Утверждаю:
Заведующая КГУ "Енбекская начальная школа":
Кожахметова Н.М.

Лето-осень

1 неделя

1 неделя 1 день

Наименование блюда	Возраст 7-10 лет					Возраст 11-15 лет					Возраст 16-18 лет				
	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Плов из птицы	200	21,6	8,1	37,0	307,3	220	24,8	10,3	41,1	356,3	250	26,8	12,4	45,5	400,8
чай с молоком	200	4,3	3,8	7,2	53,0	200	4,3	3,8	7,2	53,0	200	4,3	3,8	7,2	53,0
Фрукт по сезону \яблоко	120	0,3	0,1	13,2	54,9	120	0,3	0,1	13,2	54,9	120	0,3	0,1	13,2	54,9
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Всего		**28,4**	**12,3**	**71,2**	**481,9**		**32,4**	**14,6**	**79,8**	**553,0**		**34,4**	**16,7**	**84,2**	**597,5**
Всего, %		**23,6%**	**23,0%**	**59,1%**	**24%**		**23,4%**	**23,8%**	**57,7%**	**24,6%**		**23,0%**	**25,2%**	**56,4%**	**25%**

Витамины	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 лет	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

Зима-весна

1 неделя 2 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Ежики из говядины	**70**	15,2	10,5	7,6	186,7	**90**	16,0	12,9	11,9	227,7	**100**	19,5	14,4	15,1	268,0
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		**24,2**	**18,4**	**69,4**	**541,2**		**26,7**	**21,2**	**82,6**	**627,5**		**31,4**	**23,0**	**92,0**	**700,7**
Всего, %		**17,9%**	**30,6%**	**51,3%**	**25,8%**		**17,0%**	**30,4%**	**52,6%**	**25,6%**		**17,9%**	**29,6%**	**52,5%**	**26,0%**

Витамины	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 лет	164,5	0,7	1,9	21,2	0,3	0,3	9,4	0,5	75,6	1,7	20,3
11-14 лет	178,7	0,7	2,0	21,8	0,3	0,3	10,9	0,6	84,2	2,0	21,1
15-18 лет	181,3	0,8	2,2	22,0	0,4	0,3	12,8	0,7	88,2	2,4	21,5

Минералы	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг
7-10 лет	695,8	66,0	56,2	278,7	3,3	0,3
11-14 лет	812,7	96,1	68,9	343,6	3,8	0,4
15-18 лет	898,8	87,9	77,1	382,7	4,3	0,4

пищевые волокна, г
7,7
9,2
9,9

Зима-весна

1 неделя 3 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Салат из моркови и капусты	**30**	0,3	0,1	2,0	10,1	**40**	0,4	0,1	2,3	11,7	**50**	0,5	0,1	3,2	16,2
Куриные палочки запеченные	**70**	18,7	5,1	9,0	156,7	**90**	21,5	6,8	15,8	210,4	**100**	23,9	7,2	17,6	230,8
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
Гречка рассыпчатая с овощами	**130**	7,0	4,8	26,0	175,3	**150**	9,7	5,8	30,0	211,0	**180**	10,5	7,2	35,2	247,6
Напиток Денсаулык	**200**	0,3	0,1	15,6	68,5	**200**	0,3	0,1	15,6	68,5	**200**	0,3	0,1	15,6	68,5
Хлеб ржано-пшеничный/	**30**	2,2	0,3	13,8	66,7	**50**	3,0	0,4	18,3	88,8	**50**	3,0	0,4	18,3	88,8
Всего		**28,7**	**14,0**	**66,2**	**509,2**		**35,0**	**16,8**	**81,5**	**620,7**		**38,2**	**18,6**	**88,5**	**677,7**
Всего, %		**22,5%**	**24,7%**	**52,0%**	**24%**		**22,5%**	**24,3%**	**52,5%**	**25,3%**		**22,5%**	**24,7%**	**52,2%**	**25,1%**

Витамины	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 лет	503,9	0,7	1,7	81,2	0,7	0,4	16,5	0,6	132,6	0,6	25,1
11-14 лет	514,8	0,7	1,9	89,6	0,8	0,4	19,5	0,7	154,2	0,7	25,3
15-18 лет	526,4	0,7	2,0	101,9	0,9	0,5	22,5	0,7	179,2	0,7	25,5

