КЕЛІСІЛДІ

«Калимбектов Д.Ж.» ЖК

директоры

_____ Д.Ж. Калимбетов

«1» 09 2026ж.

БЕКІТЕМІН

«№66 мектеп-лицейі» КММ

директоры

_____ Н.М. Мисюрина

«___» _____ 2026ж.

Сезен: лето-осень

1 неделя 1 день

Наименование блюда	Возрат 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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Каша кукурузная	200	6	8,7	35,6	241,1	220	6,7	9,7	39,1	266,4	250	7,6	10,8	44,2	300,5
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	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
Всего		8,5	9,1	65,6	376,6		10	10,2	73,6	424,4		10,9	11,3	78,7	458,5
Всего, %		15,0%	25,5%	69,7%	17,9%		15,0%	24,2%	59,8%	17,7%		15,0%	24,2%	68,7%	16,4%

I неделя 2 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Салат витаминный	60	0,5	3,1	2,4	39,3	80	0,7	3,1	3,2	43,6	100	0,9	5,1	4,2	66,3
Котлеты из говядины	70	18,8	3,0	3,8	118,6	90	21,5	4,2	6,4	150,2	100	24,0	4,3	8,0	167,7
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50,	3,0	0,4	18,3	90,0
Соус сметаный	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1
Компот из сухофруктов с сахором	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
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
Всего		28,01	16,27	66,07	541,44		32,54	17,74	78,36	625,42		36,43	20,19	87,19	702,18
Всего, %		12,0%	31,0%	57,0%	25,8%		13,0%	30,0%	57,0%	26,1%		12,0%	30,0%	58,0%	25,1%

I неделя 3день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Куриная грудка с овощами	70	17,1	2,3	1,2	102,3	90	18,1	2,6	1,3	106,3	100	18,2	2,8	2,3	108,8
Гречка рассыпчатая	130	3,0	2,8	24,0	140,1	150	3,7	4,4	30,0	182,5	180	4,4	5,9	35,2	221,4
Какао с молоком	200	7,7	4,3	12,9	240,3	200	7,7	4,3	12,9	240,3	200	7,7	4,3	12,9	240,3
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	430	30	9,7	51,92	550,22	490	32,5	11,7	62,5	619,1	530	33,3	13,4	68,7	660,5
Всего, %		*21,8%*	*15,9%*	*37,7%*	*26,2%*		*14,0%*	*28,0%*	*58,0%*	*25,8%*		*14,0%*	*29,0%*	*57,0%*	*23,6%*

1 неделя 4 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Биточки рыбные	70	11,4	1,3	9,8	210,9	90	15,5	1,3	11,5	240,2	100	17,1	2,0	15,1	299,4
Соус молочно-томатный	20	0,8	1,9	2,4	50,7	20	0,8	1,9	2,4	50,7	20	0,8	1,9	2,4	50,7
Картофельно-морковное пюре	130	2,4	4,7	12,6	161,8	150	2,7	7,3	14,5	200,8	180	3,1	6,5	16,7	261,8
Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2
Хлеб 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		16,86	8,3	46,77	526,12		22,06	11	54,87	616,92		24,06	10,9	60,67	737,12
Всего, %		*15,6%*	*14,2%*	*58,4%*	*25,1%*		*16,4%*	*16,0%*	*55,3%*	*25,7%*		*16,7%*	*13,3%*	*56,2%*	*26,3%*

1 неделя 5 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Борщ с мясом	200	6,0	8,5	2,1	109,0	250	6,0	9,5	3,1	121,0	300	6,0	10,5	4,1	178,0
Булочка бутербродная с сыром	50	7,3	12,2	27,9	364,7	50	7,3	12,2	27,9	364,7	50	7,3	12,2	27,9	364,7
Компот из свежих яблок	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
Хлеб 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	480	15,8	21,1	59,4	609,7	550	16,6	22,2	64,9	644,2	600	16,6	23,2	65,9	701,2
Всего, %		*14,0%*	*29,0%*	*57,0%*	*29,0%*		*13,0%*	*29,0%*	*58,0%*	*26,8%*		*13,0%*	*30,0%*	*57,0%*	*25,0%*

