

Согласовано  
 ГУ «Управление образования  
 Карагандинской области»  
 Д.Ш. Жексебаев  
 2026 год



Сезон: лето-осень  
 1 неделя 1 день

Подтверждено  
 «Управление здравоохранения  
 Карагандинской области»  
 С.Е. Кенжибаев  
 2026 год



| 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 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% |

неделя 2 день

1 неделя 2 день

|                                 |     |       |       |       |        |     |       |       |       |        |     |       |       |       |        |
|---------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-----|-------|-------|-------|--------|-----|-------|-------|-------|--------|
| 2                               | 3   | 4     | 5     | 6     | 7      | 8   | 9     | 10    | 11    | 12     | 13  | 14    | 15    | 16    | 17     |
| Салат витаминный                | 60  | 0,5   | 3,1   | 2,4   | 39,3   | 80  | 0,7   | 3,1   | 3,2   | 43,6   | 100 | 0,9   | 5,1   | 4,2   | 66,3   |
| 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 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   |
| 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%  |

1 неделя 3 день

| 2                              | 3   | 4     | 5     | 6     | 7      | 8   | 9     | 10    | 11    | 12    | 13  | 14    | 15    | 16    | 17    |
|--------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-----|-------|-------|-------|-------|-----|-------|-------|-------|-------|
| Куриная грудка с овощами       | 70  | 17,1  | 2,3   | 1,2   | 102,3  | 90  | 18,1  | 2,6   | 1,3   | 106,3 | 100 | 18,2  | 2,8   | 2,3   | 108,8 |
| Гречка рассыпчатая             | 130 | 3,0   | 2,8   | 24,0  | 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     |
|--------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-----|-------|-------|-------|--------|-----|-------|-------|-------|--------|
| Бытчки рыбные                  | 70  | 11,4  | 1,3   | 9,8   | 210,9  | 90  | 15,5  | 1,3   | 11,5  | 240,2  | 100 | 17,1  | 2,0   | 15,1  | 299,4  |
| Соус молочный-томатный         | 20  | 0,8   | 1,9   | 2,4   | 50,7   | 20  | 0,8   | 1,9   | 2,4   | 50,7   | 20  | 0,8   | 1,9   | 2,4   | 50,7   |
| 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 недели 1 день

| Наименование блюда      | Возраст 7-10 лет |        |       |        |        | Возраст 11-14 лет |        |       |        |        | Возраст 15-18 лет |        |       |        |        |
|-------------------------|------------------|--------|-------|--------|--------|-------------------|--------|-------|--------|--------|-------------------|--------|-------|--------|--------|
|                         | Выход, г         | Б, г   | Ж, г  | У, г   | ккал   | Выход, г          | Б, г   | Ж, г  | У, г   | ккал   | Выход, г          | Б, г   | Ж, г  | У, г   | ккал   |
| 2                       | 3                | 4      | 5     | 6      | 7      | 8                 | 9      | 10    | 11     | 12     | 13                | 14     | 15    | 16     | 17     |
| 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 недели 2 день

|                                 |     |        |       |        |        |     |        |       |        |        |     |        |       |        |        |
|---------------------------------|-----|--------|-------|--------|--------|-----|--------|-------|--------|--------|-----|--------|-------|--------|--------|
| 2                               | 3   | 4      | 5     | 6      | 7      | 8   | 9      | 10    | 11     | 12     | 13  | 14     | 15    | 16     | 17     |
| Быточки 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 недели 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        |     |        |       |        |        |     |        |       |        |        |     |        |       |        |        |  |
|------------------------|-----|--------|-------|--------|--------|-----|--------|-------|--------|--------|-----|--------|-------|--------|--------|--|
| 2                      | 3   | 4      | 5     | 6      | 7      | 8   | 9      | 10    | 11     | 12     | 13  | 14     | 15    | 16     | 17     |  |
| Котлеты рыбные         | 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  |  |
| Соус молочный-томатный | 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   |  |
| Макароны отварные      | 130 | 5,7    | 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   | 205,4  | 150 | 6,6    | 6,0   | 33,1   | 231,0  | 180 | 7,8    | 6,3   | 39,3   | 267,6  |  |
| Хлеб ржано-пшеничный   | 30  | 2,2    | 0,3   | 13,8   | 71,3   | 200 | 0,3    | -     | 16,9   | 71,3   | 200 | 0,3    | -     | 16,9   | 71,3   |  |
| Всего                  | 470 | 21,04  | 9,23  | 74,68  | 605,2  | 535 | 3,7    | 0,5   | 22,9   | 112,5  | 50  | 3,7    | 0,5   | 22,9   | 112,5  |  |
| 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% | 30,89% | 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 Денеаулык              | 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    |  |  |  |  |  |
| Суп 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  |  |  |  |  |  |
| Пюре картофельное 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 варенных 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% | 29,0% | 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  |
| Виточки 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 молочный-томатный     | 20  | 0,8   | 1,9   | 2,4   | 50,7   | 20  | 0,8   | 1,9   | 2,4   | 50,7   | 20  | 0,8   | 1,9   | 2,4   | 50,7   |
| 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  | 3,0   | 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% | 26,3%  |     | 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 | 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

