|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Типовое меню для горячего питания вариант 3.2** | | | |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Лето-осень** |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1 неделя** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1 неделя 1 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Возраст 7-10 лет** | | | | | **Возраст 11-15 лет** | | | | | **Возраст 16-18 лет** | | | | |  |
| **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **Выход, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **Выход, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |  |
| 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 |  |
| 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 |  |
| яблоко/ фрукт по сезону | **120** | 0,4 | 0,3 | 20,2 | 85,1 | **120** | 0,4 | 0,3 | 20,2 | 85,1 | **120** | 0,4 | 0,3 | 20,2 | 85,1 |  |
| 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** |  | **30,1** | **10,6** | **82,3** | **545,2** |  | **35,6** | **12,1** | **93,3** | **623,9** |  | **37,6** | **14,2** | **97,7** | **668,4** |  |
| *Всего, %* |  | **22,1%** | **17,5%** | **60,4%** | **26%** |  | **22,8%** | **17,5%** | **59,8%** | **25%** |  | **22,5%** | **19,1%** | **58,5%** | **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 | 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** |  | **пищевые волокна, г** | |  |  |  |  |  |  |  |
| 7-10 лет | 819,4 | 151,6 | 62,1 | 352,1 | 2,0 | 0,6 |  | 5,4 | |  |  |  |  |  |  |  |
| 11-14 лет | 946,7 | 162,3 | 74,5 | 412,9 | 2,4 | 0,7 |  | 7,1 | |  |  |  |  |  |  |  |
| 15-18 лет | 1012,2 | 166,5 | 79,5 | 436,0 | 2,5 | 0,8 |  | 7,4 | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1 неделя 2 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |  |
| Митболы из говядины | **70** | 26,9 | 6,9 | 4,7 | 188,5 | **90** | 29,9 | 8,4 | 6,3 | 220,4 | **100** | 30,5 | 9,8 | 8,9 | 245,8 |  |
| 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 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 |  |
| **Всего** |  | **32,9** | **13,7** | **61,2** | **518,6** |  | **37,4** | **16,9** | **73,3** | **605,0** |  | **38,7** | **19,8** | **81,1** | **669,3** |  |
| *Всего, %* |  | **25,4%** | **23,7%** | **47,2%** | **25%** |  | **24,7%** | **25,1%** | **48,5%** | **25%** |  | **23,1%** | **26,6%** | **48,5%** | **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 | 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** |  | **пищевые волокна, г** | |  |  |  |  |  |  |  |
| 7-10 лет | 695,8 | 66,0 | 56,2 | 278,7 | 3,3 | 0,3 |  | 7,7 | |  |  |  |  |  |  |  |
| 11-14 лет | 812,7 | 96,1 | 68,9 | 343,6 | 3,8 | 0,4 |  | 9,2 | |  |  |  |  |  |  |  |
| 15-18 лет | 898,8 | 87,9 | 77,1 | 382,7 | 4,3 | 0,4 |  | 9,9 | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1 неделя 3 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |  |
| 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(яблоко) | 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** |  | **пищевые волокна, г** | |  |  |  |  |  |  |  |
| 7-10 лет | 1093,2 | 92,7 | 115,5 | 459,7 | 4,9 | 0,3 |  | 14,5 | |  |  |  |  |  |  |  |
| 11-14 лет | 1267,9 | 106,5 | 137,3 | 544,8 | 5,8 | 0,4 |  | 17,5 | |  |  |  |  |  |  |  |
| 15-18 лет | 1458,8 | 118,1 | 159,6 | 626,7 | 6,8 | 0,7 |  | 20,3 | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1 неделя 4 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |  |
| Фишболы из минтая | **70** | 31,4 | 2,3 | 10,8 | 189,5 | **90** | 34,5 | 4,3 | 11,5 | 222,7 | **100** | 35,9 | 5,9 | 15,1 | 257,1 |  |
| 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/ фрукт по сезону | **120** | 0,4 | 0,3 | 20,2 | 85,1 | **120** | 0,4 | 0,3 | 20,2 | 85,1 | **120** | 0,4 | 0,3 | 20,2 | 85,1 |  |
| **Всего** |  | **40,0** | **9,8** | **72,1** | **539,4** |  | **44,2** | **14,5** | **79,2** | **626,9** |  | **46,0** | **15,3** | **85,0** | **684,5** |  |
| *Всего, %* |  | **29,6%** | **16,4%** | **53,5%** | **25,7%** |  | **28,2%** | **20,8%** | **50,5%** | **25,6%** |  | **26,9%** | **20,1%** | **49,7%** | **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 | 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** |  | **пищевые волокна, г** | |  |  |  |  |  |  |  |
| 7-10 лет | 1221,3 | 149,1 | 88,6 | 291,9 | 2,6 | 0,2 |  | 9,9 | |  |  |  |  |  |  |  |
| 11-14 лет | 1495,0 | 180,7 | 109,7 | 365,7 | 3,1 | 0,4 |  | 12,8 | |  |  |  |  |  |  |  |
| 15-18 лет | 1559,4 | 187,0 | 114,0 | 380,8 | 3,2 | 0,4 |  | 13,0 | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1 неделя 5 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |  |
| Салат витаминный(яблоко) | **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 |  |
| Говядина 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\ 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 |  |
| 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** |  | **пищевые волокна, г** | |  |  |  |  |  |  |  |
| 7-10 лет | 655,4 | 43,5 | 75,1 | 326,5 | 3,8 | 0,2 |  | 5,1 | |  |  |  |  |  |  |  |
| 11-14 лет | 817,6 | 58,8 | 94,1 | 403,5 | 4,7 | 0,4 |  | 7,2 | |  |  |  |  |  |  |  |
| 15-18 лет | 931,8 | 70,4 | 112,8 | 466,9 | 5,3 | 0,4 |  | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Возраст 7-10 лет** | | | | | **Возраст 11-14 лет** | | | | | **Возраст 15-18 лет** | | | | |  |
| **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **Выход, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **Выход, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |  |
| 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/ фрукт по сезону | **120** | 0,4 | 0,3 | 20,2 | 85,1 | **120** | 0,4 | 0,3 | 20,2 | 85,1 | **120** | 0,4 | 0,3 | 20,2 | 85,1 |  |
| 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** | **28,7** | **13,1** | **85,3** | **582,5** | **590** | **33,7** | **16,8** | **98,8** | **690,1** | **620** | **37,2** | **20,5** | **105,2** | **783,1** |  |
| *Всего, %* |  | **19,7%** | **20,2%** | **58,6%** | **27,7%** |  | **19,5%** | **21,9%** | **57,3%** | **28,2%** |  | **19,0%** | **23,6%** | **53,7%** | **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 | 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** |  | **пищевые волокна, г** | |  |  |  |  |  |  |  |
| 7-10 лет | 886,8 | 170,2 | 75,0 | 383,2 | 3,5 | 0,6 |  | 6,9 | |  |  |  |  |  |  |  |
| 11-14 лет | 934,7 | 179,1 | 84,8 | 429,0 | 3,9 | 0,8 |  | 8,3 | |  |  |  |  |  |  |  |
| 15-18 лет | 1100,4 | 187,7 | 93,8 | 471,0 | 4,2 | 0,8 |  | 9,2 | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 неделя 2 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |  |