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

пищевые волокна, г
14,5
17,5
20,3

Зима-весна

1 неделя 4 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Фишболы из минтая	**70**	11,4	1,3	9,8	201,3	**90**	15,5	1,3	11,5	235,2	**100**	17,1	2,0	15,1	283,4
Соус молочно-томатный	**20**	0,8	1,9	2,4	29,9	**20**	0,8	1,9	2,4	29,9	**20**	0,8	1,9	2,4	29,9
Картофельно-морковное пюре	**130**	2,4	4,7	12,6	104,3	**150**	2,7	7,3	14,5	136,4	**180**	3,1	6,5	16,7	141,8
Компот из сухофруктов с сахаром	**200**	0,3	0,4	15,6	67,2	**200**	0,3	0,4	15,6	67,2	**200**	0,3	0,4	15,6	67,2
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	**30**	2,2	0,3	13,8	66,7	**50**	3,0	0,4	18,3	88,8	**50**	3,0	0,4	18,3	88,8
Фрукт по сезону\ яблоко	**120**	0,3	0,1	13,2	54,9	**120**	0,3	0,1	13,2	54,9	**120**	0,3	0,1	13,2	54,9
Всего		**17,4**	**8,7**	**67,4**	**524,3**		**22,6**	**11,4**	**75,5**	**612,4**		**24,6**	**11,3**	**81,3**	**666,0**
Всего, %		**13,3%**	**14,9%**	**51,4%**	**25,0%**		**14,8%**	**16,8%**	**49,3%**	**25,0%**		**14,8%**	**15,3%**	**48,8%**	**25%**

Витамины	**A, мкг**	**D, мкг**	**E, мг**	**K, мкг**	**B1, мг**	**B2, мг**	**B3, мг**	**B6, мг**	**B9, мкг**	**B12, мкг**	**C, мг**
7-10 лет	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

Зима-весна

1 неделя 5 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Салат витаминный	**60**	0,5	3,1	2,4	39,3	**80**	0,7	3,1	3,2	43,6	**100**	0,9	5,1	4,2	66,3
Суп с макоронными изделиями и мясом	**200**	7,0	7,2	13,3	244,5	**220**	**7,5**	8,2	16,9	268,2	**250**	9,2	10,2	19,2	**291,9**
Какао с молоком	**200**	7,7	4,3	12,9	222,3	**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		**17,4**	**14,9**	**42,4**	**573,6**		**18,9**	**16,0**	**51,3**	**524,1**		**20,8**	**20,0**	**54,6**	**570,5**
Всего, %		**12,1%**	**23,4%**	**29,6%**	**27,3%**		**14,4%**	**27,5%**	**39,2%**	**25,6%**		**14,6%**	**31,6%**	**38,3%**	**25%**

Витамины	**A, мкг**	**D, мкг**	**E, мг**	**K, мкг**	**B1, мг**	**B2, мг**	**B3, мг**	**B6, мг**	**B9, мкг**	**B12, мкг**	**C, мг**
7-10 лет	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

Зима-весна

2 неделя

2 неделя 1 день

Наименование блюда	Возраст 7-10 лет					Возраст 11-14 лет					Возраст 15-18 лет				
	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**
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	**450**	**25,6**	**14,0**	**75,2**	**533,9**	**510**	**30,3**	**15,3**	**93,2**	**638,6**	**550**	**33,7**	**15,5**	**104,1**	**698,1**
Всего, %		**19,1%**	**23,5%**	**56,4%**	**25,4%**		**19,0%**	**21,6%**	**58,4%**	**26,1%**		**19,3%**	**20,0%**	**59,6%**	**25,9%**

Витамины	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 лет	522,9	0,2	3,9	12,7	0,2	0,3	7,8	0,3	31,4	1,1	13
11-14 лет	739,9	0,2	5,43	12	0,22	0,31	9,1	0,54	39,85	1,3	13,4
15-18 лет	905	0,2	4,73	14,95	0,32	0,31	9,94	0,55	41,8	1,4	15,5

Минералы	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг
7-10 лет	757,3	165	59,4	303,3	3	0,8
11-14 лет	897,92	177,1	72,7	357,45	3,63	0,99
15-18 лет	712,63	167,9	73,44	370,55	3,68	1,07