Қарағанды облысының бітім басқармасы Қойнауы

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 пшенинная                 | 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 сметанный                 | 20  | 0,5    | 3,7   | 1,8    | 42,1   | 20  | 0,5    | 3,7   | 1,8    | 42,1   | 20  | 0,5    | 3,7   | 1,8    | 42,1   |
| Всего                          |     | 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     |
| Пшеница из пшеницы             | 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 сметанный                 | 20  | 0,5    | 3,7   | 1,8    | 42,1   | 20  | 0,5    | 3,7   | 1,8    | 42,1   | 20  | 0,5    | 3,7   | 1,8    | 42,1   |
| Напиток из шиповника           | 200 | 1,2    | 0,2   | 8,2    | 42,8   | 200 | 1,2    | 0,2   | 8,2    | 42,8   | 200 | 1,2    | 0,2   | 8,2    | 42,8   |
| 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 Ленсаулык                        | 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 ржанопшеничный                      | 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  |
|                                          |     | 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 варенных 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 ржанопшеничный                 | 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, %                            |     | 14,00% | 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

Қарағанды облысының білім және Ғылым департаменті

Сезон: зима-весна

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  |
| 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 |
| 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  |
| 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                          |                  | 9     | 9     | 81    | 444   |                   | 10    | 10    | 89    | 492   |                   | 11    | 11    | 94    | 526   |
| Всего, %                       |                  | 16,0% | 29,0% | 55,0% | 21,2% |                   | 15,8% | 30,9% | 53,3% | 20,5% |                   | 14,7% | 30,1% | 55,2% | 19%   |

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   |
| 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                           |     | 24,83 | 10,24 | 58,98 | 516,85 |     | 28,99 | 13,07 | 72,08 | 601,29 |     | 32,16 | 14,68 | 78,87 | 659,65 |
| Всего, %                        |     | 12,0% | 31,0% | 57,0% | 24,6%  |     | 12,6% | 30,6% | 56,8% | 25,1%  |     | 12,4% | 29,5% | 58,1% | 23,6%  |

3 неделя 3 день

|                                |     |       |       |       |       |     |       |       |       |       |     |       |       |       |       |
|--------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|-----|-------|-------|-------|-------|-----|-------|-------|-------|-------|
| 2                              | 3   | 4     | 5     | 6     | 7     | 8   | 9     | 10    | 11    | 12    | 13  | 14    | 15    | 16    | 17    |
| Салат из варенных овощей       | 60  | 0,7   | 4     | 5,3   | 61    | 80  | 1     | 5     | 7,3   | 79,5  | 100 | 1,2   | 5,1   | 9     | 107,6 |
| 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                          |     | 17,3  | 23,8  | 68,5  | 672,9 |     | 18,9  | 25,9  | 78,6  | 737,6 |     | 20,8  | 28    | 82,6  | 819,4 |
| Всего, %                       |     | 13,0% | 29,9% | 57,1% | 32,0% |     | 11,5% | 30,1% | 58,4% | 30,7% |     | 12,5% | 29,0% | 58,5% | 29,3% |

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   | 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   |
| 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  | 3,0   | 0,4   | 18,3  | 90,0   | 50  | 3,0   | 0,4   | 18,3  | 90,0   |
| Всего                      | 450 | 17,06 | 8,2   | 55,47 | 562,22 | 510 | 22,26 | 10,9  | 63,57 | 653,02 | 550 | 24,26 | 10,8  | 69,37 | 773,22 |
| Всего, %                   |     | 12,7% | 30,0% | 57,3% | 26,8%  |     | 11,9% | 29,9% | 58,2% | 27,2%  |     | 11,5% | 29,6% | 58,9% | 27,6%  |

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 |
| 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  | 3,0   | 0,4   | 18,3  | 90,0  | 50  | 3,0   | 0,4   | 18,3  | 90,0  |
| Всего                   | 550 | 26,18 | 10,85 | 54,74 | 558,8 | 590 | 28,18 | 12,15 | 60,84 | 603,9 | 620 | 32,08 | 12,75 | 62,24 | 708,4 |
| Всего, %                |     | 14,2% | 30,0% | 55,8% | 26,6% |     | 13,1% | 31,0% | 55,9% | 25,2% |     | 13,1% | 31,0% | 55,9% | 25,3% |