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

Сезон: лето-осень

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
каша овсяная	200	8,3	6,6	59	328,6	220	7,7	8,1	61,2	354,1	250	10,5	9,9	63,5	385,1
Какао с молоком	200	7,7	4,3	12,9	122,3	200	7,7	4,3	12,9	122,3	200	7,7	4,3	12,9	122,3
яблоко/ фрукт по сезону	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2
Хлеб 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	550	18,58	11,25	101,54	585,6	590	19,48	12,95	112,84	656,1	620	22,28	14,75	115,14	687,1
Всего, %		*14,62%*	*24,0%*	*69,36%*	*27,89%*		*14,13%*	*24,1%*	*68,79%*	*27,34%*		*14,43%*	*24,7%*	*67,03%*	*24,54%*

2 неделя 2 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Биточки из говядины	70	18,8	3,0	3,8	118,6	90	21,5	4,2	6,4	150,2	100	24,0	4,3	8,0	167,7
Рис рассыпчатый 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
Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1
Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
Всего	450	24,83	10,24	58,98	436,85	510	29,69	13,17	76,68	555,79	550	32,86	14,78	83,47	612,15
Всего, %		*13,83%*	*27,2%*	*58,97%*	*20,80%*		*14,00%*	*28,0%*	*55,19%*	*23,16%*		*14,30%*	*28,9%*	*54,54%*	*21,86%*

2 неделя 3 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Салат с морковью с сыром	60	1,6	7,0	3,0	80,0	80	2,5	9,3	3,8	107,8	100	2,8	11,7	4,7	145,3
Жаркое по домашнему из птицы	200	15,9	6,2	12,2	399,4	220	17,1	7,4	13,8	420,9	250	21,0	8,0	15,2	421,9
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	430	18,1	6,5	29	478,9	470	20,8	7,9	39,7	545,4	500	24,7	8,5	41,1	546,4
Всего, %		*16,50%*	*29,9%*	*53,60%*	*22,80%*		*16,90%*	*30,2%*	*52,90%*	*22,73%*		*16,90%*	*30,2%*	*52,90%*	*22,77%*

2 неделя 4 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
2	70	11,4	1,3	9,8	185,3	90	15,5	1,3	11,5	199,2	100	17,1	2,0	15,1	238,4
Котлеты рыбные	20	0,7	0,0	3,1	25,0	25	0,8	0,0	4,1	28,0	30	0,9	0,0	5,1	30,0
Соус молочно-томатный	20	0,8	1,9	2,4	50,7	20	0,8	1,9	2,4	50,7	20	0,8	1,9	2,4	50,7
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 свежих яблок	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
Всего	470	21,04	9,23	74,68	605,2	535	27,61	9,67	90,85	692,75	580	30,53	10,71	101,69	770,55
Всего, %		*13,48%*	*29,1%*	*57,42%*	*28,82%*		*14,50%*	*30,2%*	*55,30%*	*28,86%*		*14,30%*	*30,6%*	*55,10%*	*27,52%*

2 неделя 5 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Салат из белокачанной капусты и яблок	60	0,5	3,1	2,4	39,3	80	0,7	3,1	3,2	43,6	100	0,9	5,1	4,2	66,3
Суп гороховый с мясом	200	7,0	7,2	13,3	280,5	220	7,5	8,2	16,9	299,2	250	9,2	10,2	19,2	361,9
чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2
Хлеб 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
Булочка с творогом	50	6,0	10,60	28,1	224,7	50	6,0	10,60	28,1	224,7	50	6,0	10,60	28,1	224,7
Всего	540	15,8	21,3	65,8	647,2	600	18	22,5	79,3	715,2	650	19,9	26,5	82,6	800,6
Всего, %		*14,00%*	*30,4%*	*40,67%*	*30,82%*		*14,20%*	*30,8%*	*55,00%*	*29,80%*		*14,20%*	*30,1%*	*55,70%*	*28,59%*

