 77,7 | 621,8 |
| *Всего, %* |  | 16,2% | 26,6% | 52,8% | 20,3% |  | 16,3% | 27,1% | 52,6% | 22,4% |  | 15,5% | 30,6% | 50,0% | 23,0% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 692,8 | 0,1 | 3,5 | 13 | 0,1 | 0 | 4,3 | 0,3 | 40,1 | 0,5 | 33,7 |
| 11-14 лет | 760,5 | 0,1 | 3,6 | 14 | 0,3 | 0,1 | 5,3 | 0,5 | 49,9 | 0,5 | 37,9 |
| 15-18 лет | 826,2 | 0,1 | 4,5 | 16 | 0,3 | 0,2 | 5,9 | 0,5 | 54,3 | 0,5 | 41,3 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 500,9 | 43,8 | 43,9 | 144,5 | 2,4 | 0,3 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 592,5 | 53,1 | 53,1 | 184,8 | 2,9 | 0,4 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 638,6 | 56,4 | 60,8 | 204,2 | 3,2 | 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 |
| 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 |
| Фрукт по сезону | 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 | 630 | 22,3 | 18,3 | 81,7 | 619,4 | 710 | 30,7 | 20,9 | 99,5 | 734,5 | 770 | 33,3 | 21,4 | 109,2 | 791,2 |
| *Всего, %* |  | 14,4% | 26,5% | 52,7% | 29,5% |  | 16,7% | 25,6% | 54,2% | 30,0% |  | 16,9% | 24,4% | 55,2% | 29,3% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, 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 | K, 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 |
| 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 |
| 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 |
| Всего | 490 | 26,5 | 15,3 | 67,0 | 527,1 | 570 | 34,3 | 18,9 | 83,5 | 658,5 | 630 | 39,9 | 22,2 | 92,3 | 732,3 |
| *Всего, %* |  | 20,1% | 26,1% | 50,8% | 25,1% |  | 20,8% | 25,9% | 50,7% | 26,9% |  | 21,8% | 27,3% | 50,4% | 27,1% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 60,8 | 0,1 | 1,1 | 52,7 | 0,4 | 0,2 | 6,5 | 0,2 | 58,2 | 0,7 | 2,8 |
| 11-14 лет | 68,7 | 0,1 | 1,5 | 61,5 | 0,5 | 0,2 | 8,5 | 0,3 | 72,2 | 0,9 | 4,1 |
| 15-18 лет | 69,6 | 0,3 | 2,2 | 73,6 | 0,6 | 0,4 | 9,7 | 0,4 | 82,4 | 0,9 | 4,3 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 782,47 | 99,4 | 94 | 322,7 | 3,6 | 0,2 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 938,60 | 119,5 | 118,3 | 412,3 | 4,3 | 0,3 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 1080,3 | 129,7 | 133,8 | 466,4 | 5 | 0,3 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 13,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 16,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 19 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 из свеклы | 60 | 0,7 | 3 | 4,2 | 46,6 | 80 | 0,9 | 4 | 5,5 | 61,6 | 100 | 1,1 | 4,1 | 6,5 | 67,3 |
| 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 |
| 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 |
| Сыр полутвердый | 10 | 2,5 | 2,7 | 0,0 | 34,4 | 15 | 3,8 | 4,1 | 0,0 | 51,6 | 15 | 3,8 | 4,1 | 0,0 | 51,6 |
| 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 | - | 21,6 | 12,3 | 45,8 | 400,8 | - | 25,1 | 16,0 | 53,2 | 478,1 | - | 29,2 | 16,7 | 55,6 | 514,3 |
| *Всего, %* | - | 21,6% | 27,6% | 45,7% | 19,1% | - | 21,0% | 30,0% | 44,5% | 19,5% | - | 22,7% | 29,1% | 43,2% | 19,0% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 372,1 | 0,1 | 4,3 | 48,8 | 0,2 | 0,1 | 5,5 | 0,4 | 46,0 | 0,9 | 54,6 |
| 11-14 лет | 376,7 | 0,1 | 5,2 | 57,4 | 0,3 | 0,1 | 6,4 | 0,5 | 56,6 | 0,9 | 62,8 |
| 15-18 лет | 411,1 | 0,1 | 5,6 | 72,4 | 0,3 | 0,2 | 7,2 | 0,6 | 62,5 | 1,1 | 71,4 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 637,5 | 57,5 | 43,4 | 165,1 | 3,2 | 0,2 | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 735,3 | 67,7 | 53,2 | 201,2 | 3,6 | 0,3 | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 838,1 | 74,5 | 59,0 | 229,4 | 4,1 | 0,3 | - | - | - | - | - |
| Пищевые волокна | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 лет | 6,1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 лет | 7,7 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 лет | 8,2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| Овощная нарезка | 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 |
| 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 |
| Кефир 2,5% | 150 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 75,2 | 150 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 75,2 | 150 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 75,2 |
| 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 | 560 | 29,3 | 8,4 | 67,6 | 469,2 | 540 | 32,0 | 8,8 | 80,9 | 538,3 | 670 | 33,9 | 8,9 | 87,2 | 572,7 |
| *Всего, %* | *-* | 25,0% | 16,1% | 57,7% | 22,3% | *-* | 23,8% | 14,7% | 60,2% | 22,0% | *-* | 23,7% | 14,0% | 60,9% | 21,2% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, 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 | K, 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 | 42,3 | 20 | 0,5 | 3,7 | 1,8 | 42,3 |
| 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 |
| Сыр полутвердый | 10 | 2,5 | 2,7 | 0,0 | 34,4 | 15 | 3,8 | 4,1 | 0,0 | 51,6 | 15 | 3,8 | 4,1 | 0,0 | 51,6 |
| Всего | 460 | 20,6 | 12,8 | 44,5 | 390,3 | 505 | 26,8 | 15,3 | 57,9 | 497,4 | 535 | 29,1 | 16,6 | 60,6 | 531,4 |
| *Всего, %* |  | 21,1% | 29,5% | 45,6% | 18,6% |  | 21,5% | 27,7% | 46,6% | 20,3% |  | 21,9% | 28,2% | 45,6% | 19,7% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 241,7 | 0,1 | 2,3 | 102 | 0,1 | 0,1 | 4,7 | 0,3 | 41,5 | 0,8 | 45,5 |
| 11-14 лет | 283 | 0,1 | 2,9 | 132,6 | 0,2 | 0,1 | 6,1 | 0,5 | 54,5 | 1 | 58,5 |
| 15-18 лет | 418,8 | 0,1 | 3,4 | 156,2 | 0,3 | 0,2 | 10,7 | 0,9 | 54,5 | 1,8 | 42,8 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 7-10 лет | 600,6 | 74,6 | 41,8 | 160,1 | 2,7 | 0,2 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 11-14 лет | 752 | 96,9 | 54,8 | 215,1 | 3,4 | 0,3 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 15-18 лет | 952,7 | 106,4 | 66,1 | 285,3 | 3,7 | 0,4 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 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 |
| Молоко | 150 | 4,5 | 5,2 | 6,8 | 100,5 | 150 | 4,5 | 5,2 | 6,8 | 100,5 | 150 | 4,5 | 5,2 | 6,8 | 100,5 |
| Хурма | 120 | 0,5 | 0,3 | 13,6 | 60,0 | 120 | 0,5 | 0,3 | 13,6 | 60,0 | 120 | 0,5 | 0,3 | 13,6 | 60,0 |
| 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 |  | 30,5 | 16,9 | 68,3 | 582,4 |  | 33,4 | 18,6 | 78,8 | 650,6 |  | 34,8 | 20,1 | 87,4 | 704,6 |
| *Всего, %* |  | 18,7% | 26,1% | 55,2% | 27,7% |  | 18,5% | 25,7% | 55,8% | 26,6% |  | 19,8% | 25,7% | 49,6% | 26,1% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 929,9 | 0,6 | 5,6 | 65,5 | 0,2 | 0,2 | 13,8 | 0,6 | 54,2 | 0,8 | 369,6 |
| 11-14 лет | 1016,1 | 0,7 | 6,6 | 80,9 | 0,3 | 0,2 | 15,1 | 0,7 | 67,2 | 0,8 | 379,1 |
| 15-18 лет | 1098,4 | 0,8 | 7,6 | 89,9 | 0,3 | 0,2 | 15,4 | 0,7 | 73,2 | 0,9 | 385,0 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 7-10 лет | 755,7 | 154,8 | 86,8 | 356,9 | 2,3 | 0,6 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 11-14 лет | 879,9 | 170,4 | 98,7 | 482,9 | 2,7 | 0,8 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 15-18 лет | 932,4 | 177,6 | 102,6 | 422,1 | 2,9 | 0,9 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 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 |
| 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 | 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 | 16,6 | 9,9 | 68,0 | 438,8 | 630 | 19,4 | 12,9 | 82,2 | 534,4 | 670 | 20,4 | 12,1 | 86,7 | 552,9 |
| *Всего, %* |  | 15,2% | 25,2% | 59,6% | 20,9% |  | 14,6% | 27,6% | 57,8% | 21,8% |  | 14,8% | 26,6% | 58,6% | 20,5% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, 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 | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 7-10 лет | 1093,08 | 170,82 | 89,8 | 259,4 | 2,78 | 0,65 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 11-14 лет | 1131,58 | 175,02 | 99,5 | 374,7 | 3,08 | 0,75 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 15-18 лет | 1191,58 | 185,02 | 99,5 | 394,7 | 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 |
| 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 | 0,1 | 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 | *-* | 21,4 | 12,7 | 82,8 | 534,6 | *-* | 23,8 | 21,6 | 88,1 | 624,8 | *-* | 24,8 | 17,0 | 98,1 | 657,2 |
| *Всего, %* | *-* | 16,0% | 31,3% | 52,7% | 25,5% | *-* | 15,2% | 31,0% | 56,4% | 25,5% | *-* | 15,1% | 23,2% | 59,7% | 24,3% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 191,6 | 0,1 | 4,1 | 3,1 | 0,2 | 0,4 | 5,3 | 0,2 | 37,0 | 1,1 | 13,3 |
| 11-14 лет | 253,7 | 0,1 | 6,5 | 5,2 | 0,3 | 0,4 | 7,3 | 0,4 | 53,2 | 1,4 | 20,4 |
| 15-18 лет | 281,0 | 0,1 | 6,6 | 5,8 | 0,4 | 0,4 | 7,7 | 0,4 | 56,5 | 1,5 | 22,9 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 7-10 лет | 812,1 | 242,1 | 83,1 | 313,5 | 4,9 | 0,3 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 11-14 лет | 976,9 | 251,0 | 96,9 | 376,2 | 5,9 | 0,4 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 15-18 лет | 1015,9 | 253,4 | 99,3 | 386,6 | 6,0 | 0,4 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| Пищевые волокна | г | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 7-10 лет | 4,6 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 11-14 лет | 6,9 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 15-18 лет | 7,2 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |