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

Сезон: зима-весна

2 недели 1 день

| Наименование<br>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   | 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    | 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 | 703,6  | 590               | 19,48  | 12,95 | 112,84 | 774,1  | 620               | 22,28  | 14,75 | 115,14 | 805,1  |
| Всего, %                |                  | 14,62% | 24,0% | 57,73% | 33,50% |                   | 14,13% | 24,1% | 58,31% | 32,25% |                   | 14,43% | 24,7% | 57,21% | 28,75% |

2 недели 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 недели 3 день

|                              |     |        |       |        |        |     |        |       |        |        |     |        |       |        |        |
|------------------------------|-----|--------|-------|--------|--------|-----|--------|-------|--------|--------|-----|--------|-------|--------|--------|
| 2                            | 3   | 4      | 5     | 6      | 7      | 8   | 9      | 10    | 11     | 12     | 13  | 14     | 15    | 16     | 17     |
| Салат с морковью с сыром     | 60  | 1,6    | 7,0   | 3,0    | 80,0   | 80  | 2,5    | 9,3   | 3,8    | 107,8  | 100 | 2,8    | 11,7  | 4,7    | 134,3  |
| Жаркое по домашнему из птицы | 200 | 15,9   | 6,2   | 12,2   | 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                        | 490 | 19,65  | 13,5  | 32     | 558,9  | 550 | 23,3   | 17,22 | 43,47  | 653,15 | 600 | 27,51  | 20,24 | 45,8   | 680,73 |
| Всего, %                     |     | 16,50% | 29,9% | 53,60% | 26,61% |     | 16,90% | 30,2% | 52,90% | 27,21% |     | 16,90% | 30,2% | 52,90% | 28,36% |

2 неделя 4 день

| 2                         | 3   | 4      | 5     | 6      | 7      | 8   | 9      | 10    | 11     | 12     | 13  | 14     | 15    | 16     | 17     |
|---------------------------|-----|--------|-------|--------|--------|-----|--------|-------|--------|--------|-----|--------|-------|--------|--------|
| Котлеты рыбные            | 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  |
| Соус молочный-томатный    | 20  | 0,8    | 1,9   | 2,4    | 50,7   | 20  | 0,8    | 1,9   | 2,4    | 50,7   | 20  | 0,8    | 1,9   | 2,4    | 50,7   |
| 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      | 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 | 17,66  | 6,3   | 66,89  | 514,94 | 510 | 23,96  | 8,1   | 83,67  | 616,22 | 550 | 26,26  | 10,3  | 92,47  | 694,32 |
| Всего, %                  |     | 13,48% | 29,1% | 57,42% | 24,52% |     | 14,50% | 30,2% | 55,30% | 25,68% |     | 14,30% | 30,6% | 55,10% | 24,80% |

2 неделя 5 день

| 2                                     | 3   | 4      | 5     | 6      | 7      | 8   | 9      | 10    | 11     | 12     | 13  | 14     | 15    | 16     | 17     |
|---------------------------------------|-----|--------|-------|--------|--------|-----|--------|-------|--------|--------|-----|--------|-------|--------|--------|
| Салат из белокочанной капусты и яблок | 60  | 0,5    | 3,1   | 2,4    | 39,3   | 80  | 0,7    | 3,1   | 3,2    | 43,6   | 100 | 0,9    | 5,1   | 4,2    | 66,3   |
| Суп гороховый с 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: зима-весна

3 недели 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  | 312,3 | 250               | 20,2  | 7,9   | 30,9  | 275,5 |
| 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/<br>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  | 7,3   | 55,8  | 366   |                   | 21,8  | 7,6   | 62,9  | 530,3 |                   | 23,5  | 8,4   | 65,4  | 433,0 |
| Всего, %                           |                  | 15,0% | 25,5% | 61,0% | 17,4% |                   | 15,0% | 24,2% | 59,8% | 22,1% |                   | 15,0% | 24,2% | 60,3% | 15,5% |

1 неделя 2 день

|                                 |     |       |       |       |        |     |       |       |       |        |     |       |       |       |        |
|---------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-----|-------|-------|-------|--------|-----|-------|-------|-------|--------|
| 2                               | 3   | 4     | 5     | 6     | 7      | 8   | 9     | 10    | 11    | 12     | 13  | 14    | 15    | 16    | 17     |
| Салат витаминный                | 60  | 0,5   | 3,1   | 2,4   | 39,3   | 80  | 0,7   | 3,1   | 3,2   | 43,6   | 100 | 0,9   | 5,1   | 4,2   | 66,3   |
| 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   |
| Сухие сметаны                   | 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   |
| 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%  |

