



БҰЙРЫҚ

08.12.2025 м.

Өскемен қаласы

ПРИКАЗ

№ *555*

город Усть-Каменогорск

«2025-2026 жж. арналған жергілікті атқарушы органдардың қаражаты есебінен тамақтандыру жүзеге асырылатын мектептердегі перспективалық төрт апталық маусымдық мәзірді бекіту туралы»

Шығыс Қазақстан облысының денсаулық сақтау басқармасының 2025 жылғы 16 қыркүйектегі № 405 бұйрығына өзгерістер енгізу туралы

Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрінің 2025 жылғы 27 тамыздағы № 103-НҚ бұйрығына сәйкес, «2025-2026 жылдарға арналған жергілікті атқарушы органдардың қаражаты есебінен тамақтандыру жүзеге асырылатын мектептердегі перспективалық төрт апталық маусымдық мәзірді бекіту және Шығыс Қазақстан облысының денсаулық сақтау басқармасының 2025 жылғы 16 қыркүйектегі № 405 бұйрығына өзгерістер енгізу үшін **БҰЙЫРАМЫН:**

1. Осы бұйрықтың №1 қосымшасына сәйкес 2025-2026 жылдарға арналған облыстық Үлгілік перспективалы мектеп мәзірі бекітілсін.
2. Бұйрық ШҚО Білім басқармасына жұмыс үшін жолдансын.
3. Бұйрық қол қойылған күннен бастап күшіне енеді.

Басшы

Т. Жигитаев

Сезон: лето-осень
1 неделя 1 день

I неделя 1 день.		Возраст 6 (7)-10 лет						Возраст 11-15 лет						Возраст 16-18 лет					
		Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал			
ГК	Наименование блюда	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
	2																		
	Салат с морковью с сыром	60	1,6	7,0	3,0	80,0	80	2,5	9,3	3,8	107,8	100	2,8	11,7	4,7	145,3			
	Плов из птицы	200	21,6	6,1	37,0	322,2	220	24,8	6,3	41,1	354,1	250	26,8	8,4	45,5	397,8			
	Напиток абхазо-аппетитный	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		25,65	13,5	69,4	538,2		30,6	16,12	78,77	620,35		32,91	20,64	84,1	701,63			
	Всего, %		15,0%	23,4%	51,6%	25,6%		15,0%	24,2%	59,8%	25,8%		15,0%	24,2%	47,9%	25,1%			

1 неделя 2 день

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

1 неделя 3 день

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Куриная грудка с овощами	70	17,1	2,3	1,2	102,3	90	18,1	2,6	1,3	106,3	100	18,2	2,8	2,3	108,8
	Гречка рассыпчатая	130	3,0	2,8	24,0	189,1	150	3,7	4,4	30,0	199,5	180	4,4	5,9	35,2	291,4
	Чай с молоком	200	7,7	4,3	12,9	199,3	200	7,7	4,3	12,9	199,3	200	7,7	4,3	12,9	199,3
	абхазо/ фрукт по сезону	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		30,3	9,8	65,12	614,22		32,8	11,8	75,7	651,1		33,6	13,5	81,9	745,5
	Всего, %		19,7%	14,4%	42,4%	29%		14,0%	26,0%	58,0%	27%		14,0%	29,0%	57,0%	27%

1 неделя 4 день

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Фарш из мяса	70	11,4	1,3	9,8	160,9	90	15,5	1,3	11,5	170,2	100	17,1	2,0	15,1	189,4
	Соус мясной-томатный	20	0,8	1,9	2,4	50,7	20	0,8	1,9	2,4	50,7	20	0,8	1,9	2,4	50,7
	Картофельно-апельсиновое пюре	130	2,4	4,7	12,6	161,8	150	2,7	7,3	14,5	200,8	180	3,1	6,5	16,7	261,8
	Пюре из картофеля	20	0,7	0,0	3,1	25,0	25	0,8	0,0	4,1	28,0	30	0,9	0,0	5,1	30,0
	Напиток Детский	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				17,76	8,3	57,27	534,42	23,06	11	66,37	608,22	25,16	10,9	73,17	690,4
Всего, %				15,6%	14,0%	58,4%	23,4%	16,4%	16,3%	55,3%	25,3%	16,7%	14,2%	56,2%	23%

