УТВЕРЖДАЮ
Руководитель
ГУ "Управление общественного здравоохранения города Астаны"

_____ А. С. Тулеуова
«19» марта 2026 г.

В целях исполнения подпункта 16) пункта 1 раздела 1 протокольного поручения Премьер-Министра Республики Казахстан Бектенова О. А. от 19 ноября 2024 года № 38, Комитетом санитарно-эпидемиологического контроля Республики Казахстан утвержден приказ № 135-НҚ от 25 декабря 2024 года «Об утверждении типового перспективного школьного меню», а также в соответствии с приказом Министра здравоохранения Республики Казахстан №302 от 21 декабря 2020 года «Об утверждении стандартов питания в организациях здравоохранения и образования» (с изм. от 4 марта 2025 года №16):

Типовое перспективное школьное меню
№ 4 вариант (с коррекцией)

Лето-осень
1 неделя
1 неделя 1 день

	Возраст 7-10 лет					Возраст 11-15 лет					Возраст 16-18 лет				
Наименование блюда	**Выход, г**	**Б, г**	**Ж, г**	**У, г**	**ккал**	**Выход, г**	**Б, г**	**Ж, г**	**У, г**	**ккал**	**Выход, г**	**Б, г**	**Ж, г**	**У, г**	**ккал**
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
огурцы (может подаваться как подгарнировка к блюду)	**30**	0,25	0,05	0,65	4,05	**40**	0,250	0,050	1,500	7,450	**50**	0,330	0,085	0,920	5,765
Плов из птицы	**200**	21,6	6,1	37,0	289,3	**220**	24,8	6,3	41,1	320,3	**250**	26,8	8,4	45,5	364,8
чай с молоком	**200**	2,00	1,50	3,10	81,0	**200**	2,00	1,50	3,10	106,6	**200**	2,00	1,50	3,10	106,6
Яблоки	**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		**26,4**	**8,1**	**67,8**	**496,0**		**30,4**	**8,4**	**77,2**	**578,1**		**32,4**	**10,5**	**81,0**	**620,9**
Всего, %		**21,3%**	**14,6%**	**54,6%**	**23,6%**		**21,0%**	**13,0%**	**53,4%**	**23,6%**		**20,9%**	**15,2%**	**52,2%**	**23,0%**

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	388,9	0,3	4,9	16,0	0,1	0,3	14,5	0,4	51,0	0,7	21,7
11-14 лет	440,6	0,3	5,1	17,9	0,2	0,3	16,9	0,5	60,9	0,7	23,6
15-18 лет	516,9	0,3	6,5	19,9	0,2	0,3	18,1	0,7	66,0	0,7	25,9

Минералы	**K, мг**	**Ca, мг**	**Mg, мг**	**P, мг**	**Fe, мг**	**Na, мг**	**пищевые волокна, г**
7-10 лет	819,4	151,6	62,1	352,1	2,0	0,6	5,4
11-14 лет	946,7	162,3	74,5	412,9	2,4	0,7	7,1
15-18 лет	1012,2	166,5	79,5	436,0	2,5	0,8	7,4

1 неделя 2 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Митболы из говядины	**70**	15.9	5.0	3.7	123.4	**90**	18.3	6.4	6.3	156.0	**100**	20.5	6.8	7.9	174.8
Соус сметанный	**20**	0.5	3.7	1.8	42.3	**20**	0.5	3.7	1.8	42.3	**20**	0.5	3.7	1.8	42.3
Рагу из овощей	**130**	3.0	2.8	24.0	133.3	**150**	3.7	4.4	30.0	174.4	**180**	4.4	5.9	35.2	211.5
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	**30**	2.2	0.3	13.8	66.7	**50**	3.0	0.4	18.3	88.8	**50**	3.0	0.4	18.3	88.8
Компот из сухофруктов с сахаром	**200**	0.3	0.4	17.6	82.7	**200**	0.3	0.4	17.6	82.7	**200**	0.3	0.4	17.6	82.7
Всего		**21.9**	**12.2**	**60.9**	**448.3**		**25.8**	**15.3**	**74.0**	**544.2**		**28.7**	**17.2**	**80.8**	**600.1**
Всего, %		**19.5%**	**24.5%**	**54.4%**	**21.3%**		**19.0%**	**25.3%**	**54.4%**	**22.2%**		**19.1%**	**25.8%**	**53.9%**	**22.2%**

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

1 неделя 3 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Салат из капусты белокочанной с фасолью и морковью (может подаваться как подгарнировка к блюду)	**30**	1.00	2.10	4.50	40.9	**40**	1.50	2.10	2.65	35.5	**50**	1.60	2.60	3.30	43.0
Куриные палочки запеченные	**70**	17.7	3.1	7.9	130.3	**90**	21.5	3.8	15.8	183.4	**100**	23.9	4.2	17.6	203.8
Соус сметанный	**20**	0.5	3.7	1.8	42.5	**20**	0.5	3.7	1.8	42.5	**20**	0.5	3.7	1.8	42.5
Пюре из гороха Буршак	**130**	13.5	3.7	23.5	181.3	**150**	15.8	4.6	27.5	214.6	**180**	19.1	4.8	33.4	253.2
Напиток Денсаулык	200	0.3	0.1	15.6	64.5	200	0.3	0.1	15.6	64.5	200	0.3	0.1	15.6	64.5
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	**30**	2.2	0.3	13.8	66.7	**50**	3.0	0.4	18.3	88.8	**50**	3.0	0.4	18.3	88.8
Всего		**35.2**	**13.0**	**67.1**	**526.2**		**42.6**	**14.7**	**81.7**	**629.3**		**48.4**	**15.8**	**90.0**	**695.8**
Всего, %		**26.8%**	**22.2%**	**51.0%**	**25.1%**		**27.1%**	**21.0%**	**51.9%**	**25.7%**		**27.8%**	**20.4%**	**51.7%**	**25.8%**