| Ежики из говядины | **70/20** | 33,2 | 5,5 | 6,6 | 208,7 | **90/20** | 34,0 | 5,9 | 11,9 | 236,7 | **100/20** | 35,5 | 6,4 | 20,1 | 280,0 |  |
| 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 |  |
| 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 | 66,7 | **50** | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 110,9 | **50** | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 110,9 |  |
| **Всего** | **380** | **39,5** | **15,0** | **61,7** | **541,9** | **420** | **42,4** | **15,6** | **80,0** | **632,1** | **450** | **44,5** | **17,2** | **92,2** | **703,7** |  |
| *Всего, %* |  | **29,2%** | **24,9%** | **45,5%** | **25,8%** |  | **26,8%** | **22,2%** | **50,6%** | **25,8%** |  | **25,3%** | **22,0%** | **52,4%** | **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 | 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** |  | **пищевые волокна, г** | |  |  |  |  |  |  |  |
| 7-10 лет | 628,5 | 175,8 | 62,8 | 296,0 | 3,0 | 0,30 |  | 6,3 | |  |  |  |  |  |  |  |
| 11-14 лет | 759,2 | 195,2 | 78,4 | 366,0 | 3,6 | 0,4 |  | 9,1 | |  |  |  |  |  |  |  |
| 15-18 лет | 793,9 | 197,8 | 82,6 | 379,2 | 3,8 | 0,4 |  | 10,0 | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 неделя 3 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |  |
| 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(яблоко) | **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%** | **25%** |  | **27,5%** | **17,6%** | **54,2%** | **25%** |  | **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** |  | **пищевые волокна, г** | |  |  |  |  |  |  |  |
| 7-10 лет | 1 515,96 | 307,5 | 157,4 | 635,8 | 9,0 | 0.70 |  | 17,84 | |  |  |  |  |  |  |  |
| 11-14 лет | 1 714,96 | 322,4 | 179,2 | 719,9 | 9,0 | 0.80 |  | 19,84 | |  |  |  |  |  |  |  |
| 15-18 лет | 1 903,86 | 338,7 | 202,0 | 801,7 | 13,7 | 0,9 |  | 23,4 | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 неделя 4 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |  |
| Салат витаминный(яблоко) | 60 | 1 | 3 | 2 | 39 | 80 | 1 | 3 | 3 | 44 | 100 | 1 | 5 | 4 | 66 |  |
| Фишболы из минтая | **70** | 31,4 | 2,3 | 10,8 | 189,5 | **90** | 34,5 | 4,3 | 11,5 | 222,7 | **100** | 35,9 | 5,9 | 15,1 | 257,1 |  |
| 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** | **44,5** | **13,5** | **52,5** | **532,4** | **510** | **49,4** | **18,3** | **64,2** | **621,9** | **550** | **51,2** | **19,1** | **70,0** | **661,7** |  |
| *Всего, %* |  | **33,4%** | **22,8%** | **39,4%** | **25,4%** |  | **31,7%** | **26,5%** | **41,3%** | **25,4%** |  | **30,9%** | **26,0%** | **42,3%** | **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 | 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** |  | **пищевые волокна, г** | |  |  |  |  |  |  |  |
| 7-10 лет | 1003,5 | 110,1 | 80,0 | 242,0 | 2,58 | 0,7 |  | 6,68 | |  |  |  |  |  |  |  |
| 11-14 лет | 2230,8 | 136,5 | 104,4 | 319,3 | 3,19 | 0,9 |  | 8,49 | |  |  |  |  |  |  |  |
| 15-18 лет | 1357,3 | 145,6 | 112,3 | 352,8 | 3,58 | 1 |  | 7,41 | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 неделя 5 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |  |
| 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 |  |
| яблоко/ фрукт по сезону | **120** | 0,4 | 0,3 | 20,2 | 85,1 | **120** | 0,4 | 0,3 | 20,2 | 85,1 | **120** | 0,4 | 0,3 | 20,2 | 85,1 |  |
| **Всего** | **490** | **24,1** | **13,7** | **93,0** | **592,8** | **550** | **28,4** | **17,4** | **107,0** | **699,6** | **600** | **30,2** | **21,0** | **119,6** | **789,9** |  |
| *Всего, %* |  | **16,2%** | **20,8%** | **62,8%** | **28,2%** |  | **16,2%** | **22,4%** | **61,2%** | **28,6%** |  | **15,3%** | **24,0%** | **60,6%** | **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 | 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** |  | **пищевые волокна, г** | |  |  |  |  |  |  |  |
| 7-10 лет | 694,6 | 191,4 | 67 | 338,2 | 3,4 | 0,6 |  | 7,1 | |  |  |  |  |  |  |  |
| 11-14 лет | 749 | 217,2 | 76,4 | 385 | 3,58 | 0,8 |  | 7,51 | |  |  |  |  |  |  |  |
| 15-18 лет | 795,3 | 226,8 | 78,6 | 394 | 3,63 | 0,9 |  | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Возраст 7-10 лет** | | | | | **Возраст 11-15 лет** | | | | | **Возраст 16-18 лет** | | | | |  |
| **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **Выход, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **Выход, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |  |
| 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** | 51,3 | 4,8 | 3,4 | 262,0 | **90** | 54,5 | 5,0 | 3,6 | 277,4 | **100** | 57,2 | 5,9 | 4,0 | 297,9 |  |
| 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** |  | **57,1** | **8,0** | **60,1** | **543,4** |  | **61,9** | **9,9** | **71,1** | **623,6** |  | **65,4** | **12,3** | **77,6** | **685,7** |  |
| *Всего, %* |  | **42,0%** | **13,3%** | **44,3%** | **25,9%** |  | **39,7%** | **14,3%** | **45,6%** | **25,5%** |  | **38,2%** | **16,2%** | **45,3%** | **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 | 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** |  | **пищевые волокна, г** | |  |  |  |  |  |  |  |
| 7-10 лет | 1302,1 | 279,1 | 123,7 | 519,9 | 5,8 | 0,7 |  | 8,6 | |  |  |  |  |  |  |  |
| 11-14 лет | 1452,1 | 293,7 | 140,5 | 591,3 | 6,5 | 0,9 |  | 10,5 | |  |  |  |  |  |  |  |
| 15-18 лет | 1541,5 | 299,5 | 147,5 | 622,1 | 6,8 | 0,9 |  | 11,2 | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3 неделя 2 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |  |
| 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/ фрукт по сезону | **120** | 0,4 | 0,3 | 20,2 | 85,1 | **120** | 0,4 | 0,3 | 20,2 | 85,1 | **120** | 0,4 | 0,3 | 20,2 | 85,1 |  |
| 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** |  | **25,0** | **15,4** | **83,8** | **591,6** |  | **29,1** | **17,2** | **95,3** | **671,9** |  | **32,5** | **17,9** | **103,1** | **727,3** |  |
| *Всего, %* |  | **16,9%** | **23,5%** | **56,7%** | **28,2%** |  | **17,3%** | **23,0%** | **56,7%** | **27,4%** |  | **17,9%** | **22,2%** | **56,7%** | **26,9%** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 | 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** |  | **пищевые волокна, г** | |  |  |  |  |  |  |  |
| 7-10 лет | 455,0 | 54,4 | 41,3 | 215,8 | 3,0 | 0,3 |  | 4,9 | |  |  |  |  |  |  |  |
| 11-14 лет | 549,7 | 64,2 | 52,0 | 265,7 | 3,5 | 0,5 |  | 6,4 | |  |  |  |  |  |  |  |
| 15-18 лет | 599,0 | 68,9 | 56,4 | 294,1 | 3,8 | 0,5 |  | 6,6 | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3 неделя 3 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |  |