1 июля 5 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Борщ с мясом	200	6,0	8,5	2,1	109,0	250	6,0	9,5	3,1	121,0	300	6,0	10,5	4,1	178,0
Булочка бутербродная с сыром	50	7,3	12,2	27,9	364,7	50	7,3	12,2	27,9	364,7	50	7,3	12,2	27,9	364,7
Компот из свежих яблок	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 ржаной-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		15,8	21,1	59,4	609,7		16,6	22,2	64,9	644,2		16,6	23,2	65,9	701,2
Всего, %		14,0%	29,0%	57,0%	29,0%		13,0%	29,0%	58,0%	26,8%		13,0%	30,0%	57,0%	23,0%

Примечание: Всего, % - энергетическая ценность указана в процентах от суточной калорийности, содержания белков, жиров, углеводов - в процентах от калорийности принима пищи

Сезон: лето-осень
2 недели 1 день

№ ТН	Наименование блюда	Возраст 6 (7)-10 лет						Возраст 11-14 лет						Возраст 15-18 лет					
		Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	7	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	12	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	17
		3	4	5	6			8	9	10	11			13	14	15	16		
1	2	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			
	Поджарка по птице	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			
	Рис рассыпчатый с овощами	200	7,7	4,3	12,9	199,3	200	7,7	4,3	12,9	199,3	200	7,7	4,3	12,9	199,3			
	Чай с молоком	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			
	Яблоко/ фрукт по сезону	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			
	Хлеб ржаной-пшеничный		30,98	16,55	74,46	606,32		36,98	13,85	97,44	751,7		40,68	14,95	104,44	811,7			
	Всего		14,62%	24,0%	49,12%	28,87%		14,13%	24,1%	51,83%	31,32%		14,43%	24,7%	51,47%	28,89%			
	Всего, %																		

2 недели 2 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Ленивые голубцы с говядиной	200	15,1	5,7	17,3	389,7	220	18,5	7,1	18,5	390,7	250	20,8	8,4	19,0	483,7
	Суп с мясом	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/ Джем/молоч	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 ржаной-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
	Всего		18,1	9,8	48,5	567,8	490	23	11,4	58,8	614		25,3	12,7	59,3	766,8
	Всего, %		13,83%	27,2%	58,97%	27,04%		14,00%	28,0%	38,32%	23,58%		14,30%	28,0%	33,56%	23,34%

2 недели 3 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Салат с морковью с сыром	60	1,6	7,0	3,0	80,0	80	2,5	9,3	3,8	107,8	100	2,8	11,7	4,7	145,3
	Жаркое по домашнему из птицы	200	15,9	6,2	12,2	320,0	220	17,1	7,4	13,8	340,9	250	21,0	8,0	15,2	351,9
	Компот из свежих яблок	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 ржаной-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
	Всего		20,0	13,6	44,6	536		23,6	17,3	56,1	629,7		27,8	26,3	58,4	678,2
	Всего, %		16,10%	29,9%	33,60%	26%		16,90%	30,2%	32,90%	26,24%		16,90%	30,2%	32,90%	28,26%

2 недели 4 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Фингалы из мяса	70	11,4	1,3	9,8	160,9	90	15,5	1,3	11,5	170,2	100	17,1	2,0	15,1	189,4
	Поджарка с горючим маслом	20	0,7	0,0	3,1	25,0	25	0,8	0,0	4,1	28,0	30	0,9	0,0	5,1	30,0
	Суп мясной-томатный	20	0,8	1,9	2,4	50,7	20	0,8	1,9	2,4	50,7	20	0,8	1,9	2,4	50,7
	Макаронные изделия	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 абрикото-лимонный	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 ржанко-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		21,0	9,3	73,4	578,0		27,6	9,8	89,6	661,0		30,5	10,8	100,4	718,8
Всего, %		13,48%	29,1%	57,42%	27,53%		14,30%	30,2%	55,30%	27,54%		14,30%	30,6%	55,10%	23,67%

2 неделя 5 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Салат из белокочанной капусты и яблок	60	0,5	3,1	2,4	39,3		80	0,7	3,1	3,2	43,6	100	0,9	5,1	4,2	66,3
Суп гороховый с маслом	200	7,0	7,2	13,2	150,5		220	7,5	8,2	16,9	189,2	250	9,2	10,2	19,2	253,9
Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,3	0,4	15,6	68,5		200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5
Хлеб ржанко-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5		50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
Булочка с творогом	50	6,0	10,60	28,1	224,7		50	6,0	10,60	28,1	224,7	50	6,0	10,60	28,1	224,7
Всего		16	21,6	73,2	550,5			18,2	22,8	86,7	638,5		20,1	26,8	90	725,9
Всего, %		14,00%	30,4%	53,19%	26%			14,20%	30,6%	55,00%	26,60%		14,20%	50,1%	55,70%	20%