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 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 |
| Молоко | 150 | 4,5 | 5,2 | 6,8 | 100,5 | 150 | 4,5 | 5,2 | 6,8 | 100,5 | 150 | 4,5 | 5,2 | 6,8 | 100,5 |
| 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 | 560 | 33,6 | 15,3 | 85,8 | 634,3 | 540 | 38,2 | 16,7 | 99,7 | 723,6 | 670 | 42,9 | 18,7 | 107,4 | 791,5 |
| *Всего, %* |  | 19,1% | 28,6% | 47,7% | 30,2% |  | 19,2% | 28,7% | 52,1% | 29,5% |  | 19,7% | 29,2% | 51,1% | 29,3% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 338,7 | 0,2 | 6,9 | 38,3 | 0,2 | 0,1 | 12,6 | 0,4 | 48 | 0,3 | 25,6 |
| 11-14 лет | 387,2 | 0,2 | 6,6 | 51,9 | 0,4 | 0,1 | 14,5 | 0,5 | 59,9 | 0,3 | 31 |
| 15-18 лет | 484,4 | 0,2 | 9,3 | 59,7 | 0,4 | 0,1 | 16,5 | 0,6 | 69,1 | 0,3 | 34,5 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 7-10 лет | 26 | 293,5 | 68,5 | 841,9 | 3,8 | 0,5 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 11-14 лет | 42,1 | 355,7 | 82,7 | 979,3 | 4,3 | 0,7 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 15-18 лет | 54,3 | 402,3 | 93,5 | 1120 | 4,8 | 0,8 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| Пищевые волокна | г | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 7-10 лет | 9,6 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 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 |
| Салат из квашеной капусты с растительным маслом | 70 | 0,5 | 2,5 | 1,1 | 28,5 | 80 | 0,7 | 3,1 | 1,8 | 38,0 | 100 | 0,9 | 5,0 | 2,1 | 57,0 |
| Говядина тушенная | 70 | 8,8 | 4,3 | 0,4 | 84,1 | 90 | 10,1 | 4,5 | 0,6 | 93,0 | 100 | 11,0 | 5,7 | 0,6 | 108,0 |
| 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 | 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 |
| Сыр полутвердый | 10 | 2,5 | 2,7 | 0,0 | 34,4 | 15 | 3,8 | 4,1 | 0,0 | 51,6 | 15 | 3,8 | 4,1 | 0,0 | 51,6 |
| Всего | 440 | 17,3 | 13,0 | 54,9 | 423,1 | 505 | 22,3 | 16,6 | 72,2 | 548,9 | 545 | 24,1 | 21,2 | 77,7 | 621,8 |
| *Всего, %* |  | 16,3% | 27,7% | 51,9% | 20,1% |  | 16,3% | 27,1% | 52,6% | 22,4% |  | 15,5% | 30,6% | 50,0% | 23,0% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 692,8 | 0,1 | 4,7 | 14,4 | 0,2 | 0 | 5,3 | 0,4 | 49,9 | 0,5 | 33,7 |
| 11-14 лет | 760,5 | 0,1 | 3,6 | 14 | 0,3 | 0,1 | 5,3 | 0,5 | 50,5 | 0,5 | 37,9 |
| 15-18 лет | 826,2 | 0,1 | 4,5 | 16 | 0,3 | 0,2 | 5,9 | 0,5 | 54,3 | 0,5 | 41,3 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 7-10 лет | 18,1 | 158 | 56 | 654,5 | 2,9 | 0,4 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 11-14 лет | 20,4 | 168,9 | 57,1 | 646,1 | 2,9 | 0,4 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 15-18 лет | 21,4 | 177,2 | 61,8 | 700,7 | 3,2 | 0,5 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 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 |
| 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 | 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 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 | 0,3 | 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 | *-* | 23,0 | 22,4 | 61,3 | 500,9 | *-* | 35,8 | 31,5 | 75,3 | 592,3 | *-* | 42,6 | 39,6 | 84,8 | 650,9 |
| *Всего, %* | *-* | 18,3% | 33,1% | 48,6% | 23,9% | *-* | 18,1% | 33,5% | 48,4% | 24,2% | *-* | 16,2% | 34,0% | 49,8% | 24,1% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, 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 | K, 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 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 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% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 512 | 0,4 | 2,3 | 13,5 | 0,3 | 0,3 | 6 | 0,3 | 38,3 | 1,1 | 23,3 |
| 11-14 лет | 647 | 0,4 | 2,6 | 15,1 | 0,3 | 0,3 | 7,5 | 0,3 | 45 | 1,2 | 24,6 |
| 15-18 лет | 660,1 | 0,6 | 2,8 | 15,8 | 0,3 | 0,4 | 7,7 | 0,5 | 51,2 | 1,4 | 24,7 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 7-10 лет | 119,2 | 246,5 | 66,9 | 837,4 | 1,9 | 0,6 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 11-14 лет | 141,9 | 295,5 | 81,7 | 966,4 | 2,2 | 0,8 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 15-18 лет | 155,1 | 325,7 | 86,9 | 1015 | 2,3 | 0,8 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| Пищевые волокна | г | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 7-10 лет | 5,4 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 11-14 лет | 7 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| Фрукт по сезону | | 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 | 28,7 | | 10,5 | | 77,5 | 555,1 | | 690 | | 34,7 | | 12,2 | 93,1 | | 663,0 | | 750 | | 39,7 | 14,0 | | 112,0 | | 760,2 |
| *Всего, %* | |  | 20,7% | | 16,9% | | 55,9% | 26,4% | |  | | 16,9% | | 24,5% | 58,6% | | 27,1% | |  | | 16,8% | 23,7% | | 59,5% | | 28,2% |
| Витамины | А, мкг | | | D, мкг | | Е, мг | | | К, мкг | | B1, мг | | В2, мг | | | В3, мг | | В6, мг | | В9, мкг | | | В12, 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.