| 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 лимоно яблочный | **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%** | **25%** |  | **20,1%** | **31,9%** | **48,0%** | **25,5%** |  | **19,8%** | **30,2%** | **48,2%** | **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 | 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** |  | **пищевые волокна, г** | |  |  |  |  |  |  |  |
| 7-10 лет | 628,2 | 156,4 | 54,2 | 307,6 | 1,6 | 0,3 |  | 4,8 | |  |  |  |  |  |  |  |
| 11-14 лет | 751,0 | 167,0 | 67,6 | 374,5 | 2,0 | 0,5 |  | 6,4 | |  |  |  |  |  |  |  |
| 15-18 лет | 837,2 | 183,8 | 73,1 | 399,7 | 2,5 | 0,5 |  | 7,0 | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3 неделя 4 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |  |
| Палочки из моркови и капусты | 60 | 1 | 0 | 4 | 21 | 80 | 1 | 0 | 6 | 29 | 100 | 1 | 0 | 7 | 36 |  |
| Рыбные каштаны | **70** | 29,1 | 3,6 | 9,3 | 185,7 | **90** | 33,3 | 4,7 | 12,3 | 224,9 | **100** | 34,2 | 4,9 | 13,2 | 233,7 |  |
| 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 |  |
| Напиток Денсаулык (яблоко) | **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** |  | **46,2** | **11,5** | **60,7** | **531,2** |  | **54** | **14** | **74** | **634** |  | **58** | **14** | **82** | **700** |  |
| *Всего, %* |  | **34,8%** | **19,4%** | **45,7%** | **25,3%** |  | **33,9%** | **19,5%** | **46,6%** | **25,9%** |  | **33,3%** | **18,1%** | **46,8%** | **25,9%** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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** |  | **пищевые волокна, г** | |  |  |  |  |  |  |  |
| 7-10 лет | 1053,8 | 228,2 | 113,2 | 430,2 | 4,1 | 0,6 |  | 16,4 | |  |  |  |  |  |  |  |
| 11-14 лет | 1310,2 | 251,0 | 138,0 | 536,1 | 5,1 | 0,7 |  | 19,8 | |  |  |  |  |  |  |  |
| 15-18 лет | 1540,8 | 182,8 | 162,9 | 557,3 | 5,9 | 0,7 |  | 22,6 | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3 неделя 5 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |  |
| Сырне из говядины | **200** | 35,9 | 7,2 | 12,2 | 257,2 | **220** | 46,1 | 8,4 | 13,8 | 315,2 | **250** | 59,0 | 9,9 | 15,2 | 385,9 |  |
| 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 |  |
| яблоко/ фрукт по сезону | **120** | 0,4 | 0,3 | 20,2 | 85,1 | **120** | 0,4 | 0,3 | 20,2 | 85,1 | **120** | 0,4 | 0,3 | 20,2 | 85,1 |  |
| 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** |  | **46,2** | **12,1** | **59,1** | **531,3** |  | **57,2** | **13,4** | **65,2** | **611,4** |  | **70,1** | **14,9** | **66,6** | **682,1** |  |
| *Всего, %* |  | **34,8%** | **20,5%** | **44,5%** | **25,3%** |  | **37,4%** | **19,7%** | **42,7%** | **25,0%** |  | **41,1%** | **19,7%** | **39,1%** | **25,3%** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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** |  | **пищевые волокна, г** | |  |  |  |  |  |  |  |
| 7-10 лет | 786,5 | 171,5 | 54,4 | 252,1 | 3,2 | 0,3 |  | 6,1 | |  |  |  |  |  |  |  |
| 11-14 лет | 884,3 | 181,7 | 64,2 | 288,2 | 3,6 | 0,4 |  | 7,7 | |  |  |  |  |  |  |  |
| 15-18 лет | 987,1 | 188,5 | 70,0 | 316,4 | 4,1 | 0,4 |  | 8,2 | |  |  |  |  |  |  |  |
| 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Возраст 7-10 лет** | | | | | **Возраст 11-14 лет** | | | | | **Возраст 15-18 лет** | | | | |  |
| **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **Выход, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **Выход, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |  |
| 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 |  |
| яблоко/ фрукт по сезону | **120** | 0,4 | 0,3 | 20,2 | 85,1 | **120** | 0,4 | 0,3 | 20,2 | 85,1 | **120** | 0,4 | 0,3 | 20,2 | 85,1 |  |
| 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** | **450** | **28,8** | **15,3** | **69,4** | **544,6** | **490** | **32,2** | **17,9** | **81,9** | **631,9** | **520** | **34,1** | **20,4** | **87,8** | **705,7** |  |
| *Всего, %* |  | **21,1%** | **25,3%** | **51,0%** | **25,9%** |  | **20,4%** | **25,5%** | **51,8%** | **25,8%** |  | **19,3%** | **26,1%** | **49,8%** | **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 | 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** |  | **пищевые волокна, г** | |  |  |  |  |  |  |  |
| 7-10 лет | 991,8 | 176,8 | 66,0 | 349,3 | 2,2 | 0,7 |  | 6,9 | |  |  |  |  |  |  |  |
| 11-14 лет | 1039,6 | 185,7 | 74,3 | 381,7 | 2,4 | 0,8 |  | 8,3 | |  |  |  |  |  |  |  |
| 15-18 лет | 1207,2 | 193,9 | 81,7 | 411,2 | 2,6 | 0,8 |  | 9,3 | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4 неделя 2 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |  |
| Ленивые голубцы с говядиной | **200** | 45,1 | 5,7 | 23,3 | 324,9 | **220** | 48,5 | 7,1 | 26,3 | 363,1 | **250** | 59,8 | 8,4 | 28,0 | 426,8 |  |
| 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 |  |
| 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 | 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 |  |
| **Всего** | **480** | **49,7** | **10,2** | **58,6** | **523,9** | **520** | **54,6** | **11,4** | **72,0** | **607,9** | **550** | **65,9** | **12,7** | **73,7** | **671,6** |  |
| *Всего, %* |  | **37,9%** | **17,5%** | **44,7%** | **25%** |  | **35,9%** | **16,9%** | **47,4%** | **25%** |  | **39,2%** | **17,0%** | **43,9%** | **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 | 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** |  | **пищевые волокна, г** | |  |  |  |  |  |  |  |
| 7-10 лет | 749,6 | 188,6 | 52,8 | 247,1 | 2,7 | 0,3 |  | 6,2 | |  |  |  |  |  |  |  |
| 11-14 лет | 901 | 210,9 | 65,8 | 302,1 | 3,4 | 0,4 |  | 8,3 | |  |  |  |  |  |  |  |
| 15-18 лет | 1101,7 | 220,4 | 77,1 | 372,3 | 3,7 | 0,5 |  | 9,1 | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4 неделя 3 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |  |
| 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** | 22,1 | 5,3 | 2,2 | 144,9 | **90** | 23,1 | 5,6 | 3,3 | 156,0 | **100** | 24,2 | 6,0 | 4,0 | 166,8 |  |
| 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 лимоно яблочный | **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** | **67,5** | **50** | **3,7** | **0,5** | **22,9** | **112,5** | **50** | **3,7** | **0,5** | **22,9** | **112,5** |  |
| **Всего** | **490** | **33,2** | **14,7** | **58,2** | **515,2** | **570** | **37,7** | **16,6** | **74,5** | **618,0** | **630** | **41,2** | **18,4** | **83,4** | **700,2** |  |
| *Всего, %* |  | **25,8%** | **25,7%** | **45,2%** | **25%** |  | **24,4%** | **24,1%** | **48,2%** | **25,2%** |  | **23,5%** | **23,7%** | **47,7%** | **25,9%** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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** |  | **пищевые волокна, г** | |  |  |  |  |  |  |  |