1 неделя 3 день

|                                |     |       |       |       |        |     |       |       |       |       |     |       |       |       |       |
|--------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-----|-------|-------|-------|-------|-----|-------|-------|-------|-------|
| 2                              | 3   | 4     | 5     | 6     | 7      | 8   | 9     | 10    | 11    | 12    | 13  | 14    | 15    | 16    | 17    |
| Куринная 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 |
| Речка Рассыпчатая              | 130 | 3,0   | 2,8   | 24,0  | 140,1  | 150 | 3,7   | 4,4   | 30,0  | 182,3 | 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                          |     | 30    | 9,7   | 51,92 | 550,22 |     | 32,5  | 11,7  | 62,5  | 619,1 |     | 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     |
|--------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-----|-------|-------|-------|--------|-----|-------|-------|-------|--------|
| 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  |
| Быточки 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   |
| 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 |
| 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                          |     | 15,8  | 21,1  | 59,4  | 609,7 |     | 16,6  | 22,2  | 64,9  | 644,2 |     | 16,6  | 23,2  | 65,9  | 701,2 |
| Всего, %                       |     | 14,0% | 29,0% | 57,0% | 29,0% |     | 13,0% | 29,0% | 58,0% | 26,8% |     | 13,0% | 30,0% | 57,0% | 25,0% |

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

Сезон: зима-весна

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   | 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              | 19,6   | 8,6   | 57,3   | 388,5  | 590               | 21,9   | 9,7   | 67,5   | 656,1  | 620               | 23,1   | 10,8  | 68,4   | 467,5  |
| Всего, %                |                  | 13,95% | 20,4% | 65,20% | 18,50% |                   | 13,70% | 23,2% | 63,10% | 27,34% |                   | 13,60% | 22,9% | 58,56% | 16,70% |

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  |
| 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  |
| Соус сметанный            | 20  | 0,5    | 3,7   | 1,8    | 42,1   | 20  | 0,5    | 3,7   | 1,8    | 42,1   | 20  | 0,5    | 3,7   | 1,8    | 42,1   |
| Всего                     | 250 | 24,53  | 9,84  | 43,38  | 368,4  | 310 | 29,39  | 12,77 | 61,08  | 487,29 | 350 | 32,56  | 14,38 | 67,87  | 543,65 |
| Всего, %                  |     | 14,20% | 24,0% | 47,11% | 17,54% |     | 14,10% | 23,6% | 50,14% | 20,30% |     | 15,00% | 23,8% | 49,94% | 19,42% |

4 неделя 3 день

|                             |     |        |       |        |        |     |        |       |        |        |     |        |       |        |        |
|-----------------------------|-----|--------|-------|--------|--------|-----|--------|-------|--------|--------|-----|--------|-------|--------|--------|
| 2                           | 3   | 4      | 5     | 6      | 7      | 8   | 9      | 10    | 11     | 12     | 13  | 14     | 15    | 16     | 17     |
| Шиншель 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  |
| Поджаренная горошек зеленый | 20  | 0,7    | 0,0   | 3,1    | 25,0   | 25  | 0,8    | 0,0   | 4,1    | 28,0   | 30  | 0,9    | 0,0   | 5,1    | 30,0   |
| Соус сметанный              | 20  | 0,5    | 3,7   | 1,8    | 42,1   | 20  | 0,5    | 3,7   | 1,8    | 42,1   | 20  | 0,5    | 3,7   | 1,8    | 42,1   |
| 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        | 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 | 20,3   | 11,4  | 58,92  | 458,62 | 535 | 28,4   | 14,4  | 77,4   | 575    | 580 | 30,4   | 16    | 85,3   | 647,9  |
| Всего, %                    |     | 12,50% | 28,2% | 59,30% | 21,84% |     | 12,00% | 28,0% | 60,00% | 23,96% |     | 12,10% | 29,8% | 58,10% | 23,14% |

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   | 161,8  | 150 | 2,7    | 7,3   | 14,5   | 200,8  | 180 | 3,1    | 6,5   | 16,7   | 261,8  |
| 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   | 587,9  | 490 | 18,7   | 12    | 66,7   | 681,2  | 530 | 21,1   | 11,9  | 70,9   | 822,2  |
| Всего, %                                 |     | 9,39% | 27,0% | 57,83% | 28,00% |     | 10,98% | 28,6% | 56,85% | 28,38% |     | 10,27% | 28,7% | 56,51% | 29,36% |

4 неделя 5 день

| 2                                   | 3   | 4      | 5      | 6      | 7      | 8   | 9      | 10    | 11     | 12     | 13  | 14     | 15    | 16     | 17     |
|-------------------------------------|-----|--------|--------|--------|--------|-----|--------|-------|--------|--------|-----|--------|-------|--------|--------|
| Салат из варенных овощей            | 60  | 0,7    | 4      | 5,3    | 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                               |     | 16     | 22,2   | 68,7   | 532,9  |     | 18,3   | 24,4  | 83,4   | 620,1  |     | 20,2   | 26,5  | 87,4   | 701,9  |
| Всего, %                            |     | 14,00% | 30,09% | 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