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

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	96.5	**90**	15.5	1.3	11.5	119.7	**100**	17.1	2.0	15.1	146.8
Соус молочно-томатный	**20**	0.8	1.9	2.4	29.9	**20**	0.8	1.9	2.4	29.9	**20**	0.8	1.9	2.4	29.9
Картофельно-морковное пюре	**130**	2.4	4.7	12.6	102.3	**150**	2.7	7.3	14.5	134.5	**180**	3.1	6.5	16.7	137.7
Подгарнировка – зеленый горошек	**20**	1.20	0.10	3.1	18.1	**20**	1.20	0.10	3.1	18.1	**20**	1.20	0.10	3.1	18.1
Напиток из шиповника	**200**	1.2	0.2	8.2	39.4	**200**	1.2	0.2	8.2	39.4	**200**	1.2	0.2	8.2	39.4
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	**30**	2.2	0.3	13.8	66.7	**50**	3.0	0.4	18.3	88.8	**50**	3.0	0.4	18.3	88.8
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		**19.5**	**8.6**	**63.1**	**407.8**		**24.7**	**11.3**	**71.2**	**485.3**		**26.7**	**11.2**	**77.0**	**515.6**
Всего, %		**19.1%**	**19.0%**	**61.9%**	**19.4%**		**20.4%**	**21.0%**	**58.7%**	**19.8%**		**20.7%**	**19.6%**	**59.7%**	**19.1%**

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	960.9	0.3	5.4	59.7	0.4	0.3	7.2	0.6	59.1	1.2	52.1
11-14 лет	1372.1	0.3	8.7	94.4	0.5	0.4	8.8	0.8	78.0	1.4	66.9

15-18 лет	1533.6	0.4	8.9	99.8	0.5	0.4	9.2	0.8	81.0	1.5	68.9
Минералы	**K, мг**	**Ca, мг**	**Mg, мг**	**P, мг**	**Fe, мг**	**Na, мг**		**пищевые волокна, г**			
7-10 лет	1221.3	149.1	88.6	291.9	2.6	0.2		9.9			
11-14 лет	1495.0	180.7	109.7	365.7	3.1	0.4		12.8			
15-18 лет	1559.4	187.0	114.0	380.8	3.2	0.4		13.0			

1 неделя 5 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Салат витаминный (может подаваться как подгарнировка к блюду)	**30**	0.25	1.55	1.20	19.8	**40**	0.35	1.5	1.6	21.3	**50**	0.5	2.5	2.1	32.7
Конина отварная с туздык	**70**	19.3	2.1	1.1	100.5	**90**	22.3	2.4	1.4	116.4	**100**	24.1	2.6	1.6	126.2
Сочни\ макаронные изделия	**130**	5.8	4.5	29.0	179.7	**150**	7.0	5.6	34.6	216.8	**180**	10.0	7.2	52.5	314.8
Какао с молоком	**200**	7.7	4.3	12.9	121.1	**200**	7.7	4.3	12.9	121.1	**200**	7.7	4.3	12.9	121.1
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	**30**	2.2	0.3	13.8	66.7	**50**	3.0	0.4	18.3	88.8	**50**	3.0	0.4	18.3	88.8
Всего		**35.3**	**12.8**	**58.0**	**487.8**		**40.4**	**14.2**	**68.8**	**564.4**		**45.3**	**17.0**	**87.4**	**683.6**
Всего, %		**28.9%**	**23.5%**	**47.6%**	**23.2%**		**28.6%**	**22.6%**	**48.8%**	**23.0%**		**26.5%**	**22.4%**	**51.1%**	**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	173.8	0.0	3.2	32.8	0.3	0.2	12.0	0.3	38.8	2.1	20.5
11-14 лет	227.6	0.0	4.2	47.3	0.4	0.3	14.3	0.9	51.5	2.4	27.2
15-18 лет	286.8	0.0	5.1	55.6	0.4	0.3	16.1	1.0	59.8	2.6	31.8
Минералы	**K, мг**	**Ca, мг**	**Mg, мг**	**P, мг**	**Fe, мг**	**Na, мг**		**пищевые волокна, г**			
7-10 лет	655.4	43.5	75.1	326.5	3.8	0.2		5.1			
11-14 лет	817.6	58.8	94.1	403.5	4.7	0.4		7.2			
15-18 лет	931.8	70.4	112.8	466.9	5.3	0.4		8.3			

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

2 неделя

2 неделя 1 день

	Возраст 7-10 лет					**Возраст 11-14 лет**					**Возраст 15-18 лет**				
Наименование блюда	**Выход, г**	**Б, г**	**Ж, г**	**У, г**	**ккал**	**Выход, г**	**Б, г**	**Ж, г**	**У, г**	**ккал**	**Выход, г**	**Б, г**	**Ж, г**	**У, г**	**ккал**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**
Салат свеклой и сыром (может подаваться как подгарнировка к блюду)	**30**	0.8	3.5	1.5	40.7	40	1.5	4.6	1.9	55.0	**50**	1.4	5.8	2.3	67.0
Паста Болоньезе из птицы	**200**	24.5	5.5	45.3	328.7	**220**	27.1	6.7	48.9	364.3	**250**	30.3	8.0	54.4	410.8
Чай каркаде	**200**	0.0	0.00	3.0	12.0	**200**	0.0	0.00	3.0	12.0	**200**	0.0	0.00	3.0	12.0
Яблоко	**120**	0.4	0.05	15.8	65.3	**120**	0.4	0.05	15.8	65.3	**120**	0.4	0.05	15.8	65.3
Хлеб ржано-пшеничный	**30**	2.2	0.3	13.8	66.7	**50**	3.7	0.5	22.9	110.9	**50**	3.7	0.5	22.9	110.9
Всего	**550**	**27.9**	**9.4**	**79.4**	**513.4**	**590**	**32.7**	**11.9**	**92.5**	**607.5**	**620**	**35.8**	**14.4**	**98.4**	**666.0**
Всего, %		**21.7%**	**16.4%**	**61.9%**	**24.4%**		**21.5%**	**17.6%**	**60.9%**	**24.8%**		**21.5%**	**19.4%**	**59.1%**	**24.7%**

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	517.4	0.2	3.9	21.6	0.1	0.3	13.2	0.4	48.6	0.3	29.0
11-14 лет	546.8	0.2	4.8	31.4	0.3	0.3	15.0	0.5	67.2	0.3	38.4
15-18 лет	656.5	0.2	5.7	31.7	0.3	0.3	16.6	0.6	64.7	0.3	36.9