Примечание: Всего, % - энергетическая ценность в процентах от суточной калорийности, содержание белка, жиров, углеводов - в процентах от калорийности продукта

Сезон: лето-осень
3 недели 1 день

№ ТК	Наименование блюда	Возраст 6 (7)-10 лет						Возраст 11-15 лет						Возраст 16-18 лет					
		Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Салат из овощей с яблоками	60	1,6	7,0	3,0	80,0	80	2,5	9,3	3,8	107,8	100	2,8	11,7	4,7	134,3	100	2,8	11,7
	Чесночный	70	12,7	4,4	8,0	159,1	90	18,5	5,6	10,4	179,1	100	19,7	5,7	12,1	199,1	100	19,7	5,7
	Макаронные отварные	130	5,7	5,7	28,7	115,4	150	6,6	6,0	33,1	131,0	180	7,8	6,3	39,3	167,6	180	7,8	6,3
	Суп с мясом	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	20	0,5	3,7
	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	200	0,3	0,4
	Хлеб ржаной-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	50	3,0	0,4
	Всего		22,93	21,53	70,91	532,6		31,35	25,39	82,95	618,48		34,08	28,25	91,82	701,66		34,08	28,25
	Всего, %		16,0%	29,0%	55,0%	23%		13,8%	30,9%	53,3%	25,8%		14,7%	30,1%	55,2%	25,3%		14,7%	30,1%

3 недели 2 день

1	Суп с мясом	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	20	0,5	3,7
	Гречка рассыпчатая с овощами	130	3,0	2,8	24,0	236,1	150	3,7	4,4	30,0	269,5	180	4,4	5,9	35,2	321,4	180	4,4	5,9
	Макаронные отварные	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	100	24,0	4,3
	Напиток абрикосово-лимонный	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	200	0,3	0,1
	Хлеб ржаной-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	50	3,0	0,4
	Всего		24,8	9,9	59,0	532,9		29,0	12,8	72,1	620,3		32,2	14,4	78,9	689,7		32,2	14,4
	Всего, %		12,0%	31,0%	57,0%	25%		12,6%	30,6%	56,8%	25,8%		12,4%	29,5%	58,1%	25%		12,4%	29,5%

3 недели 3 день

1	Салат из вареных овощей	60	0,7	4	5,3	82	80	1	5	7,3	99,5	100	1,2	5,1	9	122,6	100	1,2	5,1
	Суп рисовый с мясом	200	7,0	7,2	13,3	144,5	220	7,5	8,2	16,9	168,2	250	9,2	10,2	19,2	221,9	250	9,2	10,2
	Напиток лимонно-лимонный	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	200	0,3	0,1
	Булочка бутербродная с сыром	50	7,3	12,2	27,9	364,7	50	7,3	12,2	27,9	364,7	50	7,3	12,2	27,9	364,7	50	7,3	12,2
	Хлеб ржаной-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	50	3,0	0,4
	Всего		17,5	23,8	75,9	727,2		19,1	25,9	86,6	790,9		21	28	90	867,7		21	28
	Всего, %		13,0%	29,9%	57,1%	34,6%		11,5%	30,7%	58,4%	33,0%		12,5%	29,0%	58,3%	31,0%		12,5%	29,0%

3 неделя 4 день.

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

3 неделя 5 день.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Салат с морковью с сыром	60	1,6	7,0	3,0	80,0	80	2,5	9,3	3,8	107,8	100	2,8	11,7	4,7	145,3
	Рис с грибами	200	15,9	6,2	12,2	193,8	220	17,1	7,4	13,8	236,4	250	21,0	8,0	15,2	310,9
	Чай с молоком	200	7,7	4,3	12,9	199,3	200	7,7	4,3	12,9	229,3	200	7,7	4,3	12,9	249,3
	Яблоко/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 ржанно-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего	550	26,18	10,85	54,74	527,8	590	28,18	12,15	60,84	622,9	620	32,08	12,75	62,24	717,4
	Всего, %		14,2%	30,0%	55,8%	25%		13,1%	31,0%	55,9%	26%		13,1%	31,0%	55,9%	25,6%

Примечание: Всего, % - энергетическая ценность указана в процентах от суточной калорийности, содержания белков, жиров, углеводов - в процентах от калорийности продукта питания