пищевые волокна, г
5,6
7,5
7,0

Зима-весна

2 неделя 2 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Митболы из говядины	**70**	15,9	7,0	3,7	123,4	**90**	18,3	8,4	6,3	156,0	**100**	20,5	8,8	7,9	174,8
Гарнир гречка отварная	**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
чай с молоком	**200**	4,3	3,8	7,2	53,0	**200**	4,3	3,8	7,2	53,0	**200**	4,3	3,8	7,2	53,0
Фрукт по сезону \яблоко	**120**	0,4	0,1	15,8	87,2	**120**	0,4	0,1	15,8	87,2	**120**	0,4	0,1	15,8	87,2
Хлеб ржано-пшеничный	**30**	2,2	0,3	13,8	77,5	**50**	3,7	0,5	22,9	112,5	**50**	3,7	0,5	22,9	112,5
Всего	**550**	**36,3**	**14,9**	**64,0**	**533,1**	**610**	**42,5**	**17,4**	**79,7**	**665,0**	**650**	**48,0**	**18,0**	**87,2**	**755,1**
Всего, %		**27,2%**	**25,1%**	**48,1%**	**25%**		**25,6%**	**23,5%**	**48,0%**	**27%**		**25,4%**	**21,4%**	**46,2%**	**28,0%**

Витамины	**A, мкг**	**D, мкг**	**E, мг**	**K, мкг**	**B1, мг**	**B2, мг**	**B3, мг**	**B6, мг**	**B9, мкг**	**B12, мкг**	**C, мг**
7-10 лет	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

Зима-весна

2 неделя 3 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Фрукт/Банан	**120**	0,7	4	5,3	61	**80**	1	5	7,3	79,5	**100**	1,2	5,1	9	87,6
Ежики куриные	**70**	12,7	4,4	8,0	141,1	**90**	18,5	5,6	10,4	167,1	**100**	19,7	5,7	12,1	179,1
Соус сметанный	**20**	0,5	3,7	1,8	42,0	**20**	0,5	3,7	1,8	42,0	**20**	0,5	3,7	1,8	42,0
Макароны отварные	**130**	5,7	5,7	28,7	205,4	**150**	6,6	6,0	33,1	231,0	**180**	7,8	6,3	39,3	267,6
Чай каркаде	**200**	0,0	0,0	3,0	12,0	**200**	0,0	0,0	3,0	12,0	**200**	0,0	0,0	3,0	12,0
Хлеб ржано-пшеничный	**30**	2,2	0,3	13,8	67,5	**50**	3,7	0,5	22,9	112,5	**50**	3,7	0,5	22,9	112,5
Всего	**570**	**21,8**	**18,1**	**60,6**	**529,0**	**590**	**30,2**	**20,8**	**78,5**	**644,1**	**650**	**32,9**	**21,3**	**88,1**	**700,8**
Всего, %		**16,5%**	**30,8%**	**45,8%**	**25,2%**		**18,8%**	**29,0%**	**48,7%**	**26,3%**		**18,8%**	**27,3%**	**50,3%**	**26,0%**

Витамины	**A, мкг**	**D, мкг**	**E, мг**	**K, мкг**	**B1, мг**	**B2, мг**	**B3, мг**	**B6, мг**	**B9, мкг**	**B12, мкг**	**C, мг**
7-10 лет	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

Зима-весна

2 неделя 4 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Салат из моркови и капусты	**30**	0,3	0,1	2,0	10,1	**40**	0,4	0,1	2,3	11,7	**50**	0,5	0,1	3,2	16,2
Рыбные каштаны в соусе	**70**	14,1	4,6	10,3	138,7	**90**	16,3	5	12,3	159,4	**100**	18,2	6,8	13,2	187,1
Пюре из гороха Буршак	**130**	13,5	3,7	23,5	242,0	**150**	15,8	4,6	27,5	276,3	**180**	19,1	4,8	33,4	297,6
Компот из сухофруктов	**200**	0,3	0,4	15,6	68,5	**200**	0,3	0,4	15,6	68,5	**200**	0,3	0,4	15,6	68,5
Хлеб ржано-пшеничный	**30**	2,2	0,3	13,8	67,5	**50**	3,7	0,5	22,9	112,5	**50**	3,7	0,5	22,9	112,5
Всего	**430**	**30,1**	**9,0**	**63,2**	**516,7**	**490**	**36,1**	**10,5**	**78,3**	**616,7**	**530**	**41,3**	**12,5**	**85,1**	**665,7**
Всего, %		**23,3%**	**15,7%**	**48,9%**	**25%**		**23,4%**	**15,3%**	**50,8%**	**25,2%**		**24,8%**	**16,9%**	**51,1%**	**25%**