Минералы	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые волокна, г
7-10 лет	886.8	170.2	75.0	383.2	3.5	0.6	6.9
11-14 лет	934.7	179.1	84.8	429.0	3.9	0.8	8.3
15-18 лет	1100.4	187.7	93.8	471.0	4.2	0.8	9.2

2 неделя 2 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Ежики из говядины	**70/20**	13.2	4.5	6.6	119.7	**90/20**	16.0	5.9	11.9	164.7	**100/20**	19.5	6.4	20.1	216.0
Соус сметанный	**20**	0.5	3.7	1.8	42.5	**20**	0.5	3.7	1.8	42.5	**20**	0.5	3.7	1.8	42.5
Перловка рассыпчатая с овощами	**130**	3.3	5.5	22.6	153.1	**150**	3.9	5.5	26.5	171.1	**180**	4.5	6.6	30.5	199.4
чай с молоком	**200**	2.00	1.50	3.10	81.0	**200**	2.00	1.50	3.10	106.6	**200**	2.00	1.50	3.10	106.6
Хлеб ржано-пшеничный	**30**	2.2	0.3	13.8	66.7	**50**	3.7	0.5	22.9	110.9	**50**	3.7	0.5	22.9	110.9
Всего	**380**	**21.2**	**15.5**	**47.9**	**463.0**	**420**	**26.1**	**17.1**	**66.2**	**595.8**	**450**	**30.2**	**18.7**	**78.4**	**675.4**
Всего, %		**18.3%**	**30.1%**	**41.4%**	**22.0%**		**17.5%**	**25.8%**	**44.4%**	**24.3%**		**17.9%**	**24.9%**	**46.4%**	**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	265.8	0.2	4.0	9.5	0.2	0.3	6.9	0.2	42.1	1.2	5.4
11-14 лет	318.2	0.2	4.1	8.4	0.3	0.3	8.3	0.4	51.9	1.4	6.1
15-18 лет	382.7	0.2	5.0	9.1	0.3	0.1	8.6	0.5	54.0	1.4	6.5

Минералы	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые волокна, г
7-10 лет	628.5	175.8	62.8	296.0	3.0	0.30	6.3
11-14 лет	759.2	195.2	78.4	366.0	3.6	0.4	9.1
15-18 лет	793.9	197.8	82.6	379.2	3.8	0.4	10.0

2 неделя 3 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Палочки из моркови и капусты (может подаваться как подгарнировка к блюду)	**30**	0.4	0.1	2.0	10.1	40	0.5	0.1	2.8	14.1	**50**	1.3	0.1	3.5	20.1
Куриные палочки	**70**	17.7	3.1	7.9	130.3	**90**	20.1	2.7	8.0	135.9	**100**	23.9	4.2	17.6	203.8
Соус сметанный	**20**	0.5	3.7	1.8	42.3	**20**	0.5	3.7	1.8	42.3	**20**	0.5	3.7	1.8	42.3
Пюре из гороха Буршак	**130**	13.5	3.7	23.5	181.3	**150**	15.8	4.6	27.5	214.6	**180**	19.1	4.8	33.4	253.2
Напиток Денсаулык	**200**	0.3	0.1	15.6	64.5	**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**	3.7	0.5	22.9	110.9	**50**	3.7	0.5	22.9	110.9
Всего	**450**	**34.6**	**10.9**	**64.6**	**495.1**	**510**	**40.8**	**11.6**	**78.6**	**586.3**	**550**	**48.8**	**13.4**	**94.8**	**698.8**
Всего, %		**27.9%**	**19.9%**	**52.2%**	**23.6%**		**27.9%**	**17.9%**	**53.6%**	**23.9%**		**27.9%**	**17.2%**	**54.3%**	**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	154.9	0.7	4.4	58.4	0.5	0.6	18.3	0.6	117.7	1.3	17.7

11-14 лет	171.3	0.7	4.45	67.6	0.6	0.6	19.9	0.7	135.8	1.33	18.6
15-18 лет	171.0	1.2	6.9	81.0	1.1	0.7	23.2	0.8	159.9	1.4	22.6

Минералы	**K, мг**	**Ca, мг**	**Mg, мг**	**P, мг**	**Fe, мг**	**Na, мг**	**пищевые волокна, г**
7-10 лет	1 515,96	307.5	157.4	635.8	9.0	0.70	17.84
11-14 лет	1 714,96	322.4	179.2	719.9	9.0	0.80	19.84
15-18 лет	1 903,86	338.7	202.0	801.7	13.7	0.9	23.4

2 неделя 4 день

1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**
Салат витаминный (может подаваться как подгарнировка к блюду)	**30**	0.25	1.55	1.20	19.8	**40**	0.35	1.5	1.6	21.3	**50**	0.5	2.5	2.1	32.7
Фишболы из минтая	**70**	11.4	1.3	9.8	96.5	**90**	15.5	1.3	11.5	119.7	**100**	17.1	2.0	15.1	146.8
Соус молочно-томатный	**20**	0.8	1.9	2.4	29.6	**20**	0.8	1.9	2.4	29.6	**20**	0.8	1.9	2.4	29.6
Картофельно-морковное пюре	**130**	2.4	4.7	12.6	124.3	**150**	2.7	7.3	14.5	136.4	**180**	3.1	6.5	16.7	141.8
Какао с молоком	**200**	7.7	4.3	12.9	122.3	**200**	7.7	4.3	12.9	122.3	**200**	7.7	4.3	12.9	122.3
Хлеб ржано-пшеничный	**30**	2.2	0.3	13.8	66.7	**50**	3.7	0.5	22.9	110.9	**50**	3.7	0.5	22.9	110.9
Всего	**450**	**24.5**	**12.5**	**51.5**	**439.4**	**510**	**30.4**	**15.3**	**64.2**	**518.9**	**550**	**32.4**	**15.2**	**70.0**	**551.4**
Всего, %		**22.3%**	**25.6%**	**46.9%**	**20.9%**		**23.4%**	**26.5%**	**49.5%**	**21.2%**		**23.5%**	**24.8%**	**50.8%**	**20.4%**