Сезон: лето-осень

4 недели 1 день

Наименование блюда 2	Возраст 6 (7)-10 лет						Возраст 11-14 лет						Возраст 15-18 лет					
	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал	У, г	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал	У, г	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал	У, г
Пюре из моркови и картофеля	60	0,8	0,1	4,1	20,9	4,1	80	1,0	0,2	5,7	29,0	5,7	100	1,3	0,2	7,0	36,0	7,0
Плов из птицы	200	21,6	6,1	37,0	322,2	37,0	220	24,8	6,3	41,1	354,1	41,1	250	26,8	8,4	45,5	397,8	45,5
Чай с молоком	200	7,7	4,3	12,9	159,3	12,9	200	7,7	4,3	12,9	159,3	12,9	200	7,7	4,3	12,9	159,3	12,9
Фрукты по сезону	120	0,4	0,05	15,8	67,2	15,8	120	0,4	0,05	15,8	67,2	15,8	120	0,4	0,05	15,8	67,2	15,8
Хлеб ржаной-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	13,8	50	3,7	0,5	22,9	112,5	22,9	50	3,7	0,5	22,9	112,5	22,9
Всего		32,68	10,85	83,64	677,1	83,64		37,58	11,35	98,44	792,1	98,44		39,88	13,45	104,14	862,8	104,14
Всего, %		13,93%	20,4%	65,20%	32,24%	65,20%		13,70%	23,2%	63,10%	33,00%	63,10%		13,60%	22,9%	48,26%	30,81%	48,26%

4 недели 2 день

Ленивые галушки с говядиной	200	15,1	5,7	17,3	389,7	17,3	220	18,5	7,1	18,5	390,7	18,5	250	20,8	8,4	19,0	483,7	19,0
Крем-суп из овощей и картофеля	200	0,3	-	16,9	71,3	16,9	200	0,3	-	16,9	71,3	16,9	200	0,3	-	16,9	71,3	16,9
Хлеб ржаной-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	13,8	50	3,7	0,5	22,9	112,5	22,9	50	3,7	0,5	22,9	112,5	22,9
Суп сырный	20	0,5	3,7	1,8	42,1	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	42,1
Всего		18,1	9,7	49,8	579,6	49,8		23	11,3	60,1	616,6	60,1		25,3	12,6	60,6	709,6	60,6
Всего, %		14,30%	15,3%	34,91%	27,17%	34,91%		14,70%	16,5%	38,99%	25,69%	38,99%		15,00%	16,0%	34,16%	25,34%	34,16%

4 недели 3 день

Чизбургеры	70	12,7	4,4	8,0	159,1	8,0	90	18,5	5,6	10,4	179,1	10,4	100	19,7	5,7	12,1	199,1	12,1
Гречка рассыпчатая	130	3,0	2,8	34,0	189,1	34,0	150	3,7	4,4	30,0	199,5	30,0	180	4,4	5,9	35,2	291,4	35,2
Поджаренная горчица желтая	20	0,7	0,0	3,1	25,0	3,1	25	0,8	0,0	4,1	28,0	4,1	30	0,9	0,0	5,1	30,0	5,1
Суп сырный	20	0,5	3,7	1,8	42,1	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	42,1
Напиток лимонно-яблочный	200	0,3	0,1	15,6	68,5	15,6	200	0,3	0,1	15,6	68,5	15,6	200	0,3	0,1	15,6	68,5	15,6
Хлеб ржаной-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	13,8	50	3,7	0,5	22,9	112,5	22,9	50	3,7	0,5	22,9	112,5	22,9
Всего	470	19,4	11,3	66,32	551,32	66,32	535	27,5	14,3	84,8	629,7	84,8	580	29,5	15,9	92,7	743,6	92,7
Всего, %		12,50%	28,2%	39,30%	24%	39,30%		12,00%	28,0%	60,00%	26,24%	60,00%		12,10%	29,8%	38,16%	26,56%	38,16%

4 недели 4 день

Рыба тушеная с овощами в сметанном соусе	70	8,9	3,9	11,1	290,1	11,1	90	12	4,1	11,7	299,4	11,7	100	14	4,8	15,7	379,4	15,7
	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Картофельно-зерновое пюре	120	2,4	4,7	12,6	104,3	150	2,7	7,3	14,5	136,4	180	3,1	6,5	16,7	141,8
Напиток Дюссель	200	0,3	0,1	15,6	68,3	200	0,3	0,1	15,6	68,3	200	0,3	0,1	15,6	68,3
Хлеб ржаной-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,8	112,5	50	3,7	0,5	22,8	112,5
Всего	430	13,8	9	53,1	530,4	490	18,7	12	66,7	616,8	530	21,1	11,9	70,9	702,2
Всего, %		10,41%	27,0%	57,83%	25,76%		12,13%	28,6%	56,85%	25,76%		12,02%	28,7%	56,17%	25,05%