Витамины	**A, мкг**	**D, мкг**	**E, мг**	**K, мкг**	**B1, мг**	**B2, мг**	**B3, мг**	**B6, мг**	**B9, мкг**	**B12, мкг**	**C, мг**
7-10 лет	74,8	0,1	1,1	54,7	0,4	0,4	7,2	0,2	71,2	1,1	3,8
11-14 лет	82,7	0,1	1,5	63,5	0,5	0,4	9,2	0,3	85,2	1,3	5,1
15-18 лет	83,6	0,3	2,2	75,6	0,6	0,6	10,4	0,4	95,4	1,3	5,3

Минералы	**K, мг**	**Ca, мг**	**Mg, мг**	**P, мг**	**Fe, мг**	**Na, мг**
7-10 лет	931,47	213,4	105	409,7	3,6	0,3
11-14 лет	1 087,6	233,5	129,3	499,3	4,3	0,4
15-18 лет	1 229,3	243,7	144,8	553,4	5	0,4

пищевые волокна, г
13,6
16,6
19

Зима-весна

2 неделя 5 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Борщ с мясом	**200**	6,0	8,5	2,1	259,0	**250**	6,0	9,5	3,1	299,2	**300**	6,0	10,5	4,1	357,8
Какао с молоком	**200**	7,7	4,3	12,9	122,3	**200**	7,7	4,3	12,9	122,3	**200**	7,7	4,3	12,9	122,3
Фрукт по сезону \яблоко	**120**	0,4	0,1	15,8	87,2	**120**	0,4	0,1	15,8	87,2	**120**	0,4	0,1	15,8	87,2
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	**30**	2,2	0,3	13,8	67,5	**50**	3,0	0,4	18,3	90,0	**50**	3,0	0,4	18,3	90,0
Всего		**16,3**	**13,2**	**44,6**	**536,0**		**17,1**	**14,3**	**50,1**	**598,7**		**17,1**	**15,3**	**51,1**	**657,3**
Всего, %		**12,1%**	**22,1%**	**33,3%**	**25,5%**		**11,4%**	**21,4%**	**33,5%**	**25,5%**		**10,4%**	**20,9%**	**31,1%**	**25,3%**

Витамины	**A, мкг**	**D, мкг**	**E, мг**	**K, мкг**	**B1, мг**	**B2, мг**	**B3, мг**	**B6, мг**	**B9, мкг**	**B12, мкг**	**C, мг**
7-10 лет	386,1	0,1	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

Зима-весна

3 неделя

3 неделя 1 день

Наименование блюда	Возраст 7-10 лет					Возраст 11-15 лет					Возраст 16-18 лет				
	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
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
чай с молоком	**200**	4,3	3,8	7,2	53,0	**200**	4,3	3,8	7,2	53,0	**200**	4,3	3,8	7,2	53,0
Фрукт по сезону \яблоко	**120**	0,4	0,1	15,8	87,2	**120**	0,4	0,1	15,8	87,2	**120**	0,4	0,1	15,8	87,2
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	**550**	**28,5**	**8,4**	**64,7**	**446,1**	**590**	**31,0**	**8,7**	**76,4**	**507,1**	**620**	**32,6**	**8,8**	**81,4**	**534,5**
Всего, %		**25,5%**	**16,8%**	**58,0%**	**21,2%**		**24,4%**	**15,4%**	**60,3%**	**20,7%**		**24,4%**	**14,7%**	**60,9%**	**19,8%**

Витамины	А, мкг	D, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 лет	590,0	0,1	4,5	58,2	0,2	0,3	15,3	0,7	58,8	0,4	45,2
11-14 лет	619,0	0,1	4,8	68,0	0,3	0,3	16,6	0,8	78,5	0,4	54,0
15-18 лет	882,0	0,3	5,1	69,9	0,4	0,3	17,6	0,9	79,3	0,4	54,4

Минералы	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, 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
15-18 лет	1207,2	193,9	81,7	411,2	2,6	0,8