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	104.4	0.3	4.04	39.98	0.2	0.2	6.39	0.4	46.5	0.9	34.73
11-14 лет	120.8	0.4	5.4	53.1	0.3	0.2	8.36	0.6	64.4	1.25	42.96
15-18 лет	146.7	0.4	5.56	55.24	0.4	0.2	9.37	0.7	64.6	1.35	46.94

Минералы	**K, мг**	**Ca, мг**	**Mg, мг**	**P, мг**	**Fe, мг**	**Na, мг**	**пищевые волокна, г**
7-10 лет	1003.5	110.1	80.0	242.0	2.58	0.7	6.68
11-14 лет	2230.8	136.5	104.4	319.3	3.19	0.9	8.49
15-18 лет	1357.3	145.6	112.3	352.8	3.58	1	7.41

2 неделя 5 день

1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**
Салат с морковью с сыром (может подаваться как подгарнировка к блюду)	**30**	0.8	3.5	1.5	40.7	**40**	1.2	4.6	1.9	53.8	**50**	1.4	5.8	2.3	67.0
Плов из конины / говядины	**200**	19.6	5.7	40.4	291.3	**220**	21.5	6.9	44.5	326.1	**250**	23.0	8.1	56.2	389.7
Компот из сухофруктов	**200**	0.3	0.4	17.6	82.7	**200**	0.3	0.4	17.6	82.7	**200**	0.3	0.4	17.6	82.7
Хлеб ржано-пшеничный	**30**	2.2	0.3	13.8	66.7	**50**	3.7	0.5	22.9	110.9	**50**	3.7	0.5	22.9	110.9
Фрукт по сезону	**120**	0.4	0.1	15.8	65.3	**120**	0.4	0.1	15.8	65.3	**120**	0.4	0.1	15.8	65.3
Всего	**460**	**23.3**	**10.0**	**89.1**	**546.7**	**510**	**27.1**	**12.5**	**102.7**	**638.8**	**550**	**28.8**	**14.9**	**114.8**	**715.6**
Всего, %		**17.0%**	**16.4%**	**65.2%**	**26.0%**		**17.0%**	**17.5%**	**64.3%**	**26.1%**		**16.1%**	**18.7%**	**64.2%**	**26.5%**

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	798.5	0.1	6.19	11.7	0.2	0.4	7.93	0.5	51.6	1.2	13.06
11-14 лет	963.2	0.1	8.1	13.52	0.3	0.4	9.1	0.5	57.5	1.35	13.56

15-18 лет	1160.4	0.1	9.37	15.37	0.3	0.4	9.21	0.5	59.9	1.78	13.95

Минералы	**K, мг**	**Ca, мг**	**Mg, мг**	**P, мг**	**Fe, мг**	**Na, мг**	**пищевые волокна, г**
7-10 лет	694.6	191.4	67	338.2	3.4	0.6	7.1
11-14 лет	749	217.2	76.4	385	3.58	0.8	7.51
15-18 лет	795.3	226.8	78.6	394	3.63	0.9	7.87

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

3 неделя

3 неделя 1 день

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**
Палочки из моркови и огурца (может подаваться как подгарнировка к блюду)	**60**	0.4	0.2	2.0	11.4	**80**	0.4	0.2	2.2	12.2	**100**	0.4	0.2	3.2	16.2
Курица в сметанном соусе	**70**	21.3	4.8	2.4	138.0	**90**	24.5	7.0	4.0	177.0	**100**	26.2	5.9	4.0	173.9
Гречка рассыпчатая с овощами	**130**	3.0	2.8	24.0	133.3	**150**	3.7	4.4	30.0	174.4	**180**	4.4	5.9	35.2	211.5
Компот из свежих яблок и изюмом	**200**	0.3	-	16.9	71.3	**200**	0.3	-	16.9	71.3	**200**	0.3	-	16.9	71.3
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	**30**	2.2	0.3	13.8	66.7	**50**	3.0	0.4	18.3	88.8	**50**	3.0	0.4	18.3	88.8
Всего		**27.2**	**8.1**	**59.1**	**420.7**		**31.9**	**12.0**	**71.4**	**523.7**		**34.3**	**12.4**	**77.6**	**561.7**
Всего, %		**25.9%**	**17.3%**	**56.2%**	**20.0%**		**24.4%**	**20.6%**	**54.5%**	**21.4%**		**24.4%**	**19.9%**	**55.3%**	**20.8%**

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	1163.7	0.2	2.5	22.6	0.3	0.4	18.0	0.9	71.1	1.2	47.5
11-14 лет	1372.9	0.2	2.7	25.5	0.5	0.5	21.0	1.1	83.8	1.2	52.2
15-18 лет	1538.5	0.1	2,.83	29.1	0.5	0.6	22.5	1.2	89.5	1.2	56.9

Минералы	**K, мг**	**Ca, мг**	**Mg, мг**	**P, мг**	**Fe, мг**	**Na, мг**	**пищевые волокна, г**
7-10 лет	1302.1	279.1	123.7	519.9	5.8	0.7	8.6
11-14 лет	1452.1	293.7	140.5	591.3	6.5	0.9	10.5
15-18 лет	1541.5	299.5	147.5	622.1	6.8	0.9	11.2

3 неделя 2 день

1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**
Митболы	**70**	15.9	5.0	3.7	123.4	**90**	18.3	6.4	6.3	156.0	**100**	20.5	6.8	7.9	174.8
Соус сметанный	**20**	0.5	3.7	1.8	42.5	**20**	0.5	3.7	1.8	42.5	**20**	0.5	3.7	1.8	42.5
Макароны отварные	**130**	5.7	5.7	28.7	205.4	**150**	6.6	6.0	33.1	231.0	**180**	7.8	6.3	39.3	267.6
Компот из сухофруктов с сахаром	**200**	0.3	0.4	17.6	82.7	**200**	0.3	0.4	17.6	82.7	**200**	0.3	0.4	17.6	82.7
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	66.7	**50**	3.0	0.4	18.3	88.8	**50**	3.0	0.4	18.3	88.8
Всего		**25.0**	**15.2**	**81.5**	**587.9**		**29.0**	**16.9**	**92.9**	**668.2**		**32.5**	**17.7**	**100.8**	**723.6**
Всего, %		**17.0%**	**23.2%**	**55.4%**	**28.0%**		**17.4%**	**22.8%**	**55.6%**	**27.3%**		**17.9%**	**22.0%**	**55.7%**	**26.8%**