4 июля 5 день

Салат зерновой с яблоками	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Суп с макаронными изделиями и мясом	60	1,6	7,0	7,2	13,3	80,0	80	2,5	9,3	3,8	107,8	100	2,8	11,7	4,7	134,3
Напиток ананасовый	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	220	7,5	8,2	16,9	168,2	250	9,2	10,2	19,2	221,9
Булочка с творогом	50	6,0	10,60	28,1	224,7	50	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2
Хлеб ржаной-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	50	3,7	0,5	22,8	112,5	50	3,7	0,5	22,8	112,5
Всего	540	16,85	25,2	66,4	561,9	600	600	19,8	28,72	79,87	648,35	650	21,81	33,14	83,1	728,63
Всего, %		14,00%	30,0%	56,00%	26,76%			14,00%	29,0%	57,00%	27,01%		13,90%	28,1%	34,00%	26,02%

Примечание: Всего, % - энергетическая ценность указана в процентах от суточной калорийности, содержание белков, жиров, углеводов - в процентах от калорийности продукта.

Сезон: зима-весна
1 неделя 1 день

№ ТК	Наименование блюда	Возраст 6 (7)-10 лет						Возраст 11-15 лет						Возраст 16-18 лет					
		Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
	Салат из варенных овощей	60	0,7	4	5,3	82	80	1	5	7,3	99,5	100	1,2	5,1	9	122,6			
	Чесночки	70	12,7	4,4	8,0	159,1	90	18,5	5,6	10,4	179,1	100	19,7	5,7	12,1	199,1			
	Макарон отварные	130	5,7	5,7	28,7	115,4	150	6,6	6,0	33,1	131,0	180	7,8	6,3	39,3	167,6			
	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 Дюссельдус	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 ржаной-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	14	68	535		30	21	86	610		32	21	96	690			
	Всего, %		16,0%	29,0%	55,0%	25%		15,6%	30,9%	53,3%	25%		14,7%	30,1%	55,2%	25%			

1 неделя 2 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
	Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1					
	Гречка рассыпчатый с овощами	130	3,0	2,8	24,0	236,1	150	3,7	4,4	30,0	269,5	180	4,4	5,9	35,2	321,4					
	Митболы из говядины	70	18,8	3,0	3,8	118,6	90	21,5	4,2	6,4	150,2	100	24,0	4,3	8,0	199,7					
	Напиток лимонно-яблочный	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 ржаной-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	450	24,83	9,94	58,98	532,85	510	28,99	12,77	72,08	620,29	550	32,16	14,38	78,87	721,65					
	Всего, %		12,0%	31,0%	37,0%	25%		12,6%	30,6%	56,8%	25,8%		12,4%	29,5%	58,1%	26%					

1 неделя 3 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
	Салат из белокочанной капусты и яблок	60	0,5	3,1	2,4	39,3	80	0,7	3,1	3,2	43,6	100	0,9	5,1	4,2	66,3					
	Суп рисовый с мясом	200	7,0	7,2	13,3	144,5	220	7,5	8,2	16,9	168,2	250	9,2	10,2	19,2	221,9					
	Напиток лимонный	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2					
	Булочка бутербродная с сыром	50	7,3	12,2	27,9	364,7	50	7,3	12,2	27,9	364,7	50	7,3	12,2	27,9	364,7					
	Хлеб ржаной-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0					
	Всего	540	17,1	22,9	65,6	651,2	600	18,6	24	74,5	701,7	650	20,5	28	77,8	778,1					
	Всего, %		13,0%	29,9%	37,1%	31,0%		11,5%	30,1%	58,4%	29,2%		12,5%	29,0%	58,5%	27,8%					

1 неделя 4 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Картофельно-морковное пюре	130	2,4	4,7	12,6	161,8	150	2,7	7,3	14,5	200,8	180	3,1	6,5	16,7	261,8
	Пюре из рыбы	70	11,4	1,3	9,8	210,9	90	15,5	1,3	11,5	240,2	100	17,1	2,0	15,1	299,4
	Суп с картофелем-томатный	20	0,8	1,9	2,4	50,7	20	0,8	1,9	2,4	50,7	20	0,8	1,9	2,4	50,7
	Поджаренная картошка зеленая	20	0,7	0,0	3,1	25,0	25	0,8	0,0	4,1	28,0	30	0,9	0,0	5,1	30,0
	Компот из свежих яблок	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3
	Хлеб ржаной-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего	470	17,76	8,2	58,57	587,22	535	23,06	10,9	67,67	681,02	590	25,16	10,8	74,47	803,22
	Всего, %		12,7%	30,0%	57,3%	28,0%		11,9%	29,9%	58,2%	28,4%		11,3%	29,6%	58,9%	28,7%