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 | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, 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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 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 | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, 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 | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, 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 | K, 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 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 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% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 960,9 | 0,3 | 5,4 | 59,7 | 0,4 | 0,3 | 7,2 | 0,6 | 59,1 | 1,2 | 52,1 |
| 11-14 лет | 1372,1 | 0,3 | 8,7 | 94,4 | 0,5 | 0,4 | 8,8 | 0,8 | 78,0 | 1,4 | 66,9 |
| 15-18 лет | 1533,6 | 0,4 | 8,9 | 99,8 | 0,5 | 0,4 | 9,2 | 0,8 | 81,0 | 1,5 | 68,9 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 7-10 лет | 1221,3 | 149,1 | 88,6 | 291,9 | 2,6 | 0,2 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 11-14 лет | 1495,0 | 180,7 | 109,7 | 365,7 | 3,1 | 0,4 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 15-18 лет | 1559,4 | 187,0 | 114,0 | 380,8 | 3,2 | 0,4 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| Пищевые волокна | г | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 7-10 лет | 9,9 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 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 | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, 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 | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, 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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 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% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 265,8 | 0,2 | 4,0 | 9,5 | 0,2 | 0,3 | 6,9 | 0,2 | 42,1 | 1,2 | 5,4 |
| 11-14 лет | 318,2 | 0,2 | 4,1 | 8,4 | 0,3 | 0,3 | 8,3 | 0,4 | 51,9 | 1,4 | 6,1 |
| 15-18 лет | 382,7 | 0,2 | 5,0 | 9,1 | 0,3 | 0,1 | 8,6 | 0,5 | 54,0 | 1,4 | 6,5 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 7-10 лет | 628,5 | 175,8 | 62,8 | 296,0 | 3,0 | 0,30 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 11-14 лет | 759,2 | 195,2 | 78,4 | 366,0 | 3,6 | 0,4 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 15-18 лет | 793,9 | 197,8 | 82,6 | 379,2 | 3,8 | 0,4 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| Пищевые волокна | г | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 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 | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, 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 | K, 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% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 104,4 | 0,3 | 4,04 | 39,98 | 0,2 | 0,2 | 6,39 | 0,4 | 46,5 | 0,9 | 34,73 |
| 11-14 лет | 120,8 | 0,4 | 5,4 | 53,1 | 0,3 | 0,2 | 8,36 | 0,6 | 64,4 | 1,25 | 42,96 |
| 15-18 лет | 146,7 | 0,4 | 5,56 | 55,24 | 0,4 | 0,2 | 9,37 | 0,7 | 64,6 | 1,35 | 46,94 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 7-10 лет | 1003,5 | 110,1 | 80,0 | 242,0 | 2,58 | 0,7 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 11-14 лет | 2230,8 | 136,5 | 104,4 | 319,3 | 3,19 | 0,9 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 15-18 лет | 1357,3 | 145,6 | 112,3 | 352,8 | 3,58 | 1 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| Пищевые волокна | г | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 7-10 лет | 6,68 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 11-14 лет | 8,49 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 15-18 лет | 7,41 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |

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 | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, 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 | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, 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 | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, 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 | K, 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 | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, 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 | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, 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 | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, 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 | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, 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 | K, 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 | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, 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% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, 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 | K, 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 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |

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 | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, 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 | |
| *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 | | Е, мг | | К, мкг | | B1, мг | | | В2, мг | | В3, мг | | | В6, мг | | В9, мкг | | В12, мкг | | | C, 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 | K, мг | | | Ca, мг | | Mg, мг | | P, 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\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% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 628,5 | 1,1 | 5,26 | 21,54 | 0,4 | 0,3 | 7,14 | 0,5 | 85 | 2,1 | 57,04 |
| 11-14 лет | 806,9 | 1,2 | 7,5 | 25,3 | 0,5 | 0,5 | 8,84 | 0,6 | 97,3 | 2,15 | 59,44 |
| 15-18 лет | 820,9 | 1,3 | 8,26 | 27,14 | 0,5 | 0,5 | 9,54 | 0,6 | 108,3 | 2,05 | 69,64 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 7-10 лет | 1239,8 | 201 | 102,6 | 308,2 | 3,18 | 0,8 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 11-14 лет | 1286,2 | 201 | 107 | 399,7 | 3,28 | 0,8 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 15-18 лет | 1366,2 | 212,9 | 109 | 424,7 | 3,38 | 0,8 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| Пищевые волокна | г | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 7-10 лет | 8,83 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 11-14 лет | 9,63 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 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 | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, 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 | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, 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% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, 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 |
| 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 | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, 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 | K, 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% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 960,9 | 0,3 | 5,4 | 59,7 | 0,4 | 0,3 | 7,2 | 0,6 | 59,1 | 1,2 | 52,1 |
| 11-14 лет | 1372,1 | 0,3 | 8,7 | 94,4 | 0,5 | 0,4 | 8,8 | 0,8 | 78,0 | 1,4 | 66,9 |
| 15-18 лет | 1533,6 | 0,4 | 8,9 | 99,8 | 0,5 | 0,4 | 9,2 | 0,8 | 81,0 | 1,5 | 68,9 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 7-10 лет | 1221,3 | 149,1 | 88,6 | 291,9 | 2,6 | 0,2 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 11-14 лет | 1495,0 | 180,7 | 109,7 | 365,7 | 3,1 | 0,4 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 15-18 лет | 1559,4 | 187,0 | 114,0 | 380,8 | 3,2 | 0,4 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| Пищевые волокна | г | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 7-10 лет | 9,9 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 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 | 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 | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, 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 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 | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, 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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 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 | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, 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 | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, 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 | K, 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 | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, 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 | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, 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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 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 | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, 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 | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, 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 | K, 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 | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, 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 | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, 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 | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, 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 |
| 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\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 | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, 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 | K, мг | Ca, 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 | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, 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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 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% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 352,7 | 0,2 | 6,9 | 40,3 | 0,2 | 0,3 | 13,3 | 0,4 | 61 | 0,7 | 26,6 |
| 11-14 лет | 401,2 | 0,2 | 6,6 | 53,9 | 0,4 | 0,3 | 15,2 | 0,5 | 72,9 | 0,7 | 32 |
| 15-18 лет | 498,4 | 0,2 | 9,3 | 61,7 | 0,4 | 0,3 | 17,2 | 0,6 | 82,1 | 0,7 | 35,5 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 7-10 лет | 175 | 407,5 | 79,5 | 928,9 | 3,8 | 0,6 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 11-14 лет | 191,1 | 469,7 | 93,7 | 1 066,3 | 4,3 | 0,8 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 15-18 лет | 203,3 | 516,3 | 104,5 | 1 207,4 | 4,8 | 0,9 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| Пищевые волокна | г | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 7-10 лет | 9,6 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 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 | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, 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 | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, 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 | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, 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 | K, 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% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 лет | 512 | 0,4 | 2,3 | 13,5 | 0,3 | 0,3 | 6 | 0,3 | 38,3 | 1,1 | 23,3 |
| 11-14 лет | 647 | 0,4 | 2,6 | 15,1 | 0,3 | 0,3 | 7,5 | 0,3 | 45 | 1,2 | 24,6 |
| 15-18 лет | 660,1 | 0,6 | 2,8 | 15,8 | 0,3 | 0,4 | 7,7 | 0,5 | 51,2 | 1,4 | 24,7 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 7-10 лет | 119,2 | 246,5 | 66,9 | 837,4 | 1,9 | 0,6 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 11-14 лет | 141,9 | 295,5 | 81,7 | 966,4 | 2,2 | 0,8 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 15-18 лет | 155,1 | 325,7 | 86,9 | 1014,7 | 2,3 | 0,8 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| Пищевые волокна | г | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 7-10 лет | 5,4 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 11-14 лет | 7 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 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 | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, 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 для малокомплектных школ