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	195.3	0.6	2.5	6.3	0.2	0.1	6.9	0.2	29.6	1.5	3.8
11-14 лет	226.5	0.7	3.5	6.3	0.2	0.2	8.2	0.5	40.3	1.8	9.7
15-18 лет	270.8	0.8	3.7	7.1	0.3	0.2	9.1	0.5	44.0	2.0	11.4

Минералы	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые волокна, г
7-10 лет	455.0	54.4	41.3	215.8	3.0	0.3	4.9
11-14 лет	549.7	64.2	52.0	265.7	3.5	0.5	6.4
15-18 лет	599.0	68.9	56.4	294.1	3.8	0.5	6.6

3 неделя 3 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Салат свеклой и сыром (может подаваться как подгарнировка к блюду)	**60**	0.8	3.5	1.5	40.7	**80**	1.5	4.6	1.9	55.0	**100**	1.4	5.8	2.3	67.0
Гуляш из птицы	**70**	15.5	2.9	4.2	104.9	**90**	18.8	3.7	4.6	126.9	**100**	19.9	4.5	4.9	139.7
Рис овощами Коктем	**130**	3.2	7.0	32.5	205.8	**150**	3.9	7.0	39.6	237.0	**180**	4.6	6.5	45.1	257.3
Напиток лимонный-яблочный "Денсаулык"	**200**	0.1	0.1	8.2	34.1	**200**	0.1	0.1	8.2	34.1	**200**	0.1	0.1	8.2	34.1
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	**30**	2.2	0.3	13.8	66.7	**50**	3.0	0.4	18.3	88.8	**50**	3.0	0.4	18.3	88.8
Всего		**21.8**	**13.8**	**60.2**	**452.2**		**27.3**	**15.8**	**72.6**	**541.8**		**29.0**	**17.3**	**78.8**	**586.9**
Всего, %		**19.3%**	**27.5%**	**53.3%**	**21.5%**		**20.2%**	**26.2%**	**53.6%**	**22.1%**		**19.8%**	**26.5%**	**53.7%**	**21.7%**

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	438.1	0.2	1.7	10.6	0.0	0.3	12.0	0.4	35.1	0.6	10.0
11-14 лет	518.9	0.2	1.9	11.7	0.3	0.3	14.6	0.5	43.8	0.7	10.6
15-18 лет	665.5	0.1	2.0	12.3	0.3	0.4	15.9	0.5	48.1	0.7	14.6

Минералы	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые волокна, г
7-10 лет	628.2	156.4	54.2	307.6	1.6	0.3	4.8
11-14 лет	751.0	167.0	67.6	374.5	2.0	0.5	6.4
15-18 лет	837.2	183.8	73.1	399.7	2.5	0.5	7.0

3 неделя 4 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Палочки из моркови и капусты (может подаваться как подгарнировка к блюду)	**30**	0.4	0.1	2.0	10.1	40	0.5	0.1	2.8	14.1	**50**	1.3	0.1	3.5	20.1
Рыбные каштаны	**70**	10.1	1.6	9.3	91.7	**90**	13.3	1.7	12.3	117.9	**100**	15.2	1.8	13.2	130.1
Соус сметанный	**20**	0.5	3.7	1.8	42.5	**20**	0.5	3.7	1.8	42.5	**20**	0.5	3.7	1.8	42.5
Пюре из гороха Буршак	**130**	13.5	3.7	23.5	181.3	**150**	15.8	4.6	27.5	214.6	**180**	19.1	4.8	33.4	253.2
Компот из сухофруктов	**200**	0.3	0.4	17.6	82.7	**200**	0.3	0.4	17.6	82.7	**200**	0.3	0.4	17.6	82.7
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		**27.0**	**9.7**	**68.0**	**474.9**		**33**	**11**	**80**	**561**		**39**	**11**	**88**	**617**

Всего, %		**22.7%**	**18.4%**	**57.3%**	**22.6%**		**23.9%**	**17.5%**	**57.3%**	**22.9%**		**25.5%**	**16.4%**	**56.9%**	**22.9%**

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	107.2	0.2	4.3	59.4	0.4	0.3	8.3	0.3	86.8	1.0	17.0
11-14 лет	115.4	0.2	6.1	69.2	0.5	0.4	10.5	0.5	109.2	1.3	18.3
15-18 лет	100.1	0.3	6.2	82.4	0.6	0.5	11.5	0.4	146.0	1.3	22.0

Минералы	**K, мг**	**Ca, мг**	**Mg, мг**	**P, мг**	**Fe, мг**	**Na, мг**	**пищевые волокна, г**
7-10 лет	1053.8	228.2	113.2	430.2	4.1	0.6	16.4
11-14 лет	1310.2	251.0	138.0	536.1	5.1	0.7	19.8
15-18 лет	1540.8	182.8	162.9	557.3	5.9	0.7	22.6

3 неделя 5 день

1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**
Сырне из конины \говядины	**200**	15.9	6.2	12.2	168.2	**220**	17.1	7.4	13.8	190.2	**250**	21.0	8.0	15.2	216.8
Какао с молоком	**200**	7.7	4.3	12.9	121.1	**200**	7.7	4.3	12.9	122.3	**200**	7.7	4.3	12.9	122.3
Фрукт по сезону	**120**	0.4	0.1	15.8	65.3	**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	66.7	**50**	3.0	0.4	18.3	88.8	**50**	3.0	0.4	18.3	88.8
Всего		**26.2**	**10.9**	**54.7**	**421.3**		**28.2**	**12.2**	**60.8**	**468.5**		**32.1**	**12.8**	**62.2**	**495.1**
Всего, %		**24.9%**	**23.2%**	**52.0%**	**20.1%**		**24.1%**	**23.3%**	**51.9%**	**19.1%**		**25.9%**	**23.2%**	**50.3%**	**18.3%**