1 неделя 5 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Рис из пшеницы	200	15,9	6,2	12,2	193,8	220	17,1	7,4	13,8	236,4	250	21,0	8,0	15,2	310,9
	Чай с молоком	200	7,7	4,3	12,9	199,3	200	7,7	4,3	12,9	229,3	200	7,7	4,3	12,9	249,3
	Апельсин/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 ржаной-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего	550	26,18	10,85	54,74	527,8	590	28,18	12,15	60,84	622,9	620	32,08	12,75	62,24	717,4
	Всего, %		14,2%	30,0%	55,8%	25%		13,1%	31,0%	53,9%	26%		13,1%	31,0%	53,9%	25,6%

Примечание: Всего, % - энергетическая ценность в процентах от суточной калорийности, содержание белков, жиров, углеводов - в процентах от калорийности продукта питания

Сезон: зима-весна
2 недели 1 день

№ п/п	Наименование блюда	Возраст 6 (7)-10 лет						Возраст 11-14 лет						Возраст 15-18 лет					
		Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал		Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал		Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12		13	14	15	16	17	
	Подарок из птицы	70	17,7	3,1	7,9	132,2		90	21,5	3,8	15,8	190,2		100	23,9	4,2	17,6	211,3	
	Макароны отварные	130	5,7	5,7	28,7	115,4		150	6,6	6,0	33,1	131,0		180	7,8	6,3	39,3	167,6	
	Чай с молоком	200	7,7	4,3	12,9	199,3		200	7,7	4,3	12,9	229,3		200	7,7	4,3	12,9	249,3	
	абрикос/ 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 ржаной-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5		50	3,7	0,5	22,9	112,5		50	3,7	0,5	22,9	112,5	
	Всего	550	33,66	13,48	79,15	581,61		610	39,83	14,62	100,53	738,23		650	43,45	15,36	108,56	887,93	
	Всего, %		14,62%	24,06%	54,44%	27,70%			14,13%	24,17%	55,06%	30,43%			14,43%	24,77%	53,73%	28,83%	

2 недели 2 день

1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12		13	14	15	16	17	
	Ленивые голубцы с говядиной	200	15,1	5,7	17,3	389,7		220	18,5	7,1	19,5	390,7		250	20,8	8,4	19,0	483,7	
	Суп с мясным	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 Десертный	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 ржаной-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5		50	3,7	0,5	22,9	112,5		50	3,7	0,5	22,9	112,5	
	Всего	450	18,1	9,8	48,5	567,8		490	23	11,4	58,8	613,8		520	25,3	12,7	59,3	706,8	
	Всего, %		13,83%	27,2%	58,97%	27,04%			14,00%	28,06%	38,32%	25,58%			14,10%	28,98%	33,56%	23,24%	

2 недели 3 день

1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12		13	14	15	16	17	
	Салат с морковью с сыром	60	1,6	7,0	3,0	80,0		80	2,5	9,3	3,8	107,8		100	2,8	11,7	4,7	134,3	
	Жаркое по домашнему из птицы	200	15,9	6,2	12,2	320,0		220	17,1	7,4	13,8	340,9		250	21,0	8,0	15,2	351,9	
	Напиток лимонно-абрикосный	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 ржаной-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5		50	3,7	0,5	22,9	112,5		50	3,7	0,5	22,9	112,5	
	Всего	490	19,95	13,9	44,6	536		550	23,6	17,62	56,07	629,65		600	27,81	20,64	58,4	667,23	
	Всего, %		16,50%	29,9%	53,60%	25,52%			16,90%	30,2%	52,90%	26,24%			16,90%	30,2%	52,90%	27,80%	