8,3
9,3

Зима-весна

3 неделя 2 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Тефтели из говядины	**70**	15,1	5,7	13,3	320,9	**90**	18,5	7,1	16,3	359,7	**100**	20,8	8,4	19,0	**363,9**
Капуста тушенная	**30**					**150**					**180**				
Соус сметанный	**20**	15,1	3,7	1,8	42,0	**20**	0,5	3,7	1,8	42,0	**20**	0,5	3,7	1,8	**42,0**
Компот из свежих яблок	**200**	15,1	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**	15,1	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	**350**	15,1	**10,1**	**44,5**	**498,9**	**510**	**23,0**	**11,3**	**57,9**	**585,5**	**550**	**25,3**	**12,6**	**60,6**	**589,7**
Всего, %		15,1	**18,2%**	**35,7%**	**24%**		**15,7%**	**17,3%**	**39,6%**	**24%**		**17,2%**	**19,2%**	**41,1%**	**24,6%**

Витамины	**A, мкг**	**D, мкг**	**E, мг**	**K, мкг**	**B1, мг**	**B2, мг**	**B3, мг**	**B6, мг**	**B9, мкг**	**B12, мкг**	**C, мг**
7-10 лет	255,7	0,1	2,3	104	0,1	0,3	5,4	0,3	54,5	1,2	46,5
11-14 лет	297	0,1	2,9	134,6	0,2	0,3	6,8	0,5	67,5	1,4	59,5
15-18 лет	432,8	0,1	3,4	158,2	0,3	0,4	10,8	0,9	67,5	2,2	43,8

Минералы	**K, мг**	**Ca, мг**	**Mg, мг**	**P, мг**	**Fe, мг**	**Na, мг**
7-10 лет	749,6	188,6	52,8	247,1	2,7	0,3
11-14 лет	901	210,9	65,8	302,1	3,4	0,4
15-18 лет	1101,7	220,4	77,1	372,3	3,7	0,5

пищевые волокна, г
6,2
8,3
9,1

Зима-весна

3 неделя 3 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Фрукт/Банан	**120**	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**	26,3	7,8	4,4	193,0	**90**	28,5	9,5	6,2	224,3	**100**	30,2	10,1	8,9	247,3
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		**35,9**	**17,1**	**59,3**	**555,4**		**40,0**	**20,2**	**71,5**	**650,9**		**43,0**	**22,1**	**81,8**	**725,4**
Всего, %		**25,8%**	**27,7%**	**42,7%**	**26,4%**		**24,6%**	**27,9%**	**44,0%**	**26,6%**		**23,7%**	**27,5%**	**45,1%**	**26,9%**

Витамины	**A, мкг**	**D, мкг**	**E, мг**	**K, мкг**	**B1, мг**	**B2, мг**	**B3, мг**	**B6, мг**	**B9, мкг**	**B12, мкг**	**C, мг**
7-10 лет	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

Зима-весна

3 неделя 4 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Тефтели рыбные	**70**	10,6	2,5	7,8	181,6	**90**	11,6	2,7	11,0	200,1	**100**	12,2	2,7	13,3	233,2
Соус молочно-томатный	**20**	0,8	1,9	2,4	29,7	**20**	0,8	1,9	2,4	29,7	**20**	0,8	1,9	2,4	29,7
Картофельно-морковное пюре	**130**	2,4	4,7	12,6	104,3	**150**	2,7	7,3	14,5	136,4	**180**	3,1	6,5	16,7	141,8
Какао с молоком	**200**	7,7	4,3	12,9	122,3	**200**	7,7	4,3	12,9	122,3	**200**	7,7	4,3	12,9	122,3
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	**30**	**2,2**	**0,3**	**13,8**	**67,5**	**50**	**3,7**	**0,5**	**22,9**	**112,5**	**50**	3,7	0,5	22,9	112,5
Всего	**450**	**23,7**	**13,7**	**49,5**	**505,4**	**510**	**26,5**	**16,7**	**63,7**	**601,0**	**550**	**27,5**	**15,9**	**68,2**	**639,5**
Всего, %		**18,7%**	**24,4%**	**39,2%**	**24,1%**		**17,6%**	**25,0%**	**42,4%**	**24,5%**		**17,2%**	**22,4%**	**42,6%**	**24%**

Витамины	**A, мкг**	**D, мкг**	**E, мг**	**K, мкг**	**B1, мг**	**B2, мг**	**B3, мг**	**B6, мг**	**B9, мкг**	**B12, мкг**	**C, мг**
7-10 лет	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	170,8	89,8	259,42	2,78	0,65	6,83
11-14 лет	1131,6	175	99,5	374,72	3,08	0,75	8,43
15-18 лет	1191,6	185	99,5	394,72	3,08	0,75	8,53