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	0.2	4.3	50.8	0.2	0.3	6.2	0.4	59.0	1.3	55.6
11-14 лет	390.7	0.2	5.2	59.4	0.3	0.3	7.1	0.5	69.6	1.3	63.8
15-18 лет	425.1	0.2	5.6	74.4	0.3	0.4	7.9	0.6	75.5	1.5	72.4

Минералы	**K, мг**	**Ca, мг**	**Mg, мг**	**P, мг**	**Fe, мг**	**Na, мг**	**пищевые волокна, г**
7-10 лет	786.5	171.5	54.4	252.1	3.2	0.3	6.1
11-14 лет	884.3	181.7	64.2	288.2	3.6	0.4	7.7
15-18 лет	987.1	188.5	70.0	316.4	4.1	0.4	8.2

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

4 неделя

4 неделя 1 день

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**
Салат с морковью с сыром (может подаваться как подгарнировка к блюду)	**30**	0.8	3.5	1.5	40.7	**40**	1.2	4.6	1.9	53.8	**50**	1.4	5.8	2.3	67.0
Гречневая каша с овощами и птицей	**200**	21.6	4.2	27.9	235.8	**220**	22.6	4.3	30.5	251.1	**250**	24.2	4.4	35.5	278.4
молоко коровье	**150**	4.3	3.8	7.2	81.0	**200**	5.8	5.0	9.6	106.6	**200**	5.8	5.0	9.6	106.6
Яблоки	**120**	0.4	0.05	15.8	65.3	**120**	0.4	0.05	15.8	65.3	**120**	0.4	0.05	15.8	65.3

Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	**30**	2.2	0.3	13.8	66.7	**50**	3.7	0.5	22.9	110.9	**50**	3.7	0.5	22.9	110.9
Всего	**500**	**29.3**	**11.9**	**66.2**	**489.5**	**590**	**33.7**	**14.5**	**80.7**	**587.7**	**620**	**35.5**	**15.8**	**86.1**	**628.2**
Всего, %		**23.9%**	**21.8%**	**54.1%**	**23.3%**		**22.9%**	**22.1%**	**55.0%**	**24.0%**		**22.6%**	**22.6%**	**54.8%**	**23.3%**

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	590.0	0.1	4.5	58.2	0.2	0.3	15.3	0.7	58.8	0.4	45.2
11-14 лет	619.0	0.1	4.8	68.0	0.3	0.3	16.6	0.8	78.5	0.4	54.0
15-18 лет	882.0	0.3	5.1	69.9	0.4	0.3	17.6	0.9	79.3	0.4	54.4

Минералы	**K, мг**	**Ca, мг**	**Mg, мг**	**P, мг**	**Fe, мг**	**Na, мг**	**пищевые волокна, г**
7-10 лет	991.8	176.8	66.0	349.3	2.2	0.7	6.9
11-14 лет	1039.6	185.7	74.3	381.7	2.4	0.8	8.3
15-18 лет	1207.2	193.9	81.7	411.2	2.6	0.8	9.3

4 неделя 2 день

1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**
Ленивые голубцы с говядиной	**200**	15.1	6.6	15.3	181.0	**220**	18.5	7.1	16.3	219.7	**250**	20.8	8.4	19.0	**253.7**
Соус сметанный	**20**	0.5	3.7	1.8	42.3	**20**	0.5	3.7	1.8	42.3	**20**	0.5	3.7	1.8	42.3
Подгарнировка – зеленый горошек	**20**	1.20	0.10	3.1	18.1	**20**	1.20	0.10	3.1	18.1	**20**	1.20	0.10	3.1	18.1
Компот из свежих яблок	**200**	0.3	0.4	18.9	80.4	**200**	0.3	-	18.9	78.8	**200**	0.3	-	18.9	78.8
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	**30**	2.2	0.3	13.8	66.7	**50**	3.7	0.5	22.9	110.9	**50**	3.7	0.5	22.9	110.9
Всего	**470**	**19.3**	**11.1**	**52.9**	**388.5**	**510**	**24.2**	**11.4**	**63.0**	**469.8**	**540**	**26.5**	**12.7**	**65.7**	**503.8**
Всего, %		**19.9%**	**25.7%**	**54.5%**	**18.5%**		**20.6%**	**21.8%**	**53.6%**	**19.2%**		**21.0%**	**22.7%**	**52.2%**	**18.7%**

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	255.7	0.1	2.3	104	0.1	0.3	5.4	0.3	54.5	0.8	46.5
11-14 лет	297	0.1	2.9	134.6	0.2	0.3	6.8	0.5	67	1	47.8
15-18 лет	432.8	0.1	3.4	158.2	0.3	0.4	10.8	0.9	67.5	2.2	59.5

Минералы	**K, мг**	**Ca, мг**	**Mg, мг**	**P, мг**	**Fe, мг**	**Na, мг**	**пищевые волокна, г**
7-10 лет	749.6	188.6	52.8	247.1	2.7	0.3	6.2
11-14 лет	901	210.9	65.8	302.1	3.4	0.4	8.3
15-18 лет	1101.7	220.4	77.1	372.3	3.7	0.5	9.1

4 неделя 3 день

1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**
Салат с фасолью и огурцами (может подаваться как подгарнировка к блюду)	**30**	1.5	1.6	2.6	30.8	**40**	2.1	2.2	3.5	42.2	**50**	2.7	2.7	4.5	53.1
Куриная грудка с овощами	**70**	17.1	2.3	1.2	93.9	**90**	18.1	2.6	1.3	101.0	**100**	18.2	2.8	2.3	107.2
Макароны отварные	**130**	5.68	5.73	28.71	205.4	**150**	6.55	5.97	33.08	231.0	**180**	7.77	6.31	39.32	267.6
Напиток из шиповника	**200**	1.2	0.2	8.2	39.4	**200**	1.2	0.2	8.2	39.4	**200**	1.2	0.2	8.2	39.4
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	**460**	**27.7**	**10.1**	**54.5**	**437.0**	**530**	**31.7**	**11.5**	**69.0**	**526.1**	**580**	**33.6**	**12.5**	**77.2**	**579.8**