*1 неделя*

*1 неделя 1 день*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| Печенье овсяное | 50,0 | 3,9 | 10,1 | 24,6 | 204,9 |
| Сыр порционно | 20,0 | 5,0 | 5,4 | 0,0 | 68,6 |
| Масло сливочное | 15,0 | 0,1 | 10,9 | 0,2 | 99,1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40,0 | 3,0 | 0,4 | 18,3 | 88,8 |
| Нарезка овощная (капуста пекинская, огурец) | 50,0 | 0,4 | 0,1 | 0,7 | 5,9 |
| Йогурт с пробиотиками | 100,0 | 2,8 | 3,5 | 8,0 | 74,7 |
| Вода питьевая | 200,0 | *-* | *-* | *-* | *-* |
| Фрукт по сезону | 130,0 | 0,4 | 0,1 | 17,4 | 72,1 |
| Итого | *-* | 15,7 | 30,5 | 69,2 | 614,0 |
| Итого*, %* | *-* | 10,2% | 44,7% | 45,1% | 29,2% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 79,0 | 0,1 | 3,7 | 11,8 | 0,3 | 4,6 | 0,2 | 0,2 | 9,5 | 35,6 | 4,3 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 642,2 | 318,5 | 90,6 | 372,4 | 1,1 | 374,5 | 2,9 | 0,4 | *-* | *-* | *-* |

1 неделя 2 день

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| Батончик злаковый (с содержанием сахара не более 5%) | 25,0 | 2,2 | 2,9 | 17,4 | 104,2 |
| Сыр творожный (на хлеб) | 30,0 | 2,7 | 5,3 | 1,0 | 62,5 |
| Огурцы нарезанные кружочками (на хлеб) | 35,0 | 0,2 | 0,1 | 0,5 | 3,1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40,0 | 3,0 | 0,4 | 18,3 | 88,8 |
| Кефир | 200,0 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,2 |
| ИТОГО | *-* | 13,8 | 13,6 | 45,2 | 358,8 |
| *-* | *-* | 15,4% | 34,2% | 50,4% | 17,1% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 79,0 | 0,1 | 3,7 | 11,8 | 0,3 | 4,6 | 0,2 | 0,2 | 9,5 | 35,6 | 4,3 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 642,2 | 318,5 | 90,6 | 372,4 | 1,1 | 374,5 | 2,9 | 0,4 | *-* | *-* | *-* |

1 неделя 3 день

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| Булочка с изюмом | 60,0 | 3,1 | 5,9 | 23,1 | 157,9 |
| Морковные палочки | 40,0 | 0,3 | 0,1 | 2,2 | 10,9 |
| Сыр полутвердый | 20,0 | 5,0 | 5,4 | 0,0 | 68,6 |
| Масло сливочное | 15,0 | 0,1 | 10,9 | 0,2 | 99,1 |
| Йогурт с пробиотиками | 100,0 | 2,8 | 3,5 | 8,0 | 74,7 |
| Молоко | 200,0 | 6,9 | 7,3 | 9,6 | 131,1 |
| Фрукт по сезону | 130,0 | 0,4 | 0,1 | 17,4 | 72,1 |
| ИТОГО | *-* | 18,6 | 33,1 | 60,5 | 614,4 |
| *-* | *-* | 12,1% | 48,5% | 39,4% | 29,3% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 626,6 | 0,3 | 1,3 | 13,5 | 0,3 | 5,8 | 1,5 | 0,3 | 20,8 | 48,3 | 20,5 |
| Минералы | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 863,7 | 538,4 | 89,3 | 513,6 | 3,3 | 320,0 | 31,3 | 0,6 | *-* | *-* | *-* |

1 неделя 4 день

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| Печенье крокет | 25,0 | 4,1 | 5,0 | 28,0 | 173,4 |
| Брынза малосоленая | 20,0 | 4,4 | 3,8 | 0,1 | 52,6 |
| Палочки из огурца | 35,0 | 0,2 | 0,1 | 0,5 | 3,1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40,0 | 3,0 | 0,4 | 18,3 | 88,8 |
| Йогуртовый напиток | 200,0 | 7,0 | 5,0 | 9,2 | 109,8 |
| Фрукт по сезону | 130,0 | 0,4 | 0,1 | 17,4 | 72,1 |
| ИТОГО | - | 19,1 | 14,4 | 73,5 | 499,8 |
| - | - | 15,3% | 25,9% | 58,8% | 23,8% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | Витамин A, µg | Витамин D, µg | Витамин E, mg | Витамин K, µg | Витамин B1, mg | Витамин B3, mg | Витамин B5, mg | Витамин B6, mg | Витамин B7, µg | Витамин B9, µg | Витамин C, mg |
| 95,2 | 0,1 | 1,2 | 12,4 | 0,3 | 5,5 | 1,0 | 0,3 | 15,2 | 48,2 | 20,2 |
| Минералы | Калий, mg | Кальций, mg | Магний, mg | Фосфор, mg | Цинк, mg | Медь, µg | Йод, µg | Натрий, g | *-* | *-* | *-* |
| 686,7 | 388,9 | 70,4 | 418,1 | 2,2 | 269,9 | 16,3 | 0,8 | *-* | *-* | *-* |

1 неделя 5 день

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| Сушки | 30,0 | 3,2 | 0,4 | 21,4 | 102,0 |
| Масло сливочное | 15,0 | 0,1 | 10,9 | 0,2 | 99,1 |
| Сыр полутвердый | 20,0 | 5,0 | 5,4 | 0,0 | 68,6 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40,0 | 3,0 | 0,4 | 18,3 | 88,8 |
| Овощные палочки (свежие огурцы и морковь) | 60,0 | 0,3 | 0,1 | 2,0 | 10,1 |
| Айран | 200,0 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,2 |
| Фрукт по сезону | 130,0 | 0,4 | 0,1 | 17,4 | 72,1 |
| ИТОГО | - | 17,8 | 22,3 | 67,3 | 540,9 |
| - | - | 13,2% | 37,1% | 49,8% | 25,8% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | Витамин A, µg | Витамин D, µg | Витамин E, mg | Витамин K, µg | Витамин B1, mg | Витамин B3, mg | Витамин B5, mg | Витамин B6, mg | Витамин B7, µg | Витамин B9, µg | Витамин C, mg |
| 535,9 | 0,2 | 1,8 | 14,4 | 0,3 | 5,4 | 0,3 | 0,2 | 7,7 | 28,5 | 18,8 |
| Минералы | Калий, mg | Кальций, mg | Магний, mg | Фосфор, mg | Цинк, mg | Медь, µg | Йод, µg | Натрий, g | *-* | *-* | *-* |
| 697,7 | 435,0 | 64,5 | 386,2 | 1,6 | 157,5 | 5,3 | 0,6 | *-* | *-* | *-* |

2 неделя

2 неделя 1 день

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| Печенье злаковое | 40,0 | 4,0 | 8,0 | 24,0 | 184,0 |
| Сыр полутвердый | 20,0 | 5,0 | 5,4 | 0,0 | 68,6 |
| Масло сливочное | 15,0 | 0,1 | 10,9 | 0,2 | 99,1 |
| Свежие овощи (помидор) | 70,0 | 0,6 | 0,1 | 1,7 | 10,1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40,0 | 3,0 | 0,4 | 18,3 | 88,8 |
| Молоко | 200,0 | 6,9 | 7,3 | 9,6 | 131,1 |
| ИТОГО | - | 19,6 | 32,0 | 53,8 | 581,7 |
| - | - | 13,5% | 49,6% | 37,0% | 27,7% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | Витамин A, µg | Витамин D, µg | Витамин E, mg | Витамин K, µg | Витамин B1, mg | Витамин B3, mg | Витамин B5, mg | Витамин B6, mg | Витамин B7, µg | Витамин B9, µg | Витамин C, mg |
| 238,5 | 0,3 | 1,6 | 10,7 | 0,3 | 6,0 | 1,2 | 0,3 | 13,3 | 59,1 | 15,9 |
| Минералы | Калий, mg | Кальций, mg | Магний, mg | Фосфор, mg | Цинк, mg | Медь, µg | Йод, µg | Натрий, g | *-* | *-* | *-* |
| 673,6 | 425,2 | 87,1 | 449,6 | 3,4 | 279,3 | 28,0 | 0,7 | *-* | *-* | *-* |