| 7-10 лет | 688,8 | 72 | 35,4 | 80,6 | 1,9 | 0,1 |  | 10,5 | |  |  |  |  |  |  |  |
| 11-14 лет | 1029,0 | 181,2 | 157,1 | 553,1 | 5,8 | 0,9 |  | 13,6 | |  |  |  |  |  |  |  |
| 15-18 лет | 1138,9 | 193,3 | 172,2 | 601,6 | 6,6 | 1,0 |  | 15,7 | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4 неделя 4 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |  |
| Тефтели рыбные | **70** | 49,6 | 3,5 | 9,8 | 269,1 | **90** | 50,9 | 3,7 | 9,9 | 276,5 | **100** | 52,9 | 5,7 | 13,3 | 316,1 |  |
| 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 |  |
| Напиток Денсаулык (яблоко) | **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** | **67,5** | **50** | **3,7** | **0,5** | **22,9** | **112,5** | **50** | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 110,9 |  |
| **Всего** | **480** | **56,6** | **10,6** | **50,9** | **525,7** | **540** | **59,7** | **13,6** | **62,0** | **610,3** | **580** | **62,1** | **14,8** | **67,6** | **663,6** |  |
| *Всего, %* |  | **43,1%** | **18,2%** | **38,7%** | **25,0%** |  | **39,1%** | **20,1%** | **40,6%** | **25%** |  | **37,4%** | **20,1%** | **40,7%** | **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 | 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** |  | **пищевые волокна, г** | |  |  |  |  |  |  |  |
| 7-10 лет | 1239,8 | 201 | 102,6 | 308,2 | 3,18 | 0,8 |  | 8,83 | |  |  |  |  |  |  |  |
| 11-14 лет | 1286,2 | 201 | 107 | 399,7 | 3,28 | 0,8 |  | 9,63 | |  |  |  |  |  |  |  |
| 15-18 лет | 1366,2 | 212,9 | 109 | 424,7 | 3,38 | 0,8 |  | 9,83 | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4 неделя 5 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |  |
| Нан салма | **200** | 22,1 | 8,0 | 40,3 | 321,6 | **220** | **22,7** | 16,8 | 41,1 | 406,4 | **250** | 24,7 | 12,2 | 51,1 | 413,0 |  |
| 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 |  |
| яблоко/ фрукт по сезону | **120** | 0,4 | 0,3 | 20,2 | 85,1 | **120** | 0,4 | 0,3 | 20,2 | 85,1 | **120** | 0,4 | 0,3 | 20,2 | 85,1 |  |
| 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** | **550** | **25,0** | **9,0** | **89,9** | **541,9** | **590** | **27,1** | **18,0** | **99,8** | **670,9** | **620** | **29,1** | **13,4** | **109,8** | **677,5** |  |
| *Всего, %* |  | **18,5%** | **14,9%** | **66,4%** | **25,8%** |  | **16,2%** | **24,1%** | **59,5%** | **27,4%** |  | **17,2%** | **17,8%** | **64,8%** | **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 | 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** |  | **пищевые волокна, г** | |  |  |  |  |  |  |  |
| 7-10 лет | 922,1 | 247,1 | 88,1 | 323,5 | 5,1 | 0,6 |  | 6,54 | |  |  |  |  |  |  |  |
| 11-14 лет | 1086,9 | 257 | 101,9 | 386,2 | 6,07 | 0,7 |  | 8,84 | |  |  |  |  |  |  |  |
| 15-18 лет | 1125,9 | 258,4 | 104,3 | 396,6 | 6,17 | 0,7 |  | 9,14 | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Примечание: Всего, % - энергоценность указана в процентах от суточной калорийности, содержание белков, жиров, | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| углеводов - в процентах от калорийности приема пищи | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Типовое меню для горячего питания вариант 3.2** | | | | **Приемлемый вариант** | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Зима-весна** |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1 неделя** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1 неделя 1 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Возраст 7-10 лет** | | | | | **Возраст 11-15 лет** | | | | | **Возраст 16-18 лет** | | | | |
| **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **Выход, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **Выход, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| 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 |
| яблоко/ фрукт по сезону | **120** | 0,4 | 0,3 | 20,2 | 85,1 | **120** | 0,4 | 0,3 | 20,2 | 85,1 | **120** | 0,4 | 0,3 | 20,2 | 85,1 |
| 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** |  | **30,1** | **17,5** | **81,2** | **603,3** |  | **36,5** | **21,3** | **93,0** | **709,8** |  | **38,8** | **25,8** | **98,3** | **781,0** |
| *Всего, %* |  | **19,9%** | **26,1%** | **53,8%** | **28,7%** |  | **20,6%** | **27,0%** | **52,4%** | **29,0%** |  | **19,9%** | **29,8%** | **50,3%** | **28,9%** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 | 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** |  | **пищевые волокна, г** | |  |  |  |  |  |  |
| 7-10 лет | 945,9 | 332,2 | 84,2 | 50,1 | 50,1 | 0,4 |  | 7,4 | |  |  |  |  |  |  |
| 11-14 лет | 1049,3 | 237,4 | 80,1 | 629,2 | 2,9 | 0,6 |  | 9,3 | |  |  |  |  |  |  |
| 15-18 лет | 1264,1 | 480,1 | 113,1 | 677,5 | 3,1 | 0,6 |  | 10,3 | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1 неделя 2 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| Подгарнировка – зеленый горошек | **30** | 2 | 0 | 4 | 23 | **30** | 2 | 0 | 4 | 23 | **30** | 2 | 0 | 4 | 23 |
| Ежики из говядины | **70/20** | 33,2 | 5,5 | 6,6 | 208,7 | **90/20** | 34,0 | 5,9 | 11,9 | 236,7 | **100/20** | 35,5 | 6,4 | 20,1 | 280,0 |
| 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** |  | **42,2** | **13,4** | **68,4** | **563,2** |  | **44,7** | **14,2** | **82,6** | **636,5** |  | **47,4** | **15,0** | **97,0** | **712,7** |
| *Всего, %* |  | **30,0%** | **21,5%** | **48,6%** | **26,8%** |  | **28,1%** | **20,0%** | **51,9%** | **26,0%** |  | **26,6%** | **19,0%** | **54,5%** | **26,4%** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 | 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** |  | **пищевые волокна, г** | |  |  |  |  |  |  |
| 7-10 лет | 695,8 | 66,0 | 56,2 | 278,7 | 3,3 | 0,3 |  | 7,7 | |  |  |  |  |  |  |
| 11-14 лет | 812,7 | 96,1 | 68,9 | 343,6 | 3,8 | 0,4 |  | 9,2 | |  |  |  |  |  |  |
| 15-18 лет | 898,8 | 87,9 | 77,1 | 382,7 | 4,3 | 0,4 |  | 9,9 | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1 неделя 3 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| Палочки из моркови и капусты | 60 | 1 | 0 | 4 | 21 | 80 | 1 | 0 | 6 | 29 | 100 | 1 | 0 | 7 | 36 |
| Куриные палочки запеченные | **70** | 23,2 | 5,5 | 6,6 | 168,7 | **90** | 24,0 | 5,9 | 11,9 | 196,7 | **100** | 25,5 | 6,4 | 20,1 | 240,0 |
| 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(яблоко) | **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** |  | **39,7** | **13,3** | **61,3** | **527,2** |  | **43,6** | **14,7** | **75,1** | **610,6** |  | **48,4** | **15,4** | **89,2** | **692,5** |
| *Всего, %* |  | **30,1%** | **22,7%** | **46,5%** | **25,1%** |  | **28,6%** | **21,6%** | **49,2%** | **25%** |  | **28,0%** | **20,0%** | **51,5%** | **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 | 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** |  | **пищевые волокна, г** | |  |  |  |  |  |  |