2 недели 4 день

1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12		13	14	15	16	17	
	Фрикадельки из мякоти	70	11,4	1,3	9,8	185,3		90	15,5	1,3	11,5	199,2		100	17,1	2,0	15,1	238,4	
	Полдник из картофеля	20	0,7	0,0	3,1	25,0		25	0,8	0,0	4,1	28,0		30	0,9	0,0	5,1	30,0	
	Супе мясной-томатный	20	0,8	1,9	2,4	50,7		20	0,8	1,9	2,4	50,7		20	0,8	1,9	2,4	50,7	
	Рис рассычатый 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 ржаной-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
Всего	470	18,36	6,3	69,99	539,94	535	24,76	8,1	87,77	644,22	550	27,16	10,3	97,57	724,32
Всего, %		13,46%	29,1%	37,42%	25,71%		14,36%	30,2%	33,30%	26,84%		14,30%	30,6%	55,10%	23,87%

2 неделя 5 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Салат из белокочанной капусты и яблок	60	0,5	3,1	2,4	39,3		80	0,7	3,1	3,2	43,6	100	0,9	5,1	4,2	66,3
Суп гороховый с маслом	200	7,0	7,2	13,3	280,5		220	7,5	8,2	16,9	299,2	250	9,2	10,2	19,2	361,9
Напиток молочный	200	0,1	0,1	8,2	35,2		200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5		50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
Булочка с творогом	50	6,0	10,60	28,1	224,7		50	6,0	10,60	28,1	224,7	50	6,0	10,60	28,1	224,7
Всего	540	15,8	21,3	65,8	647,2		600	18	22,5	79,3	715,2	650	19,9	26,5	82,6	800,6
Всего, %		14,00%	30,4%	40,67%	30,82%			14,30%	30,8%	33,00%	29,80%		14,20%	30,1%	55,70%	23,59%

Примечание: Всего, % - энергетическая ценность в процентах от суточной калорийности, содержание белка, жира, углеводов - в процентах от калорийности принятой пищи

Сезон: зима-весна
3 недели 1 день

№ ПК	Наименование блюда	Возраст 6 (7)-10 лет						Возраст 11-15 лет						Возраст 16-18 лет					
		Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
	Салат морковь с сыром	60	1,6	7,0	3,0	80,0	80	2,5	9,3	3,8	107,8	100	2,8	11,7	4,7	144,3			
	Плов из птицы	200	21,6	6,1	37,0	322,2	220	24,8	6,3	41,1	354,1	250	26,8	8,4	45,5	397,8			
	Компот из свежих яблок	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3			
	Хлеб ржаной-пшеничный/ пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0			
	Всего	490	25,65	13,4	70,7	541	550	30,6	16,02	80,07	623,15	600	32,91	20,54	85,4	703,43			
	Всего, %		15,0%	25,5%	52,3%	25,8%		15,0%	24,2%	59,8%	26,0%		15,0%	24,2%	48,6%	25,1%			

1 неделя 2 день

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

1 неделя 3 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Куриная грудка с овощами	70	17,1	2,3	1,2	102,3	90	18,1	2,6	1,3	106,3	100	18,2	2,8	2,3	108,8
	Гречка рассыпчатая	130	3,0	2,8	24,0	189,1	150	3,7	4,4	30,0	199,5	180	4,4	5,9	35,2	201,4
	Чай с молоком	200	7,7	4,3	12,9	199,3	200	7,7	4,3	12,9	229,3	200	7,7	4,3	12,9	249,3
	яблоко/фрукт по сезону	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 ржаной-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего	550	30,3	9,8	65,12	614,22	610	32,8	11,8	75,7	681,1	650	33,6	13,5	81,9	795,5
	Всего, %		19,7%	14,4%	42,4%	29,2%		14,0%	28,0%	58,0%	28,4%		14,0%	29,0%	57,0%	28,4%

1 неделя 4 день

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

	Картофельно-мороженое пюре	130	2,4	4,7	12,6	161,8	150	2,7	7,3	14,5	200,8	180	3,1	6,5	16,7	261,8
	Палочки рыбные	70	11,4	1,3	9,8	210,9	90	15,5	1,3	11,5	240,2	100	17,1	2,0	15,1	299,4
	Соус молочный-томатный	20	0,8	1,9	2,4	50,7	20	0,8	1,9	2,4	50,7	20	0,8	1,9	2,4	50,7
	Поджаренная гречиха желтая	20	0,7	0,0	3,1	25,0	25	0,8	0,0	4,1	28,0	30	0,9	0,0	5,1	30,0
	Напиток Денсаулак	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 ржаной-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		17,76	8,3	57,27	584,42		23,06	11	66,37	678,22		25,16	10,9	73,17	800,42
	Всего, %		13,6%	12,6%	58,4%	27,8%		16,4%	14,6%	53,3%	28,3%		16,7%	12,3%	56,2%	28,6%