2 неделя 2 день

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| Хлебцы хрустящие | 30,0 | 3,0 | 0,4 | 16,8 | 82,8 |
| Сыр полутвердый | 20,0 | 5,0 | 5,4 | 0,0 | 68,6 |
| Масло сливочное | 15,0 | 0,1 | 10,9 | 0,2 | 99,1 |
| Морковные палочки | 40,0 | 0,3 | 0,1 | 2,2 | 10,9 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40,0 | 3,0 | 0,4 | 18,3 | 88,8 |
| Молоко | 200,0 | 5,6 | 6,4 | 9,2 | 116,8 |
| Изюм | 30,0 | 0,7 | 0,2 | 20,4 | 86,2 |
| ИТОГО | - | 17,7 | 23,8 | 67,1 | 553,2 |
| - | - | 12,8% | 38,7% | 48,5% | 26,3% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | Витамин A, µg | Витамин D, µg | Витамин E, mg | Витамин K, µg | Витамин B1, mg | Витамин B3, mg | Витамин B5, mg | Витамин B6, mg | Витамин B7, µg | Витамин B9, µg | Витамин C, mg |
| 605,1 | 0,3 | 0,9 | 8,3 | 0,3 | 3,9 | 0,9 | 0,3 | 10,3 | 50,2 | 4,6 |
| Минералы | Калий, mg | Кальций, mg | Магний, mg | Фосфор, mg | Цинк, mg | Медь, µg | Йод, µg | Натрий, g | *-* | *-* | *-* |
| 840,2 | 447,7 | 82,8 | 459,5 | 3,2 | 295,7 | 27,8 | 0,6 | *-* | *-* | *-* |

2 неделя 3 день

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| Батончик злаковый (с содержанием сахара не более 5%) | 25,0 | 1,8 | 0,3 | 16,5 | 75,5 |
| Сыр полутвердый | 20,0 | 5,0 | 5,4 | 0,0 | 68,6 |
| Масло сливочное | 15,0 | 0,1 | 10,9 | 0,2 | 99,1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40,0 | 3,0 | 0,4 | 18,3 | 88,8 |
| Капуста пекинская соломкой | 30,0 | 0,3 | 0,1 | 0,4 | 3,5 |
| Айран | 200,0 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,2 |
| Фрукт по сезону | 130,0 | 0,4 | 0,1 | 17,4 | 72,1 |
| ИТОГО | - | 16,4 | 22,1 | 60,7 | 507,8 |
| - | - | 12,9% | 39,2% | 47,8% | 24,2% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | Витамин A, µg | Витамин D, µg | Витамин E, mg | Витамин K, µg | Витамин B1, mg | Витамин B3, mg | Витамин B5, mg | Витамин B6, mg | Витамин B7, µg | Витамин B9, µg | Витамин C, mg |
| 221,9 | 0,2 | 3,0 | 35,9 | 0,3 | 5,1 | 0,3 | 0,2 | 11,3 | 51,1 | 24,0 |
| Минералы | Калий, mg | Кальций, mg | Магний, mg | Фосфор, mg | Цинк, mg | Медь, µg | Йод, µg | Натрий, g | *-* | *-* | *-* |
| 685,3 | 444,2 | 78,7 | 400,4 | 1,9 | 304,6 | 4,3 | 0,5 | *-* | *-* | *-* |

2 неделя 4 день

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| Печенье крокет | 25,0 | 2,1 | 2,8 | 17,4 | 103,7 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40,0 | 3,0 | 0,4 | 18,3 | 88,8 |
| Свежий огурец нарезанный кружочками (на хлеб ) | 37,0 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 1,8 |
| Творожный сыр (на хлеб) | 30,0 | 2,7 | 5,3 | 1,0 | 62,5 |
| Фрукт по сезону | 130,0 | 0,4 | 0,1 | 17,4 | 72,1 |
| Молоко | 200,0 | 6,9 | 4,0 | 9,6 | 101,8 |
| ИТОГО | - | 15,2 | 12,7 | 64,0 | 430,7 |
| - | - | 14,1% | 26,5% | 59,4% | 20,5% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | Витамин A, µg | Витамин D, µg | Витамин E, mg | Витамин K, µg | Витамин B1, mg | Витамин B3, mg | Витамин B5, mg | Витамин B6, mg | Витамин B7, µg | Витамин B9, µg | Витамин C, mg |
| 166,6 | 0,3 | 1,5 | 9,9 | 0,2 | 3,9 | 0,8 | 0,2 | 14,0 | 33,3 | 18,3 |
| Минералы | Калий, mg | Кальций, mg | Магний, mg | Фосфор, mg | Цинк, mg | Медь, µg | Йод, µg | Натрий, g | *-* | *-* | *-* |
| 619,5 | 297,5 | 52,7 | 310,6 | 1,4 | 152,6 | 27,2 | 0,4 | *-* | *-* | *-* |

2 неделя 5 день

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| Свежие овощи (помидор) | 70,0 | 0,6 | 0,1 | 1,7 | 10,1 |
| Масло сливочное | 15,0 | 0,1 | 10,9 | 0,2 | 99,1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40,0 | 3,0 | 0,4 | 18,3 | 88,8 |
| Йогурт с пробиотиками | 100,0 | 2,8 | 3,5 | 8,0 | 74,7 |
| Вода питьевая | 200,0 |  |  |  | 0,0 |
| Сыр полутвердый | 20,0 | 5,0 | 5,4 | 0,0 | 68,6 |
| Сухофрукты (порционно): курага | 30,0 | 1,4 | 0,1 | 13,8 | 62,2 |
| ИТОГО | - | 13,0 | 20,4 | 42,0 | 403,5 |
| - | - | 12,8% | 45,5% | 41,6% | 19,2% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | Витамин A, µg | Витамин D, µg | Витамин E, mg | Витамин K, µg | Витамин B1, mg | Витамин B3, mg | Витамин B5, mg | Витамин B6, mg | Витамин B7, µg | Витамин B9, µg | Витамин C, mg |
| 166,6 | 0,3 | 1,5 | 9,9 | 0,2 | 3,9 | 0,8 | 0,2 | 14,0 | 33,3 | 18,3 |
| Минералы | Калий, mg | Кальций, mg | Магний, mg | Фосфор, mg | Цинк, mg | Медь, µg | Йод, µg | Натрий, g | *-* | *-* | *-* |
| 619,5 | 297,5 | 52,7 | 310,6 | 1,4 | 152,6 | 27,2 | 0,4 | *-* | *-* | *-* |

3 неделя

3 неделя 1 день

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| Кекс с изюмом | 50,0 | 5,9 | 3,5 | 37,0 | 203,0 |
| Сыр порционно | 20,0 | 5,0 | 5,4 | 0,0 | 68,6 |
| Масло сливочное | 15,0 | 0,1 | 10,9 | 0,2 | 99,1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40,0 | 3,0 | 0,4 | 18,3 | 88,8 |
| Морковные палочки | 40,0 | 0,3 | 0,1 | 2,2 | 10,9 |
| Йогурт с пробиотиками | 100,0 | 2,8 | 3,5 | 8,0 | 74,7 |
| Молоко | 200,0 | 6,9 | 7,3 | 9,6 | 131,1 |
| Фрукт по сезону | 130,0 | 0,4 | 0,1 | 17,4 | 72,1 |
| ИТОГО | - | 24,4 | 31,2 | 92,6 | 748,4 |
| - | - | 13,0% | 37,5% | 49,5% | 35,6% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | Витамин A, µg | Витамин D, µg | Витамин E, mg | Витамин K, µg | Витамин B1, mg | Витамин B3, mg | Витамин B5, mg | Витамин B6, mg | Витамин B7, µg | Витамин B9, µg | Витамин C, mg |
| 0,8 | 1,9 | 49,9 | 0,3 | 0,7 | 6,1 | 1,5 | 22,7 | 81,3 | 1,8 | 28,0 |
| Минералы | Калий, mg | Кальций, mg | Магний, mg | Фосфор, mg | Цинк, mg | Медь, µg | Йод, µg | Натрий, g | - | - | - |
| 88,4 | 2,2 | 3,6 | 264,8 | 33,7 | 0,6 | 848,5 | 565,6 | - | - | - |