| 7-10 лет | 1093,2 | 92,7 | 115,5 | 459,7 | 4,9 | 0,3 |  | 14,5 | |  |  |  |  |  |  |
| 11-14 лет | 1267,9 | 106,5 | 137,3 | 544,8 | 5,8 | 0,4 |  | 17,5 | |  |  |  |  |  |  |
| 15-18 лет | 1458,8 | 118,1 | 159,6 | 626,7 | 6,8 | 0,7 |  | 20,3 | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1 неделя 4 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| Салат из капусты и моркови | 60 | 1 | 3 | 2 | 39 | 80 | 1 | 3 | 3 | 44 | 100 | 1 | 3 | 4 | 48 |
| Фишболы из минтая | **70** | 31,4 | 2,3 | 10,8 | 189,5 | **90** | 34,5 | 4,3 | 11,5 | 222,7 | **100** | 35,9 | 5,9 | 15,1 | 257,1 |
| 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 |
| яблоко/ фрукт по сезону | **120** | 0,4 | 0,3 | 20,2 | 85,1 | **120** | 0,4 | 0,3 | 20,2 | 85,1 | **120** | 0,4 | 0,3 | 20,2 | 85,1 |
| **Всего** |  | **37,5** | **9,9** | **75,4** | **542,7** |  | **41,7** | **14,6** | **82,5** | **630,1** |  | **43,5** | **15,4** | **88,3** | **669,9** |
| *Всего, %* |  | **27,6%** | **16,4%** | **55,6%** | **25,8%** |  | **26,5%** | **20,9%** | **52,4%** | **25,7%** |  | **26,0%** | **20,7%** | **52,7%** | **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 | 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** |  | **пищевые волокна, г** | |  |  |  |  |  |  |
| 7-10 лет | 1221,3 | 149,1 | 88,6 | 291,9 | 2,6 | 0,2 |  | 9,9 | |  |  |  |  |  |  |
| 11-14 лет | 1495,0 | 180,7 | 109,7 | 365,7 | 3,1 | 0,4 |  | 12,8 | |  |  |  |  |  |  |
| 15-18 лет | 1559,4 | 187,0 | 114,0 | 380,8 | 3,2 | 0,4 |  | 13,0 | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1 неделя 5 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| Салат витаминный(яблоко) | **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 |
| Говядина 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\ макоронные 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 |
| 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** |  | **пищевые волокна, г** | |  |  |  |  |  |  |
| 7-10 лет | 655,4 | 43,5 | 75,1 | 326,5 | 3,8 | 0,2 |  | 5,1 | |  |  |  |  |  |  |
| 11-14 лет | 817,6 | 58,8 | 94,1 | 403,5 | 4,7 | 0,4 |  | 7,2 | |  |  |  |  |  |  |
| 15-18 лет | 931,8 | 70,4 | 112,8 | 466,9 | 5,3 | 0,4 |  | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Возраст 7-10 лет** | | | | | **Возраст 11-14 лет** | | | | | **Возраст 15-18 лет** | | | | |
| **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **Выход, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **Выход, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| 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** |  | **пищевые волокна, г** | |  |  |  |  |  |  |
| 7-10 лет | 757,3 | 165 | 59,4 | 303,3 | 3 | 0,8 |  | 5,6 | |  |  |  |  |  |  |
| 11-14 лет | 897,92 | 177,05 | 72,7 | 357,45 | 3,63 | 0,99 |  | 7,5 | |  |  |  |  |  |  |
| 15-18 лет | 712,63 | 167,85 | 73,44 | 370,55 | 3,68 | 1,07 |  | 7,0 | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 неделя 2 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| Митболы из говядины | **70** | 26,9 | 6,9 | 4,7 | 188,5 | **90** | 29,9 | 8,4 | 6,3 | 220,4 | **100** | 30,5 | 9,8 | 8,9 | 245,8 |
| 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/ фрукт по сезону | **120** | 0,4 | 0,3 | 20,2 | 85,1 | **120** | 0,4 | 0,3 | 20,2 | 85,1 | **120** | 0,4 | 0,3 | 20,2 | 85,1 |
| 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** | **35,4** | **12,8** | **66,7** | **534,2** | **510** | **40,6** | **16,1** | **83,4** | **653,5** | **550** | **41,9** | **19,0** | **91,2** | **717,8** |
| *Всего, %* |  | **26,5%** | **21,6%** | **50,0%** | **25,4%** |  | **24,9%** | **22,2%** | **51,0%** | **26,7%** |  | **23,3%** | **23,8%** | **50,8%** | **26,6%** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 | 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** |  | **пищевые волокна, г** | |  |  |  |  |  |  |
| 7-10 лет | 649,9 | 157,8 | 54,9 | 231,5 | 2,4 | 0,4 |  | 5,8 | |  |  |  |  |  |  |
| 11-14 лет | 741,5 | 167,1 | 64,1 | 271,8 | 2,9 | 0,5 |  | 7,5 | |  |  |  |  |  |  |
| 15-18 лет | 787,6 | 170,4 | 71,8 | 291,2 | 3,2 | 0,5 |  | 7,9 | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 неделя 3 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| 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 Денсаулык(яблоко) | **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 | 112,5 | **50** | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 |
| **Всего** | **510** | **22,1** | **18,2** | **73,2** | **585,5** | **590** | **30,5** | **20,9** | **91,1** | **700,6** | **650** | **33,2** | **21,4** | **100,7** | **757,3** |
| *Всего, %* |  | **15,1%** | **28,0%** | **50,0%** | **27,9%** |  | **17,4%** | **26,8%** | **52,0%** | **28,6%** |  | **17,5%** | **25,4%** | **53,2%** | **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 | 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** |  | **пищевые волокна, г** | |  |  |  |  |  |  |
| 7-10 лет | 553.98 | 61.08 | 50.72 | 230.14 | 02.07 | 0.55 |  | 7.40 | |  |  |  |  |  |  |
| 11-14 лет | 759.23 | 99.72 | 64.35 | 282.71 | 3.32 | 0.59 |  | 9.29 | |  |  |  |  |  |  |
| 15-18 лет | 797.89 | 89.27 | 75.61 | 357.59 | 2.8 | 0.74 |  | 9.85 | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 неделя 4 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| 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 | 199,1 | **90** | 12 | 4,1 | 13,7 | 213,4 | **100** | 14 | 4,8 | 15,7 | 229,4 |
| 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 |
| Напиток лимоно 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 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** | **8,0** | **64,0** | **527,1** | **490** | **31,8** | **9,3** | **79,7** | **620,7** | **530** | **37,1** | **10,2** | **87,6** | **678,0** |
| *Всего, %* |  | **18,9%** | **13,7%** | **48,6%** | **25,1%** |  | **20,5%** | **13,5%** | **51,4%** | **25,3%** |  | **21,9%** | **13,5%** | **51,7%** | **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 | 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** |  | **пищевые волокна, г** | |  |  |  |  |  |  |
| 7-10 лет | 931,47 | 213,4 | 105 | 409,7 | 3,6 | 0,3 |  | 13,6 | |  |  |  |  |  |  |
| 11-14 лет | 1 087,6 | 233,5 | 129,3 | 499,3 | 4,3 | 0,4 |  | 16,6 | |  |  |  |  |  |  |
| 15-18 лет | 1 229,3 | 243,7 | 144,8 | 553,4 | 5 | 0,4 |  | 19 | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 неделя 5 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| Сырне из говядины | **200** | 15,9 | 6,2 | 12,2 | 253,8 | **220** | 17,1 | 7,4 | 13,8 | 310,9 | **250** | 21,0 | 8,0 | 15,2 | 366,9 |