Всего, %		**25.3%**	**20.9%**	**49.9%**	**20.8%**		**24.1%**	**19.6%**	**52.4%**	**21.5%**		**23.2%**	**19.4%**	**53.3%**	**21.5%**

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	516.4	0.6	6.3	15.4	0.3	0.1	15	0.8	66	0.8	32.8
11-14 лет	843.9	0.7	8.28	44.3	0.5	0.2	17.2	0.9	85.4	0.8	35.8
15-18 лет	936.4	0.8	9.66	46.2	0.6	0.3	18	0.9	97.2	0.9	36.2

Минералы	**K, мг**	**Ca, мг**	**Mg, мг**	**P, мг**	**Fe, мг**	**Na, мг**	**пищевые волокна, г**
7-10 лет	688.8	72	35.4	80.6	1.9	0.1	10.5
11-14 лет	1029.0	181.2	157.1	553.1	5.8	0.9	13.6
15-18 лет	1138.9	193.3	172.2	601.6	6.6	1.0	15.7

4 неделя 4 день

1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**
Тефтели рыбные	**70**	10.6	2.5	7.8	96.1	**90**	11.6	2.7	11.0	114.7	**100**	12.2	2.7	13.3	126.3
Соус молочно-томатный	**20**	0.8	1.9	2.4	29.6	**20**	0.8	1.9	2.4	29.6	**20**	0.8	1.9	2.4	29.6
Картофельно-морковное пюре	**130**	2.4	4.7	12.6	102.3	**150**	2.7	7.3	14.5	134.5	**180**	3.1	6.5	16.7	137.7
Подгарнировка – зеленый горошек	**20**	1.20	0.10	3.1	18.1	**20**	1.20	0.10	3.1	18.1	**20**	1.20	0.10	3.1	18.1
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
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	**30**	**2.2**	**0.3**	**13.8**	**67.5**	**50**	**3.7**	**0.5**	**22.9**	**112.5**	**50**	3.7	0.5	22.9	110.9
Всего	**470**	**24.9**	**13.8**	**52.6**	**435.9**	**530**	**27.7**	**16.8**	**66.8**	**531.7**	**570**	**28.7**	**16.0**	**71.3**	**544.9**
Всего, %		**22.8%**	**28.5%**	**48.2%**	**20.8%**		**20.8%**	**28.4%**	**50.2%**	**21.7%**		**21.0%**	**26.4%**	**52.3%**	**20.2%**

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	628.5	1.1	5.26	21.54	0.4	0.3	7.14	0.5	85	2.1	57.04
11-14 лет	806.9	1.2	7.5	25.3	0.5	0.5	8.84	0.6	97.3	2.15	59.44
15-18 лет	820.9	1.3	8.26	27.14	0.5	0.5	9.54	0.6	108.3	2.05	69.64

Минералы	**K, мг**	**Ca, мг**	**Mg, мг**	**P, мг**	**Fe, мг**	**Na, мг**	**пищевые волокна, г**
7-10 лет	1239.8	201	102.6	308.2	3.18	0.8	8.83
11-14 лет	1286.2	201	107	399.7	3.28	0.8	9.63
15-18 лет	1366.2	212.9	109	424.7	3.38	0.8	9.83

4 неделя 5 день

1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**
Нан салма из конины / говядины	**200**	11.1	8.0	40.3	277.6	**220**	**12.7**	16.8	41.1	366.4	**250**	13.7	12.2	51.1	369.0
Компот из сухофруктов	**200**	0.3	0.4	15.6	68.5	**200**	**0.3**	0.4	15.6	68.5	**200**	0.3	0.4	15.6	68.5
Яблоки	**120**	0.4	0.05	15.8	65.3	**120**	0.4	0.05	15.8	65.3	**120**	0.4	0.05	15.8	65.3
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	**30**	2.2	0.3	13.8	66.7	**50**	**3.7**	0.5	22.9	110.9	**50**	3.7	0.5	22.9	110.9
Всего	**550**	**14.0**	**8.8**	**85.5**	**478.1**	**590**	**17.1**	**17.8**	**95.4**	**611.1**	**620**	**18.1**	**13.2**	**105.4**	**613.7**
Всего, %		**11.7%**	**16.5%**	**71.6%**	**22.8%**		**11.2%**	**26.1%**	**62.5%**	**24.9%**		**11.8%**	**19.3%**	**68.7%**	**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	196.6	0.1	4.6	8.08	0.2	0.4	5.61	0.2	42	1.1	24.26

11-14 лет	258.7	0.1	7	10.18	0.3	0.4	7.6	0.4	58.2	1.4	31.36
15-18 лет	286	0.1	7.7	10.78	0.4	0.4	8.01	0.4	61.5	1.5	33.94

Минералы	**K, мг**	**Ca, мг**	**Mg, мг**	**P, мг**	**Fe, мг**	**Na, мг**	**пищевые волокна, г**
7-10 лет	922.1	247.1	88.1	323.5	5.1	0.6	6.54
11-14 лет	1086.9	257	101.9	386.2	6.07	0.7	8.84
15-18 лет	1125.9	258.4	104.3	396.6	6.17	0.7	9.14

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

Зима-весна

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
Салат с морковью с сыром (может подаваться как подгарнировка к блюду)	**30**	0.8	3.5	1.5	40.7	**40**	1.2	4.6	1.9	53.8	**50**	1.4	5.8	2.3	67.0
Плов из птицы	**200**	21.6	6.1	37.0	289.3	**220**	24.8	6.3	41.1	320.3	**250**	26.8	8.4	45.5	364.8
молоко коровье	**150**	4.3	3.8	7.2	81.0	**200**	5.8	5.0	9.6	106.6	**200**	5.8	5.0	9.6	106.6
Фрукт по сезону	**120**	0.5	0.3	13.6	59.1	**120**	0.5	0.3	13.6	59.1	**120**	0.5	0.3	13.6	59.1
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	**30**	2.2	0.3	13.8	66.7	**50**	3.0	0.4	18.3	88.8	**50**	3.0	0.4	18.3	88.8
Всего		**29.4**	**14.0**	**73.1**	**536.8**		**35.3**	**16.6**	**84.5**	**628.6**		**37.5**	**19.9**	**89.3**	**686.3**
Всего, %		**21.9%**	**23.5%**	**54.5%**	**25.6%**		**22.5%**	**23.8%**	**53.8%**	**25.7%**		**21.9%**	**26.1%**	**52.0%**	**25.4%**