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

Сезон: лето-осень

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
каша дружба	200	16,3	6,9	25,8	230,5	220	18,5	7,1	28,4	372,3	250	20,2	7,9	30,9	275,5
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	430	18,8	7,3	55,2	366,5	470	21,8	7,6	62,3	530,8	500	23,5	8,4	64,8	434
Всего, %		*16,0%*	*29,0%*	*55,0%*	*17,5%*		*15,8%*	*30,9%*	*53,3%*	*22,1%*		*14,7%*	*30,1%*	*55,2%*	*15,5%*

3 неделя 2 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1
Гречка рассыпчатый с овощами	130	3,0	2,8	24,0	220,1	150	3,7	4,4	30,0	250,5	180	4,4	5,9	35,2	291,4
Котлеты из говядины	70	18,8	3,0	3,8	118,6	90	21,5	4,2	6,4	150,2	100	24,0	4,3	8,0	167,7
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	0,05	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	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
Всего	1433	25,2	10,3	74,8	584,1	630,0	29,4	13,1	87,9	668,5	670,0	32,5	14,7	94,7	726,9
Всего, %		*12,0%*	*31,0%*	*57,0%*	*27,8%*		*12,6%*	*30,6%*	*56,8%*	*27,9%*		*12,4%*	*29,5%*	*58,1%*	*26,0%*

3 неделя 3 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
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
Суп рисовый с мясом	200	7,0	7,2	13,3	144,5	220	7,5	8,2	16,9	168,2	250	9,2	10,2	19,2	221,9
чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2
Булочка бутербродная с сыром	50	7,3	12,2	27,9	364,7	50	7,3	12,2	27,9	364,7	50	7,3	12,2	27,9	364,7
Хлеб 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	540	17,3	23,8	68,5	672,9	600	18,9	25,9	78,6	737,6	650	20,8	28	82,6	799,4
Всего, %		*13,0%*	*29,9%*	*57,1%*	*32,0%*		*11,5%*	*30,1%*	*58,4%*	*30,7%*		*12,5%*	*29,6%*	*58,5%*	*28,6%*

3 неделя 4 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Картофельно-морковное пюре	130	2,4	4,7	12,6	161,8	150	2,7	7,3	14,5	200,8	180	3,1	6,5	16,7	261,8
Биточки рыбные	70	11,4	1,3	9,8	200,9	90	15,5	1,3	11,5	210,2	100	17,1	2,0	15,1	220,4
Соус молочно-томатный	20	0,8	1,9	2,4	50,7	20	0,8	1,9	2,4	50,7	20	0,8	1,9	2,4	50,7
Компот из свежих яблок	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
Всего	450	17,06	8,2	55,47	552,22	510	22,26	10,9	63,57	623,02	550	24,26	10,8	69,37	694,22
Всего, %		*12,7%*	*30,0%*	*57,3%*	*36,3%*		*11,9%*	*29,9%*	*58,2%*	*26,0%*		*11,5%*	*29,6%*	*58,9%*	*24,8%*

3 неделя 5 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рагу из птицы	200	15,9	6,2	12,2	183,8	220	17,1	7,4	13,8	206,4	250	21,0	8,0	15,2	310,9
Какао с молоком	200	7,7	4,3	12,9	240,3	200	7,7	4,3	12,9	240,3	200	7,7	4,3	12,9	240,3
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	430	25,8	10,8	38,9	491,6	470	27,8	12,1	45	536,7	500	31,7	12,7	46,4	641,2
Всего, %		*14,2%*	*30,0%*	*55,8%*	*23,4%*		*13,1%*	*31,0%*	*55,9%*	*22,4%*		*13,1%*	*31,0%*	*55,9%*	*22,9%*