| 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 |
| яблоко/ фрукт по сезону | **120** | 0,4 | 0,3 | 20,2 | 85,1 | **120** | 0,4 | 0,3 | 20,2 | 85,1 | **120** | 0,4 | 0,3 | 20,2 | 85,1 |
| 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** | **11,1** | **59,1** | **528,7** |  | **28,2** | **12,4** | **65,2** | **608,3** |  | **32,1** | **13,0** | **66,6** | **664,3** |
| *Всего, %* |  | **19,8%** | **18,9%** | **44,7%** | **25,2%** |  | **18,5%** | **18,3%** | **42,9%** | **25%** |  | **19,3%** | **17,6%** | **40,1%** | **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 | 386,1 | 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** |  | **пищевые волокна, г** | |  |  |  |  |  |  |
| 7-10 лет | 786,5 | 171,5 | 54,4 | 252,1 | 3,2 | 0,3 |  | 6,1 | |  |  |  |  |  |  |
| 11-14 лет | 884,3 | 181,7 | 64,2 | 288,2 | 3,6 | 0,4 |  | 7,7 | |  |  |  |  |  |  |
| 15-18 лет | 987,1 | 188,5 | 70,0 | 316,4 | 4,1 | 0,4 |  | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Возраст 7-10 лет** | | | | | **Возраст 11-15 лет** | | | | | **Возраст 16-18 лет** | | | | |
| **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **Выход, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **Выход, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| 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** |
| яблоко/ фрукт по сезону | **120** | 0,4 | 0,3 | 20,2 | 85,1 | **120** | 0,4 | 0,3 | 20,2 | 85,1 | **120** | 0,4 | 0,3 | 20,2 | 85,1 |
| 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** | **28,8** | **15,3** | **69,4** | **548,0** | **490** | **32,2** | **17,9** | **81,9** | **636,8** | **620** | **34,1** | **20,4** | **87,8** | **710,7** |
| *Всего, %* |  | **21,0%** | **25,1%** | **50,7%** | **26,1%** |  | **20,2%** | **25,3%** | **51,4%** | **26,0%** |  | **19,2%** | **25,9%** | **49,4%** | **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 | 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** |  | **пищевые волокна, г** | |  |  |  |  |  |  |
| 7-10 лет | 991,8 | 176,8 | 66,0 | 349,3 | 2,2 | 0,7 |  | 6,9 | |  |  |  |  |  |  |
| 11-14 лет | 1039,6 | 185,7 | 74,3 | 381,7 | 2,4 | 0,8 |  | 8,3 | |  |  |  |  |  |  |
| 15-18 лет | 1207,2 | 193,9 | 81,7 | 411,2 | 2,6 | 0,8 |  | 9,3 | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3 неделя 2 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| Ленивые голубцы с говядиной | **200** | 45,1 | 5,7 | 23,3 | 324,9 | **220** | 48,5 | 7,1 | 26,3 | 363,1 | **250** | 59,8 | 8,4 | 28,0 | 426,8 |
| 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** |
| 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** | **49,7** | **10,2** | **58,6** | **526,0** | **520** | **54,6** | **11,4** | **72,0** | **612,0** | **550** | **65,9** | **12,7** | **73,7** | **675,7** |
| *Всего, %* |  | **37,8%** | **17,5%** | **44,5%** | **25,0%** |  | **35,7%** | **16,8%** | **47,0%** | **25,0%** |  | **39,0%** | **16,9%** | **43,6%** | **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 | 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** |  | **пищевые волокна, г** | |  |  |  |  |  |  |
| 7-10 лет | 749,6 | 188,6 | 52,8 | 247,1 | 2,7 | 0,3 |  | 6,2 | |  |  |  |  |  |  |
| 11-14 лет | 901 | 210,9 | 65,8 | 302,1 | 3,4 | 0,4 |  | 8,3 | |  |  |  |  |  |  |
| 15-18 лет | 1101,7 | 220,4 | 77,1 | 372,3 | 3,7 | 0,5 |  | 9,1 | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3 неделя 3 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| 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 | 162,3 | **90** | 18,1 | 2,6 | 1,3 | 196,3 | **100** | 18,2 | 2,8 | 2,3 | 208,8 |
| 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** | **524,7** |  | **29,6** | **13,3** | **66,6** | **622,9** |  | **31,0** | **14,8** | **75,2** | **686,9** |
| *Всего, %* |  | **20,3%** | **19,9%** | **42,8%** | **25,0%** |  | **19,0%** | **19,2%** | **42,8%** | **25,4%** |  | **18,1%** | **19,4%** | **43,8%** | **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 | 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** |  | **пищевые волокна, г** | |  |  |  |  |  |  |
| 7-10 лет | 904,7 | 268,8 | 97,8 | 443,9 | 2,3 | 0,7 |  | 6,9 | |  |  |  |  |  |  |
| 11-14 лет | 1028,9 | 284,4 | 109,7 | 493,9 | 2,7 | 0,9 |  | 9,0 | |  |  |  |  |  |  |
| 15-18 лет | 1081,4 | 291,6 | 113,6 | 509,1 | 2,9 | 1,0 |  | 9,8 | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3 неделя 4 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| Тефтели рыбные | **70** | 49,6 | 3,5 | 9,8 | 269,1 | **90** | 50,9 | 3,7 | 9,9 | 276,5 | **100** | 52,9 | 5,7 | 13,3 | 316,1 |
| 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 |
| Напиток Денсаулык (яблоко) | **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** | **67,5** | **50** | **3,7** | **0,5** | **22,9** | **112,5** | **50** | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 |
| **Всего** | **480** | **56,6** | **10,6** | **50,9** | **527,8** | **540** | **59,7** | **13,6** | **62,0** | **612,3** | **580** | **62,1** | **14,8** | **67,6** | **669,4** |
| *Всего, %* |  | **42,9%** | **18,1%** | **38,5%** | **25,1%** |  | **39,0%** | **20,0%** | **40,5%** | **25,0%** |  | **37,1%** | **19,9%** | **40,4%** | **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 | 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** |  | **пищевые волокна, г** | |  |  |  |  |  |  |
| 7-10 лет | 1093,1 | 170,82 | 89,8 | 259,42 | 2,78 | 0,65 |  | 6,83 | |  |  |  |  |  |  |
| 11-14 лет | 1131,6 | 175,02 | 99,5 | 374,72 | 3,08 | 0,75 |  | 8,43 | |  |  |  |  |  |  |
| 15-18 лет | 1191,6 | 185,02 | 99,5 | 394,72 | 3,08 | 0,75 |  | 8,53 | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3 неделя 5 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| Нан салма | **200** | 11,1 | 8,0 | 40,3 | 257,6 | **220** | **12,7** | 16,8 | 41,1 | 315,3 | **250** | 13,7 | 12,2 | 51,1 | **367,7** |
| 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 |
| яблоко/ фрукт по сезону | **120** | 0,4 | 0,3 | 20,2 | 85,1 | **120** | 0,4 | 0,3 | 20,2 | 85,1 | **120** | 0,4 | 0,3 | 20,2 | 85,1 |
| 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** | **12,9** | **87,2** | **532,5** |  | **23,8** | **21,8** | **92,5** | **612,7** |  | **24,8** | **17,2** | **102,5** | **665,1** |
| *Всего, %* |  | **16,1%** | **21,8%** | **65,5%** | **25,4%** |  | **15,5%** | **32,0%** | **60,4%** | **25,0%** |  | **14,9%** | **23,3%** | **61,6%** | **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 | 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** |  | **пищевые волокна, г** | |  |  |  |  |  |  |