3 неделя 2 день

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| Батончик злаковый (с содержанием сахара не более 5%) | 25,0 | 2,2 | 2,9 | 17,4 | 104,1 |
| Сыр творожный (на хлеб) | 30,0 | 2,7 | 5,3 | 1,0 | 62,5 |
| Огурцы нарезанные кружочками (на хлеб) | 35,0 | 0,2 | 0,1 | 0,5 | 3,1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40,0 | 3,0 | 0,4 | 18,3 | 88,8 |
| Кефир | 200,0 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,2 |
| Фрукт по сезону | 130,0 | 0,4 | 0,1 | 17,4 | 72,1 |
| ИТОГО | - | 14,2 | 13,7 | 62,6 | 430,8 |
| - | - | 13,2% | 28,6% | 58,1% | 20,5% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | Витамин A, µg | Витамин D, µg | Витамин E, mg | Витамин K, µg | Витамин B1, mg | Витамин B3, mg | Витамин B5, mg | Витамин B6, mg | Витамин B7, µg | Витамин B9, µg | Витамин C, mg |
| 79,0 | 0,1 | 3,7 | 11,8 | 0,3 | 4,6 | 0,2 | 0,2 | 9,5 | 35,6 | 4,3 |
| Минералы | Калий, mg | Кальций, mg | Магний, mg | Фосфор, mg | Цинк, mg | Медь, µg | Йод, µg | Натрий, g | - | - | - |
| 642,2 | 318,5 | 90,6 | 372,4 | 1,1 | 374,5 | 2,9 | 0,4 | - | - | - |

3 неделя 3 день

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| Круасан | 60,0 | 4,9 | 16,5 | 29,0 | 283,8 |
| Морковные палочки | 40,0 | 0,3 | 0,1 | 2,2 | 10,9 |
| Сыр полутвердый | 20,0 | 5,0 | 5,4 | 0,0 | 68,6 |
| Масло сливочное | 15,0 | 0,1 | 10,9 | 0,2 | 99,1 |
| Йогурт с пробиотиками | 100,0 | 2,8 | 3,5 | 8,0 | 74,7 |
| Молоко | 200,0 | 6,9 | 7,3 | 9,6 | 131,1 |
| ИТОГО | - | 20,0 | 43,6 | 49,0 | 668,2 |
| - | - | 12,0% | 58,7% | 29,3% | 31,8% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | Витамин A, µg | Витамин D, µg | Витамин E, mg | Витамин K, µg | Витамин B1, mg | Витамин B3, mg | Витамин B5, mg | Витамин B6, mg | Витамин B7, µg | Витамин B9, µg | Витамин C, mg |
| 626,6 | 0,3 | 1,3 | 13,5 | 0,3 | 5,8 | 1,5 | 0,3 | 20,8 | 48,3 | 20,5 |
| Минералы | Калий, mg | Кальций, mg | Магний, mg | Фосфор, mg | Цинк, mg | Медь, µg | Йод, µg | Натрий, g | - | - | - |
| 863,7 | 538,4 | 89,3 | 513,6 | 3,3 | 320,0 | 31,3 | 0,6 | - | - | - |

3 неделя 4 день

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| Печенье злаковое | 40,0 | 4,1 | 5,0 | 28,0 | 173,4 |
| Брынза малосоленая | 20,0 | 4,4 | 3,8 | 0,1 | 52,6 |
| Палочки из огурца | 35,0 | 0,2 | 0,1 | 0,5 | 3,1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40,0 | 3,0 | 0,4 | 18,3 | 88,8 |
| Йогуртовый напиток | 200,0 | 7,0 | 5,0 | 9,2 | 109,8 |
| Фрукт по сезону | 130,0 | 0,4 | 0,1 | 17,4 | 72,1 |
| ИТОГО | - | 19,1 | 14,4 | 73,5 | 499,8 |
| - | - | 15,3% | 25,9% | 58,8% | 23,8% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | Витамин A, µg | Витамин D, µg | Витамин E, mg | Витамин K, µg | Витамин B1, mg | Витамин B3, mg | Витамин B5, mg | Витамин B6, mg | Витамин B7, µg | Витамин B9, µg | Витамин C, mg |
| 95,2 | 0,1 | 1,2 | 12,4 | 0,3 | 5,5 | 1,0 | 0,3 | 15,2 | 48,2 | 20,2 |
| Минералы | Калий, mg | Кальций, mg | Магний, mg | Фосфор, mg | Цинк, mg | Медь, µg | Йод, µg | Натрий, g | *-* | *-* | *-* |
| 686,7 | 388,9 | 70,4 | 418,1 | 2,2 | 269,9 | 16,3 | 0,8 | *-* | *-* | *-* |

3 неделя 5 день

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| Сушки | 30,0 | 3,2 | 0,4 | 21,4 | 102,0 |
| Масло сливочное | 15,0 | 0,1 | 10,9 | 0,2 | 99,1 |
| Сыр полутвердый | 20,0 | 5,0 | 5,4 | 0,0 | 68,6 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40,0 | 3,0 | 0,4 | 18,3 | 88,8 |
| Нарезка овощная (капуста пекинская, огурец) | 50,0 | 0,4 | 0,1 | 0,7 | 5,9 |
| Айран | 200,0 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,2 |
| Фрукт по сезону | 130,0 | 0,4 | 0,1 | 17,4 | 72,1 |
| ИТОГО | - | 18,0 | 22,3 | 66,0 | 536,6 |
| - | - | 13,4% | 37,4% | 49,2% | 25,6% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | Витамин A, µg | Витамин D, µg | Витамин E, mg | Витамин K, µg | Витамин B1, mg | Витамин B3, mg | Витамин B5, mg | Витамин B6, mg | Витамин B7, µg | Витамин B9, µg | Витамин C, mg |
| 535,9 | 0,2 | 1,8 | 14,4 | 0,3 | 5,4 | 0,3 | 0,2 | 7,7 | 28,5 | 18,8 |
| Минералы | Калий, mg | Кальций, mg | Магний, mg | Фосфор, mg | Цинк, mg | Медь, µg | Йод, µg | Натрий, g | *-* | *-* | *-* |
| 697,7 | 435,0 | 64,5 | 386,2 | 1,6 | 157,5 | 5,3 | 0,6 | *-* | *-* | *-* |

4 неделя

4 неделя 1 день

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| Печенье злаковое | 40,0 | 4,0 | 8,0 | 24,0 | 184,0 |
| Сыр полутвердый | 20,0 | 5,0 | 5,4 | 0,0 | 68,6 |
| Масло сливочное | 15,0 | 0,1 | 10,9 | 0,2 | 99,1 |
| Свежие овощи (помидор) | 70,0 | 0,6 | 0,1 | 1,7 | 10,1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40,0 | 3,0 | 0,4 | 18,3 | 88,8 |
| Молоко | 200,0 | 6,9 | 7,3 | 9,6 | 131,1 |
| Фрукт по сезону | 130,0 | 0,4 | 0,1 | 17,4 | 72,1 |
| ИТОГО | - | 20,0 | 32,1 | 71,2 | 653,8 |
| - | - | 12,2% | 44,2% | 43,5% | 31,1% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | Витамин A, µg | Витамин D, µg | Витамин E, mg | Витамин K, µg | Витамин B1, mg | Витамин B3, mg | Витамин B5, mg | Витамин B6, mg | Витамин B7, µg | Витамин B9, µg | Витамин C, mg |
| 238,5 | 0,3 | 1,6 | 10,7 | 0,3 | 6,0 | 1,2 | 0,3 | 13,3 | 59,1 | 15,9 |
| Минералы | Калий, mg | Кальций, mg | Магний, mg | Фосфор, mg | Цинк, mg | Медь, µg | Йод, µg | Натрий, g | *-* | *-* | *-* |
| 673,6 | 425,2 | 87,1 | 449,6 | 3,4 | 279,3 | 28,0 | 0,7 | *-* | *-* | *-* |