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

Сезон: лето-осень

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
каша пшенная	200	9,3	3,9	14,8	131,5	220	10,1	4,8	15,9	354,1	250	11,3	5,9	16,8	165,5
Какао с молоком	200	7,7	4,3	12,9	240,3	200	7,7	4,3	12,9	240,3	200	7,7	4,3	12,9	240,3
яблоко/ фрукт по сезону	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2
Хлеб 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		19,58	8,55	57,34	506,5		21,88	9,65	67,54	774,1		23,08	10,75	68,44	585,5
Всего, %		*13,95%*	*20,4%*	*65,20%*	*24,12%*		*13,70%*	*23,2%*	*63,10%*	*32,25%*		*13,60%*	*22,9%*	*46,76%*	*20,91%*

4 неделя 2 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Биточки из говядины	70	18,8	3,0	3,8	118,6	90	21,5	4,2	6,4	150,2	100	24,0	4,3	8,0	167,7
Рис рассыпчатый с овощами	130	3,0	2,8	24,0	140,1	150	3,7	4,4	30,0	182,5	180	4,4	5,9	35,2	221,4
Компот из свежих яблок	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
Соус сметаный	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1
Всего		24,83	9,84	60,28	439,65		29,69	12,77	77,98	558,59		32,86	14,38	84,77	614,95
Всего, %		*14,20%*	*20,1%*	*54,84%*	*20,94%*		*14,10%*	*20,6%*	*55,84%*	*23,27%*		*15,00%*	*21,0%*	*55,14%*	*21,96%*

4 неделя 3 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Шницель из птицы	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	199,1
Гречка рассыпчатая	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
Соус сметаный	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1
Напиток из шиповника	200	1,2	0,2	8,2	42,8	200	1,2	0,2	8,2	42,8	200	1,2	0,2	8,2	42,8
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	19,6	11,4	55,82	433,62	510	27,6	14,4	73,3	547	550	29,5	16	80,2	617,9
Всего, %		*12,50%*	*28,2%*	*59,30%*	*20,65%*		*12,00%*	*28,0%*	*60,00%*	*22,79%*		*12,10%*	*29,8%*	*58,10%*	*22,07%*

4 неделя 4 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рыба тушеная с овощами в сметанном соусе	70	8,9	3,9	11,1	290,1	90	12	4,1	13,7	299,4	100	14	4,8	15,7	379,4
Картофельно-морковное пюре	130	2,4	4,7	12,6	104,3	150	2,7	7,3	14,5	136,4	180	3,1	6,5	16,7	141,8
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	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
Всего	430	13,8	9	53,1	530,4	490	18,7	12	66,7	616,8	530	21,1	11,9	70,9	702,2
Всего, %		*10,41%*	*27,0%*	*57,83%*	*25,26%*		*12,13%*	*28,6%*	*56,85%*	*25,70%*		*12,02%*	*28,7%*	*56,51%*	*25,08%*

4 неделя 5 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Салат из вареных овощей	60	0,7	4	5,3	61	80	1	5	7,3	79,5	100	1,2	5,1	9	107,6
Суп с макаронными изделиями и мясом	200	7,0	7,2	13,3	144,5	220	7,5	8,2	16,9	168,2	250	9,2	10,2	19,2	221,9
чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2
Булочка с творогом	50	6,0	10,60	28,1	224,7	50	6,0	10,60	28,1	224,7	50	6,0	10,60	28,1	224,7
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	540	16	22,2	68,7	532,9	600	18,3	24,4	83,4	620,1	650	20,2	26,5	87,4	701,9
Всего, %		*14,90%*	*30,0%*	*56,00%*	*25,38%*		*14,00%*	*29,0%*	*57,00%*	*25,84%*		*13,90%*	*28,1%*	*58,00%*	*25,07%*

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