| 7-10 лет | 961,1 | 356,1 | 94,1 | 400,5 | 4,9 | 0,4 |  | 4,6 | |  |  |  |  |  |  |
| 11-14 лет | 1125,9 | 365,0 | 107,9 | 463,2 | 5,9 | 0,5 |  | 6,9 | |  |  |  |  |  |  |
| 15-18 лет | 1164,9 | 367,4 | 110,3 | 473,6 | 6,0 | 0,5 |  | 7,2 | |  |  |  |  |  |  |
| 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Возраст 7-10 лет** | | | | | **Возраст 11-14 лет** | | | | | **Возраст 15-18 лет** | | | | |
| **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **Выход, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **Выход, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| 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 |
| яблоко/ фрукт по сезону | **120** | 0,4 | 0,3 | 20,2 | 85,1 | **120** | 0,4 | 0,3 | 20,2 | 85,1 | **120** | 0,4 | 0,3 | 20,2 | 85,1 |
| 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** | **10,3** | **86,4** | **563,7** | **590** | **33,7** | **11,7** | **100,3** | **653,0** | **720** | **38,4** | **13,7** | **108,0** | **720,9** |
| *Всего, %* |  | **20,6%** | **16,4%** | **61,3%** | **26,8%** |  | **20,6%** | **16,1%** | **61,4%** | **26,7%** |  | **21,3%** | **17,1%** | **59,9%** | **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 | 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** |  | **пищевые волокна, г** | |  |  |  |  |  |  |
| 7-10 лет | 175 | 407,5 | 79,5 | 928,9 | 3,8 | 0,6 |  | 9,6 | |  |  |  |  |  |  |
| 11-14 лет | 191,1 | 469,7 | 93,7 | 1 066,3 | 4,3 | 0,8 |  | 10,7 | |  |  |  |  |  |  |
| 15-18 лет | 203,3 | 516,3 | 104,5 | 1 207,4 | 4,8 | 0,9 |  | 12,2 | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4 неделя 2 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| 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 |
| Гречка рассыпчатая с овощами | **130** | 3,0 | 2,8 | 24,0 | 260,1 | **150** | 3,7 | 4,4 | 30,0 | 269,5 | **180** | 4,4 | 5,9 | 35,2 | 311,9 |
| 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** | **520,5** | **490** | **26,0** | **11,3** | **76,1** | **609,3** | **530** | **28,9** | **13,2** | **82,9** | **670,5** |
| *Всего, %* |  | **16,4%** | **14,7%** | **43,9%** | **25%** |  | **17,1%** | **16,7%** | **50,0%** | **25%** |  | **17,2%** | **17,7%** | **49,5%** | **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 | 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** |  | **пищевые волокна, г** | |  |  |  |  |  |  |
| 7-10 лет | 167,1 | 272 | 67 | 741,5 | 2,9 | 0,5 |  | 7,5 | |  |  |  |  |  |  |
| 11-14 лет | 169,4 | 282,9 | 68,1 | 733,1 | 2,9 | 0,5 |  | 8,0 | |  |  |  |  |  |  |
| 15-18 лет | 170,4 | 291,2 | 72,8 | 787,7 | 3,2 | 0,6 |  | 8,2 | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4 неделя 3 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| 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 | 211,1 | **90** | 18,5 | 5,6 | 10,4 | 227,1 | **100** | 19,7 | 5,7 | 12,1 | 239,1 |
| 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(яблоки) | **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 | 534,6 |  | 26,6 | 22,3 | 59,5 | 611,0 |  | 28,4 | 25,4 | 64,0 | 664,6 |
| ***Всего, %*** |  | **14,0%** | **30,7%** | **37,8%** | **25,5%** |  | **17,4%** | **32,9%** | **38,9%** | **25%** |  | **17,1%** | **34,4%** | **38,5%** | **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 | 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** |  | **пищевые волокна, г** | |  |  |  |  |  |  |
| 7-10 лет | 217,2 | 360,89 | 99,9 | 953,4 | 2,7 | 0,7 |  | 9,3 | |  |  |  |  |  |  |
| 11-14 лет | 257,6 | 475,8 | 123,8 | 1 203,1 | 3,4 | 0,8 |  | 12,2 | |  |  |  |  |  |  |
| 15-18 лет | 273,7 | 503,8 | 129 | 1 287,1 | 3,5 | 0,8 |  | 12,8 | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4 неделя 4 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| 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 |
| яблоко/ фрукт по сезону | **120** | 0,4 | 0,3 | 20,2 | 85,1 | **120** | 0,4 | 0,3 | 20,2 | 85,1 | **120** | 0,4 | 0,3 | 20,2 | 85,1 |
| 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** | **24,0** | **14,4** | **67,4** | **512,3** | **630** | **27,8** | **18,1** | **79,4** | **601,4** | **670** | **31,3** | **17,7** | **82,9** | **628,8** |
| *Всего, %* |  | **18,7%** | **25,3%** | **52,6%** | **24,4%** |  | **18,5%** | **27,1%** | **52,8%** | **24,5%** |  | **19,9%** | **25,3%** | **52,7%** | **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 | 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** |  | **пищевые волокна, г** | |  |  |  |  |  |  |
| 7-10 лет | 119,2 | 246,5 | 66,9 | 837,4 | 1,9 | 0,6 |  | 5,4 | |  |  |  |  |  |  |
| 11-14 лет | 141,9 | 295,5 | 81,7 | 966,4 | 2,2 | 0,8 |  | 7 | |  |  |  |  |  |  |
| 15-18 лет | 155,1 | 325,7 | 86,9 | 1014,7 | 2,3 | 0,8 |  | 9,83 | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4 неделя 5 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| Салат из 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 | 99,8 |
| Плов из говядины | **200** | 21,6 | 6,1 | 37,0 | 346,4 | **220** | 24,8 | 6,3 | 41,1 | 378,3 | **250** | 27,8 | 8,4 | 45,5 | 399,9 |
| напиток лимоно 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 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** | **9,6** | **68,6** | **521,8** | **550** | **29,8** | **10,1** | **82,4** | **603,0** | **600** | **33,0** | **12,2** | **87,6** | **680,7** |
| *Всего, %* |  | **19,0%** | **16,6%** | **52,6%** | **25%** |  | **19,8%** | **15,1%** | **54,7%** | **25%** |  | **19,4%** | **16,1%** | **51,5%** | **25,2%** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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** |  | **пищевые волокна, г** | |  |  |  |  |  |  |
| 7-10 лет | 60,6 | 264,8 | 60,5 | 645,9 | 6,8 | 0,6 |  | 7,9 | |  |  |  |  |  |  |
| 11-14 лет | 72,2 | 308,1 | 72,1 | 737 | 7,2 | 0,8 |  | 9,6 | |  |  |  |  |  |  |
| 15-18 лет | 75,1 | 345,2 | 75,1 | 866,8 | 8,9 | 0,8 |  | 10 | |  |  |  |  |  |  |
| Примечание: Всего, % - энергоценность указана в процентах от суточной калорийности, содержание белков, жиров, | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| углеводов - в процентах от калорийности приема пищи | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | *Технологическая карта № 1* | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Наименование блюд\_\_\_****Какао с молоком****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Наименование* | | *Закладка в гр.* | | *Закладка продуктов кг. Нетто* | | | | | | | | |  |  |  |
| *сырья* |  | *на 1 порцию* | |  |  |  |
|  |  | *брутто* | *нетто* | *на 10* | *на 20* | *на 30* | *на 40* | *на 50* | *на 60* | *на 70* | *на 80* | *на 100* |  |  |  |