Зима-весна

3 неделя 5 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Суп гороховый с мясом	**200**	7,0	7,2	13,3	290,5	**220**	**7,5**	8,2	16,9	359,2	**250**	9,2	10,2	19,2	**381,9**
Компот из сухофруктов с сахаром	**200**	0,3	0,4	15,6	68,5	**200**	**0,3**	0,4	15,6	68,5	**200**	0,3	0,4	15,6	**68,5**
Фрукт по сезону \яблоко	**120**	0,4	0,1	15,8	67,2	**120**	**0,4**	0,1	15,8	67,2	**120**	0,4	0,1	15,8	**67,2**
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	**30**	2,2	0,3	13,8	67,5	**50**	3,0	0,4	18,3	90,0	**50**	3,0	0,4	18,3	90,0
Всего		**9,9**	**8,0**	**58,5**	**493,7**		**11,2**	**9,1**	**66,6**	**584,9**		**12,9**	**11,1**	**68,9**	**607,6**
Всего, %		**8,0%**	**14,5%**	**47,4%**	**25%**		**7,6%**	**13,9%**	**45,6%**	**25%**		**8,5%**	**16,4%**	**45,4%**	**25,3%**

Витамины	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 лет	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

Зима-весна

4 неделя

4 неделя 1 день

Наименование блюда	Возраст 7-10 лет					Возраст 11-14 лет					Возраст 15-18 лет				
	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
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
Фрукт по сезону \яблоко	**120**	0,4	0,05	15,8	67,2	**120**	0,4	0,05	15,8	67,2	**120**	0,4	0,05	15,8	**67,2**
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	**30**	2,2	0,3	13,8	67,5	**50**	3,7	0,5	22,9	112,5	**50**	3,7	0,5	22,9	**112,5**
Всего	**550**	**27,1**	**5,9**	**77,9**	**482,3**	**590**	**31,2**	**7,3**	**90,6**	**564,0**	**620**	**35,2**	**8,2**	**97,0**	**613,7**
Всего, %		**22,5%**	**10,9%**	**64,6%**	**23,0%**		**22,1%**	**11,6%**	**64,3%**	**23,0%**		**22,9%**	**12,0%**	**63,2%**	**22,7%**

Витамины	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 лет	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
11-14 лет	191,1	469,7	93,7	1 066,3	4,3	0,8
15-18 лет	203,3	516,3	104,5	1 207,4	4,8	0,9

9,6
10,7
12,2

Зима-весна

4 неделя 2 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Митболы из говядины	**70**	15,9	7,0	3,7	141,4	**90**	18,3	8,4	6,3	174,0	**100**	20,5	8,8	7,9	192,8
Гречка рассыпчатая с овощами	**130**	7,0	4,8	26,0	175,3	**150**	9,7	5,8	30,0	211,0	**180**	10,5	7,2	35,2	247,6
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**	**25,4**	**12,5**	**59,1**	**453,7**	**490**	**32,0**	**14,7**	**76,1**	**568,8**	**530**	**35,0**	**16,5**	**82,9**	**624,2**
Всего, %		**22,4%**	**24,8%**	**52,1%**	**25,2%**		**22,5%**	**23,3%**	**53,5%**	**25,3%**		**22,4%**	**23,8%**	**53,1%**	**25,0%**

Витамины	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 лет	706,8	0,1	4,7	16,4	0,2	0,2	6	0,4	62,9	0,9	34,7
11-14 лет	774,5	0,1	3,6	16	0,3	0,3	6	0,5	63,5	0,9	38,9
15-18 лет	840,2	0,1	4,5	18	0,3	0,4	6,6	0,5	67,3	0,9	42,3

Минералы	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг
7-10 лет	167,1	272	67	741,5	2,9	0,5
11-14 лет	169,4	282,9	68,1	733,1	2,9	0,5
15-18 лет	170,4	291,2	72,8	787,7	3,2	0,6