1 неделя 5 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Борщ с мясом	200	6,0	8,5	2,1	109,0	250	6,0	9,5	3,1	121,0	300	6,0	10,5	4,1	178,0
	Булочка бутербродная с салом	50	7,3	12,2	27,9	364,7	50	7,3	12,2	27,9	364,7	50	7,3	12,2	27,9	364,7
	Напиток молочный-яблочный	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3
	Хлеб ржаной-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		15,8	21	60,7	612,5		16,6	22,1	66,2	647		16,6	23,1	67,2	704
	Всего, %		14,0%	29,0%	57,0%	29,2%		13,0%	29,0%	58,0%	27,0%		13,0%	30,0%	57,0%	23,1%

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

Сезон: зима-весна

4 недели 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			
	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			
	200	21,6	6,1	37,0	222,2	220	24,8	6,3	41,1	254,1	250	26,8	8,4	45,5	297,8			
	200	7,7	4,3	12,9	199,3	200	7,7	4,3	12,9	229,3	200	7,7	4,3	12,9	249,3			
	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 ржанно-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			
	610	32,7	10,9	83,6	577,1	590	37,6	11,4	98,4	692,1	720	39,9	13,5	104,1	762,8			
Всего		13,95%	20,4%	63,20%	27%		13,70%	23,2%	63,10%	28,64%		13,60%	22,9%	54,61%	27,24%			

4 недели 2 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
Ленивые голубцы с говядиной	200	15,1	5,7	17,3	389,7	220	18,5	7,1	18,5	390,7	250	20,8	8,4	19,0	483,7				
Компот из свежих яблок	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3				
Хлеб ржанно-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5				
Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1				
Всего	450	18,1	9,7	49,8	570,6	490	23	11,3	60,1	616,6	520	25,3	12,6	60,6	709,6				
Всего, %		14,20%	15,3%	34,91%	27,17%		14,10%	16,3%	38,99%	25,69%		15,00%	16,0%	34,16%	25,34%				

4 недели 3 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
Чисеболы	70	12,7	4,4	8,0	159,1	90	18,5	5,6	10,4	179,1	100	19,7	5,7	12,1	199,1				
Гречка рассыпчатая с овощами	130	3,0	2,8	24,0	236,1	150	3,7	4,4	30,0	269,5	180	4,4	5,9	35,2	321,4				
Поджаренная горошек зеленый	20	0,7	0,0	3,1	25,0	25	0,8	0,0	4,1	28,0	30	0,9	0,0	5,1	30,0				
Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1				
яблоко/фрукт по сезону	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 ржанно-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	470	19,4	11,6	66,32	598,32	535	27,5	14,6	84,8	699,7	580	29,5	16,2	92,7	773,6				
Всего, %		12,50%	28,2%	59,30%	28,49%		12,00%	28,0%	60,00%	29,15%		12,10%	29,8%	58,10%	27,63%				

4 недели 4 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рыба тушеная с овощами в сметанном соусе	70	8,9	3,9	11,1	290,1	90	12	4,1	13,7	299,4	100	14	4,8	15,7	379,4
Картофельно-морковное пюре	130	2,4	4,7	12,6	161,8	150	2,7	7,3	14,5	200,8	180	3,1	6,5	16,7	261,8
Напиток Девасулак	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 ржанно-пшеничный пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
Всего	430	13,8	9	53,1	587,9	490	18,7	12	66,7	681,2	530	21,1	11,9	70,9	822,2
Всего, %		9,30%	27,0%	57,83%	28,00%		10,60%	28,6%	56,85%	28,30%		10,27%	28,7%	56,51%	29,16%

4 неделя 5 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Салат витаминный	60	0,5	3,1	2,4	39,3	80	0,7	3,1	3,2	43,6	100	0,9	5,1	4,2	66,3
Суп с мясорезными изделиями и маком	200	7,0	7,2	13,3	154,5	220	7,5	8,2	16,9	168,2	250	9,2	10,2	19,2	221,9
Напиток лимонный	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2
Булочка с творогом	50	6,0	10,60	28,1	224,7	50	6,0	10,60	28,1	244,7	50	6,0	10,60	28,1	254,7
Хлеб ржанно-пшеничный пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
Всего	540	15,8	21,3	65,8	521,2	600	18	22,5	79,3	604,2	650	19,9	26,5	82,6	690,6
Всего, %		14,00%	30,0%	56,00%	25%		14,00%	29,0%	57,00%	25,18%		13,90%	28,1%	58,00%	24,7%

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