4 неделя 2 день

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| Хлебцы хрустящие | 30,0 | 3,0 | 0,4 | 16,8 | 82,8 |
| Сыр полутвердый | 20,0 | 5,0 | 5,4 | 0,0 | 68,6 |
| Масло сливочное | 15,0 | 0,1 | 10,9 | 0,2 | 99,1 |
| Морковные палочки | 40,0 | 0,3 | 0,1 | 2,2 | 10,9 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40,0 | 3,0 | 0,4 | 18,3 | 88,8 |
| Молоко | 200,0 | 5,6 | 6,4 | 9,2 | 116,8 |
| Изюм | 30,0 | 0,7 | 0,2 | 20,4 | 86,2 |
| ИТОГО | - | 17,7 | 23,8 | 67,1 | 608,5 |
| - | - | 11,6% | 35,2% | 44,1% | 29,0% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | Витамин A, µg | Витамин D, µg | Витамин E, mg | Витамин K, µg | Витамин B1, mg | Витамин B3, mg | Витамин B5, mg | Витамин B6, mg | Витамин B7, µg | Витамин B9, µg | Витамин C, mg |
| 605,1 | 0,3 | 0,9 | 8,3 | 0,3 | 3,9 | 0,9 | 0,3 | 10,3 | 50,2 | 4,6 |
| Минералы | Калий, mg | Кальций, mg | Магний, mg | Фосфор, mg | Цинк, mg | Медь, µg | Йод, µg | Натрий, g | *-* | *-* | *-* |
| 840,2 | 447,7 | 82,8 | 459,5 | 3,2 | 295,7 | 27,8 | 0,6 | *-* | *-* | *-* |

4 неделя 3 день

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| Овсяно-ореховое печенье | 50,0 | 4,1 | 15,3 | 20,6 | 236,3 |
| Сыр полутвердый | 20,0 | 5,0 | 5,4 | 0,0 | 68,6 |
| Масло сливочное | 15,0 | 0,1 | 10,9 | 0,2 | 99,1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40,0 | 3,0 | 0,4 | 18,3 | 88,8 |
| Капуста пекинская соломкой | 30,0 | 0,3 | 0,1 | 0,4 | 3,5 |
| Айран | 200,0 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,2 |
| Фрукт по сезону | 130,0 | 0,4 | 0,1 | 17,4 | 72,1 |
| ИТОГО | - | 18,8 | 37,1 | 64,9 | 668,6 |
| - | - | 11,2% | 50,0% | 38,8% | 31,8% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | Витамин A, µg | Витамин D, µg | Витамин E, mg | Витамин K, µg | Витамин B1, mg | Витамин B3, mg | Витамин B5, mg | Витамин B6, mg | Витамин B7, µg | Витамин B9, µg | Витамин C, mg |
| 221,9 | 0,2 | 3,0 | 35,9 | 0,3 | 5,1 | 0,3 | 0,2 | 11,3 | 51,1 | 24,0 |
| Минералы | Калий, mg | Кальций, mg | Магний, mg | Фосфор, mg | Цинк, mg | Медь, µg | Йод, µg | Натрий, g | *-* | *-* | *-* |
| 685,3 | 444,2 | 78,7 | 400,4 | 1,9 | 304,6 | 4,3 | 0,5 | *-* | *-* | *-* |

4 неделя 4 день

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| Сушки | 30,0 | 3,2 | 0,4 | 21,4 | 102,0 |
| Овощные палочки | 57,0 | 0,6 | 0,1 | 1,7 | 10,1 |
| Масло сливочное | 15,0 | 0,1 | 10,9 | 0,2 | 99,1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40,0 | 3,0 | 0,4 | 18,3 | 88,8 |
| Йогурт с пробиотиками | 100,0 | 2,8 | 3,5 | 8,0 | 74,7 |
| Вода питьевая | 200,0 |  |  |  | 0,0 |
| Сыр полутвердый | 20,0 | 5,0 | 5,4 | 0,0 | 68,6 |
| Сухофрукты (порционно): курага | 30,0 | 1,4 | 0,1 | 13,8 | 62,2 |
| ИТОГО | - | 13,0 | 20,4 | 42,0 | 412,7 |
| - | - | 12,6% | 44,5% | 40,7% | 19,7% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | Витамин A, µg | Витамин D, µg | Витамин E, mg | Витамин K, µg | Витамин B1, mg | Витамин B3, mg | Витамин B5, mg | Витамин B6, mg | Витамин B7, µg | Витамин B9, µg | Витамин C, mg |
| 1954,2 | 0,2 | 2,0 | 12,9 | 0,2 | 4,6 | 0,9 | 0,2 | 7,5 | 50,0 | 17,4 |
| Минералы | Калий, mg | Кальций, mg | Магний, mg | Фосфор, mg | Цинк, mg | Медь, µg | Йод, µg | Натрий, g | *-* | *-* | *-* |
| 818,4 | 317,0 | 52,7 | 290,0 | 2,0 | 359,5 | 8,2 | 0,4 | *-* | *-* | *-* |

4 неделя 5 день

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| Печенье крокет | 25,0 | 2,1 | 2,8 | 17,4 | 103,7 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40,0 | 3,0 | 0,4 | 18,3 | 88,8 |
| Свежий огурец нарезанный кружочками (на хлеб ) | 37,0 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 1,8 |
| Творожный сыр (на хлеб) | 30,0 | 2,7 | 5,3 | 1,0 | 62,5 |
| Фрукт по сезону | 130,0 | 0,4 | 0,1 | 17,4 | 72,1 |
| Молоко | 200,0 | 6,9 | 7,3 | 9,6 | 131,1 |
| ИТОГО | - | 15,2 | 15,9 | 64,0 | 460,0 |
| - | - | 13,2% | 31,1% | 55,6% | 21,9% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | Витамин A, µg | Витамин D, µg | Витамин E, mg | Витамин K, µg | Витамин B1, mg | Витамин B3, mg | Витамин B5, mg | Витамин B6, mg | Витамин B7, µg | Витамин B9, µg | Витамин C, mg |
| 166,6 | 0,3 | 1,5 | 9,9 | 0,2 | 3,9 | 0,8 | 0,2 | 14,0 | 33,3 | 18,3 |
| Минералы | Калий, mg | Кальций, mg | Магний, mg | Фосфор, mg | Цинк, mg | Медь, µg | Йод, µg | Натрий, g | *-* | *-* | *-* |
| 619,5 | 297,5 | 52,7 | 310,6 | 1,4 | 152,6 | 27,2 | 0,4 | *-* | *-* | *-* |