пищевые волокна, г
7,5
8,0
8,2

Зима-весна

4 неделя 3 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Фрукт/Банан	**120**	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	193,1	**90**	18,5	5,6	10,4	227,1	**100**	19,7	5,7	12,1	249,1
Соус сметанный	**20**	0,5	3,7	1,8	42,1	**20**	0,5	3,7	1,8	42,1	**20**	0,5	3,7	1,8	42,1
Напиток Денсаулык	**200**	0,3	0,1	15,6	68,5	**200**	0,3	0,1	15,6	68,5	**200**	0,3	0,1	15,6	68,5
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	**30**	2,2	0,3	13,8	67,5	**50**	3,0	0,4	18,3	90,0	**50**	3,0	0,4	18,3	90,0
Всего		18,8	18,2	50,5	516,6		26,6	22,3	59,5	611,0		28,4	25,4	64,0	674,6
Всего, %		**14,5%**	**31,8%**	**39,1%**	**25%**		**17,4%**	**32,9%**	**38,9%**	**25%**		**16,8%**	**33,9%**	**37,9%**	**25,0%**

Витамины	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 лет	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	360,9	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

Зима-весна

4 неделя 4 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Рыбные палочки запеченные	**70**	18,7	5,1	9,0	156,7	**90**	21,5	6,8	15,8	210,4	**100**	23,9	7,2	17,6	230,8
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
Фрукт по сезону \яблоко	**120**	0,4	0,05	15,8	67,2	**120**	0,4	0,05	15,8	67,2	**120**	0,4	0,05	15,8	67,2
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	**30**	2,2	0,3	13,8	67,5	**50**	3,7	0,5	22,9	112,5	**50**	3,7	0,5	22,9	112,5
Всего	**570**	**32,1**	**16,4**	**66,5**	**547,7**	**630**	**36,7**	**20,9**	**84,3**	**678,5**	**670**	**39,5**	**20,5**	**88,3**	**704,3**
Всего, %		**23,5%**	**26,9%**	**48,6%**	**26,1%**		**21,7%**	**27,7%**	**49,7%**	**27,7%**		**22,5%**	**26,1%**	**50,2%**	**26,1%**

Витамины	**A, мкг**	**D, мкг**	**E, мг**	**K, мкг**	**B1, мг**	**B2, мг**	**B3, мг**	**B6, мг**	**B9, мкг**	**B12, мкг**	**C, мг**
7-10 лет	512	0,4	2,3	13,5	0,3	0,3	6	0,3	38,3	1,1	23,3
11-14 лет	647	0,4	2,6	15,1	0,3	0,3	7,5	0,3	45	1,2	24,6
15-18 лет	660,1	0,6	2,8	15,8	0,3	0,4	7,7	0,5	51,2	1,4	24,7

Минералы	**K, мг**	**Ca, мг**	**Mg, мг**	**P, мг**	**Fe, мг**	**Na, мг**
7-10 лет	119,2	246,5	66,9	837,4	1,9	0,6
11-14 лет	141,9	295,5	81,7	966,4	2,2	0,8
15-18 лет	155,1	325,7	86,9	1014,7	2,3	0,8

пищевые волокна, г
5,4
7
9,83

Зима-весна

4 неделя 5 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Салат из белокочанной капусты и моркови	**60**	0,7	3,1	2,2	39,4	**80**	1,0	3,2	2,8	43,7	**100**	1,2	3,2	3,6	48,0
Суп рисовый с мясом	**200**	7,0	7,2	13,3	244,5	**220**	**7,5**	8,2	16,9	268,2	**250**	9,2	10,2	19,2	**291,9**
Компот из сухофруктов	**200**	0,3	0,4	15,6	68,5	**200**	0,3	0,4	15,6	68,5	**200**	0,3	0,4	15,6	68,5
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	**30**	2,2	0,3	13,8	67,5	**50**	**3,7**	0,5	22,9	112,5	**50**	3,7	0,5	22,9	112,5
Всего	**490**	**10,2**	**11,0**	**44,9**	**419,9**	**550**	**12,5**	**12,3**	**58,2**	**492,9**	**600**	**14,4**	**14,3**	**61,3**	**520,9**
Всего, %		**9,7%**	**23,6%**	**42,8%**	**25%**		**10,1%**	**22,5%**	**47,2%**	**25%**		**11,1%**	**24,7%**	**47,1%**	**25%**

Витамины	**A, мкг**	**D, мкг**	**E, мг**	**K, мкг**	**B1, мг**	**B2, мг**	**B3, мг**	**B6, мг**	**B9, мкг**	**B12, мкг**	**C, мг**
7-10 лет	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