| *Какао-порошок* | | *7* | *7* | *0,04* | *0,08* | *0,12* | *0,16* | *0,2* | *0,24* | *0,28* | *0,32* | *0,4* |  |  |  |
| *Вода* |  | *100* | *100* | *1,1* | *2,2* | *3,3* | *4,4* | *5,5* | *6,6* | *7,7* | *8,8* | *11* |  |  |  |
| *Сахар* |  | *3* | *3* | *0,2* | *0,4* | *0,6* | *0,8* | *1* | *1,2* | *1,4* | *1,6* | *2* |  |  |  |
| *Молоко* |  | *180* | *180* | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* | *8* | *10* |  |  |  |
| ***Выход*** |  |  | ***1\200*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Краткая технология:****Какао-порошок смешивают с сахаром,добавляют небольшое количество кипятка ( 100 мл)* | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| *и растирают в однородную массу,затем при непрерывном помешивании вливают горячее молоко,* | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| *остальной кипяток и доводят до кипения.* | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Наименование* | | *Закладка в гр.* | | *Закладка продуктов кг. Нетто* | | | | | | | | |
| *сырья* |  | *на 1 порцию* | |
|  |  | *брутто* | *нетто* | *на 10* | *на 20* | *на 30* | *на 40* | *на 50* | *на 60* | *на 70* | *на 80* | *на 100* |
| *Чай заварка* | | *0,1* | *0,1* | *1,08* | *2,16* | *3,24* | *4,32* | *5,4* | *6,48* | *7,56* | *8,64* | *10,8* |
| *Вода* |  | *108* | *108* | *1,08* | *2,16* | *3,24* | *4,32* | *5,4* | *6,48* | *7,56* | *8,64* | *10,8* |
| *Чай заварка* | | *50* | *50* | *0,5* | *1* | *1,5* | *2* | *2,5* | *3* | *3,5* | *4* | *5* |
| *Вода* |  | *150* | *150* | *1,5* | *3* | *4,5* | *6* | *7,5* | *9* | *10,5* | *12* | *15* |
| *Сахар* |  | *3* | *15* | *0,15* | *0,3* | *0,45* | *0,6* | *0,75* | *0,9* | *1,05* | *1,2* | *1,5* |
| ***Выход*** |  |  | ***1/200*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Краткая технология****:Чай заваривают в фарфоровом чайнике.Чайник ополаскивают горячей водой,* | | | | | | | | | | |  |  |
| *насыпают чай на определенное количество порций,заливают кипятком примерно на 1/3 объема чайника,* | | | | | | | | | | |  |  |
| *настаивают 5-10 мин,накрыв салфеткой,после чего доливают кипятком.* | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| *Зеленый кирпичный чай перед завариванием измельчают.* | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| *Кипятить заваренный чай или длительно хранить его на плите нельзя,т.к. вкус и аромат чая ухудшаются.* | | | | | | | | | | | |  |
| *Не следует смешивать сухой чай с заваренным.* | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| *На порцию чая (200 мл) расходуют 50 мл заварки,что равноценно 2 г сухого чая.* | | | | | | | | |  |  |  |  |
| *В стакан или чашку наливают заварку чая и доливают кипятком.Сахар,варенье,джем,мед,повидло подают* | | | | | | | | | | | |  |
| *отдельно на розетке ( по 3 колонке допускается класть сахар в стакан с заваркой).* | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Наименование блюд* | |  |  | *Чикенболы* | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Наименование* | | *Закладка продуктов* | | | | | |  |  |  |
| **7-10 лет** | | **11-15 лет** | | **16-18 лет** | |  |  |  |
|  | | *брутто* | *нетто* | *брутто* | *нетто* | *брутто* | *нетто* |  |  |  |
| филе курицы | | 80 | 75 | 90 | 85 | 100 | 90 |  |  |  |
| пшеничный хлеб |  | 7 | 7 | 12 | 12 | 15,0 | 15,0 |  |  |  |
| яйцо куриное |  | 5 | 5 | 5 | 5 | 5,0 | 5,0 |  |  |  |
| лук репчатый |  | 7 | 5 | 12 | 10 | 15 | 12,0 |  |  |  |
| масло растительное |  | 2,0 | 2,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 |  |  |  |
| йодированная соль |  | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 |  |  |  |
| ***Выход:*** |  |  | 70 |  | *90* |  | *100* |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Технология приготовления****:Мясо нарезают н кусочки и пропускают через мясорубку вместе с внутреним* | | | | | | | | | | |
| *жиром.Измельченое мясо соединяют с замоченным хлебом,кладут специи и перемешивают.Пропускают через* | | | | | | | | | | |
| *мясорубку и выбивают.Готовую котлетную массу порционируют,панируют в сухарях,формуют котлеты и об* | | | | | | | | | | |
| *жаривают с двух сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу.* | | | | | | |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Наименование блюд\_\_* | *Фишболы* | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Наименование* | *Закладка продуктов* | | | | | |  |  |  |
| **7-10 лет** | | **11-15 лет** | | **16-18 лет** | |  |  |  |
|  | *брутто* | *нетто* | *брутто* | *нетто* | *брутто* | *нетто* |  |  |  |
| филе минтая | 76 | 57 | 86 | 71 | 105 | 90 |  |  |  |
| хлеб пшеничный из муки высшего сорта | 5 | 5 | 8 | 8 | 10 | 10 |  |  |  |
| молоко | 8 | 8 | 10 | 10 | 15 | 15 |  |  |  |
| яйцо | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |
| мука | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |
| йодированная соль | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 |  |  |  |
| ***Выход:*** |  | 70 |  | *90* |  | *100* |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Технология приготовления****:Филе нарезают н кусочки и пропускают через мясорубку вместе с внутреним* | | | | | | | | | |
| *жиром.Измельченое мясо соединяют с замоченным хлебом,кладут специи и перемешивают.Пропускают через* | | | | | | | | | |
| *мясорубку и выбивают.Готовую котлетную массу порционируют,панируют в сухарях,формуют котлеты и об* | | | | | | | | | |
| *жаривают с двух сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу.* | | | | | |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Наименование блюд\_\_* | *Рагу из овощей* | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| *Наименование* | *Закладка продуктов* | | | | | |
| **7-10 лет** | | **11-15 лет** | | **16-18 лет** | |
|  | *брутто* | *нетто* | *брутто* | *нетто* | *брутто* | *нетто* |
| картофель | 78,0 | 48,0 | 91,0 | 65,0 | 109,0 | 68,0 |
| Капуста белокочанная | 54,0 | 39,0 | 63,0 | 45,0 | 63,0 | 54,0 |
| морковь | 52,0 | 41,0 | 62,0 | 47,0 | 72,0 | 57,0 |
| лук репчатый | 13 | 5 | 15 | 6 | 18 | 6 |
| масло растительное | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| йодированная соль | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
| ***Выход:*** |  | 130 |  | *150* |  | *180* |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***Технология приготовления****:* | | | | | | |
| Нарезанные дольками или кубиками картофель и морковь слегка запекают в жарочном шкафу, капусту нарезают квадратиками и припускают до полуготовности. Картофель и овощи соединяют с соусом и тушат 10-15 мин, добавляют припущенный репчатый лук, тыкву или кабачки и тушат еще 15 мин. При отпуске поливают прокипяченным сливочным маслом, можно посыпать зеленью. | | | | | | |