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Химический состав | |  |  |
| Наименование блюда | 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 ломитик 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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Химический состав | |  |  |
| Наименование блюда | Вес | Вес | Белки | Жиры | Углеводы |  |
|  | брутто,г | нетто,г |  |  |  | Ккал |
| Пита:  Мука пшеничная  Дрожжи  Вода  Йодированная соль  Вода | 36  1  1,3  0,2  20 | 50  36  1  1,3  0,2  20 | *-* | *-* | *-* | *-* |
| Филе куриной грудки | 43 | 40 | *-* | *-* | *-* | *-* |
| Подсолнечное масло | 2 | 2 | *-* | *-* | *-* | *-* |
| Капуста белокочаная | 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 | Вес | Белки | | Жиры | Углеводы | |  | |
|  | брутто,г | нетто,г |  | |  |  | | Ккал | |
| Лаваш | 50 | 50 | *-* | | *-* | *-* | | *-* | |
| Помидоры свежие | 10 | 9 | *-* | | *-* | *-* | | *-* | |
| Масло сливочное | 5 | 5 | *-* | | *-* | *-* | | *-* | |
| Укроп свежий | 5 | 3 | *-* | | *-* | *-* | | *-* | |
| Пекинская капуста | 9 | 8 | *-* | | *-* | *-* | | *-* | |
| *Рыбные палочки:* |  |  | *-* | | *-* | *-* | | *-* | |
| 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 °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:* cвойственный 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  Хлеб ржано-пшеничный  Масло сливочное  Полутвердый сыр не менее 40% ж.  Помидоры свежие целые  Огурец свежий целый | 43  40  10  5  10  12 | 40  40  10  5  9  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  Грудка индейки  Помидоры сырые целые  Масло сливочное  Зелень  Пекинская капуста | 50  43  10  10  5  13 | 50  39  9  10  3  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 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Химический состав | |  |  |
| Наименование блюда | Вес | Вес | Белки | Жиры | Углеводы |  |
|  | брутто,г | нетто,г |  |  |  | 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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Химический состав | |  |  |
| Наименование блюда | Вес | Вес | Белки | Жиры | Углеводы |  |
|  | брутто,г | нетто,г |  |  |  | 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 ломитик 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

*вонсистенция:* 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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Химический состав | |  |  |
| Наименование блюда | Вес | Вес | Белки | Жиры | Углеводы |  |
|  | брутто,г | нетто,г |  |  |  | Ккал |
| Лаваш | 50 | 50 | *-* | *-* | *-* | *-* |
| Помидоры свежие | 10 | 9 | *-* | *-* | *-* | *-* |
| Масло сливочное | 5 | 5 | *-* | *-* | *-* | *-* |
| Лист петрушки | 5 | 3 | *-* | *-* | *-* | *-* |
| Пекинская капуста | 9 | 8 | *-* | *-* | *-* | *-* |
| *Рыбная котлета:* |  | 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. Подготовленное 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:* cвойственный 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 |
| *Тесто дрожжевое:*  Мука пшеничный 550  Молоко коровье 1,5% жирности  Вода  Дрожжи  Вода  Куриное яйцо  Масло сливочное  Йодированная соль | 42  8  11  0,3  1  4  12  0,2 | 77  42  8  11  0,3  1  4  12  0,2 | *-* | *-* | *-* | *-* |
| *Фарш из мяса и риса:*  Филе говядины  Лук репчатый  Масло сливочное  Рис круглозерновой  Мука пшеничная  йодированная соль | 38  4  2  3  0,3  0,1 | 34  3  2  3  0,3  0,1 | *-* | *-* | *-* | *-* |
| Выход |  | 100 | 12,31 | 14,08 | 32,55 | 293,23 |
| *Овощи нарезные*: |  | 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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Химический состав | |  |  |
| Наименование блюда | Вес | Вес | Белки | Жиры | Углеводы |  |
|  | брутто,г | нетто,г |  |  |  | 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  или национальный продукт с низким содержанием сахара (жент, иримшик, курт) | 5 | 5 | 0,4 | 1,7 | 5,5 | 14 |
| 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 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Химический состав | |  |  |
| Наименование блюда | Вес | Вес | Белки | Жиры | Углеводы |  |
|  | брутто,г | нетто,г |  |  |  | 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 ложат 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 масле, отварной грудинке и помидору

*запах:* хлеба с маслом и помидору.

3 неделя 3 день

Пирожок слоенный с сыром

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Химический состав | |  |  |
| Наименование блюда | Вес | Вес | Белки | Жиры | Углеводы |  |
|  | брутто,г | нетто,г |  |  |  | Ккал |
| Тесто слоенное:  Мука пшеничная  Молоко коровье 1,5%жирн  Вода  Дрожжи  Вода  Куриное яйцо целое  Масло сливочное  Йодированная соль | 48  9  13  0,4  1,3  1/8  13  0,2 | 89  48  9  13  0,4  1,3  5  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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Химический состав | |  |  |
| Наименование блюда | Вес | Вес | Белки | Жиры | Углеводы |  |
|  | брутто,г | нетто,г |  |  |  | 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 °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:* cвойственный 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  Хлеб ржано-пшеничный  Масло сливочное  Полутвердый сыр не менее 40%  Помидоры свежие целые  Огурец свежий целый | 43  40  10  5  10  12 | 40  40  10  5  9  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 пластиками и укладывают на ломитк 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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Химический состав | |  |  |
| Наименование блюда | Вес | Вес | Белки | Жиры | Углеводы |  |
|  | брутто,г | нетто,г |  |  |  | Ккал |
| *Тесто дрожжевое:*  Мука пшеничный 550  Молоко коровье 1,5% жирности  Вода  Дрожжи  Вода  Куриное яйцо  Масло сливочное  Йодированная соль | 42  8  11  0,3  1  4  12  0,2 | 77  42  8  11  0,3  1  4  12  0,2 | *-* | *-* | *-* | *-* |
| *Фарш капусты*:  Капуста белокочаная целая  Подсолнечное масло  Лук репчатый целый  Морковь свежая целая  Подсолнечное масло  Йодированная соль | 75  1  12  10  1  0,1 | 44  60  1  10  8  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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Химический состав | |  |  |
| Наименование блюда | Вес | Вес | Белки | Жиры | Углеводы |  |
|  | брутто,г | нетто,г |  |  |  | Ккал |
| Пита:  Мука пшеничная сорт 550  Дрожжи  Вода  Йодированная соль  Вода | 36  1  1,3  0,2  20 | 50  36  1  1,3  0,2  20 | *-* | *-* | *-* | *-* |
| Филе куриной грудки | 43 | 40 | *-* | *-* | *-* | *-* |
| Подсолнечное масло | 2 | 2 | *-* | *-* | *-* | *-* |
| Капуста белокочаная 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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Химический состав | |  |  |
| Наименование блюда | Вес | Вес | Белки | Жиры | Углеводы |  |
|  | брутто,г | нетто,г |  |  |  | Ккал |
| Булочка для сэндвича  *Тесто дрожжевое:*  Мука пшеничный 550  Сахар белый  Куриное яйцо  Молоко коровье 1,5% жирности  Дрожжи  Вода  Масло сливочное  Йодированная соль | 20  1  1/10  10  2  1  1  0,1 | 20  1  4  10  2  1  1  0,1 | *-* | *-* | *-* | *-* |
| 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 соленые 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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Химический состав | |  |  |
| Наименование блюда | Вес | Вес | Белки | Жиры | Углеводы |  |
|  | брутто,г | нетто,г |  |  |  | Ккал |
| *Пита:*  Мука пшеничная сорт 550  Дрожжи  Вода  Йодированная соль  Вода | 36  1  1,3  0,2  20 | 50  36  1  1,3  0,2  20 | *-* | *-* | *-* | *-* |
| *Фарш рыбный*  Судак филе  Лук репчатый целый  Масло сливочное  Йодированная соль | 54  7  5  0,1 | 36  42  6  5  0,1 | *-* | *-* | *-* | *-* |
| Подсолнечное масло | 2 | 2 | *-* | *-* | *-* | *-* |
| Капуста пекинская целая  Морковь свежая целая  Помидоры свежие целые  Укроп свежий | 9  7  4  2 | 7  5  3  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 °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:* cвойственный запеченной рыбе, другим компонентам входящий в состав.

4 неделя 5 день

Самса с говядиной

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  Продукта | Вес  брутто | Вес  нетто | Химический состав | | | Калорийность |
| Белки | Жиры | Углев. |
| Мука пшеничная сорт 550  Подсолнечное масло  Куриное яйцо  Для фарша:  Филе говядины  Лук репчатый целый  Йодированная соль | 50  3  ¼ шт.  56  30  0,3 | 50  3  10  50  25  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.*

**Согласовано**

27.08.2025 08:50 Ширинбекова Рита Абдукасымовна

27.08.2025 08:58 Кожатова Гулшарат Еркинбековна

27.08.2025 09:03 Тилесова Айгуль Шарапатовна

**Подписано**

27.08.2025 11:57 Садвакасов Н. О. ((и.о Бейсенова С. С.))