Витамины	**A, мкг**	**D, мкг**	**E, мг**	**K, мкг**	**B1, мг**	**B2, мг**	**B3, мг**	**B6, мг**	**B9, мкг**	**B12,**	**C, мг**
7-10 лет	1194.4	0.3	6.5	19.1	0.3	0.4	16.9	0.5	50.1	1.2	19.5
11-14 лет	1486.3	0.4	8.0	22.3	0.4	0.6	20.1	0.9	63.5	1.6	20.8
15-18 лет	1835.7	0.4	9.3	25.5	0.4	0.6	21.7	1.0	68.7	1.7	21.7
Минералы	**K, мг**	**Ca, мг**	**Mg, мг**	**P, мг**	**Fe, мг**	**Na, мг**		**пищевые**			
7-10 лет	945.9	332.2	84.2	50.1	50.1	0.4		7.4			
11-14 лет	1049.3	237.4	80.1	629.2	2.9	0.6		9.3			
15-18 лет	1264.1	480.1	113.1	677.5	3.1	0.6		10.3			

1 неделя 2 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Подгарнировка – зеленый горошек	**20**	1.20	0.10	3.1	18.1	**20**	1.20	0.10	3.1	18.1	**20**	1.20	0.10	3.1	18.1
Ежики из говядины	**70**	13.2	4.5	6.6	119.7	**90**	16.0	5.9	11.9	164.7	**100**	19.5	6.4	20.1	216.0
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	0.4	18.9	78.8	**200**	0.3	0.4	18.9	78.8	**200**	0.3	0.4	18.9	78.8
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		**22.2**	**12.8**	**70.4**	**484.2**		**26.7**	**14.6**	**84.6**	**574.4**		**31.4**	**15.4**	**99.0**	**658.6**
Всего, %		**18.3%**	**23.8%**	**58.2%**	**23.1%**		**18.6%**	**22.8%**	**58.9%**	**23.4%**		**19.1%**	**21.1%**	**60.1%**	**24.4%**

Витамины	**A, мкг**	**D, мкг**	**E, мг**	**K, мкг**	**B1, мг**	**B2, мг**	**B3, мг**	**B6, мг**	**B9, мкг**	**B12,**	**C, мг**
7-10 лет	164.5	0.7	1.9	21.2	0.3	0.3	9.4	0.5	75.6	1.7	20.3
11-14 лет	178.7	0.7	2.0	21.8	0.3	0.3	10.9	0.6	84.2	2.0	21.1
15-18 лет	181.3	0.8	2.2	22.0	0.4	0.3	12.8	0.7	88.2	2.4	21.5
Минералы	**K, мг**	**Ca, мг**	**Mg, мг**	**P, мг**	**Fe, мг**	**Na, мг**		**пищевые**			
7-10 лет	695.8	66.0	56.2	278.7	3.3	0.3		7.7			
11-14 лет	812.7	96.1	68.9	343.6	3.8	0.4		9.2			
15-18 лет	898.8	87.9	77.1	382.7	4.3	0.4		9.9			

1 неделя 3 день

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

Палочки из моркови и капусты (может подаваться как подгарнировка к блюду)	**30**	0.4	0.1	2.0	10.1	40	0.5	0.1	2.8	14.1	**50**	1.3	0.1	3.5	20.1
Куриные палочки запеченные	**70**	17.7	3.1	7.9	130.3	**90**	21.5	3.8	15.8	183.4	**100**	23.9	4.2	17.6	203.8
Соус сметанный	**20**	0.5	3.7	1.8	42.3	**20**	0.5	3.7	1.8	42.3	**20**	0.5	3.7	1.8	42.3
Пюре из гороха Буршак	**130**	13.5	3.7	23.5	181.3	**150**	15.8	4.6	27.5	214.6	**180**	19.1	4.8	33.4	253.2
Напиток Денсаулык	**200**	0.3	0.1	17.6	80.0	**200**	0.3	0.1	17.6	80.0	**200**	0.3	0.1	17.6	80.0
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		**34.2**	**10.9**	**64.6**	**500.6**		**41.1**	**12.6**	**81.0**	**609.1**		**46.8**	**13.2**	**88.7**	**668.1**
Всего, %		**27.3%**	**19.6%**	**51.6%**	**23.8%**		**27.0%**	**18.6%**	**53.2%**	**24.9%**		**28.0%**	**17.8%**	**53.1%**	**24.7%**

Витамины	**A, мкг**	**D, мкг**	**E, мг**	**K, мкг**	**B1, мг**	**B2, мг**	**B3, мг**	**B6, мг**	**B9, мкг**	**B12,**	**C, мг**
7-10 лет	503.9	0.7	1.7	81.2	0.7	0.4	16.5	0.6	132.6	0.6	25.1
11-14 лет	514.8	0.7	1.9	89.6	0.8	0.4	19.5	0.7	154.2	0.7	25.3
15-18 лет	526.4	0.7	2.0	101.9	0.9	0.5	22.5	0.7	179.2	0.7	25.5
Минералы	**K, мг**	**Ca, мг**	**Mg, мг**	**P, мг**	**Fe, мг**	**Na, мг**		**пищевые**			
7-10 лет	1093.2	92.7	115.5	459.7	4.9	0.3		14.5			
11-14 лет	1267.9	106.5	137.3	544.8	5.8	0.4		17.5			
15-18 лет	1458.8	118.1	159.6	626.7	6.8	0.7		20.3			

1 неделя 4 день

1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**
Салат из капусты и моркови (может подаваться как подгарнировка к блюду)	30	0.4	1.5	1.1	19.3	40	0.5	1.6	1.8	23.6	50	1	2	2	23.5
Фишболы из минтая	**70**	11.4	1.3	9.8	96.5	**90**	15.5	1.3	11.5	119.7	**100**	17.1	2.0	15.1	146.8
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	134.5	**180**	3.1	6.5	16.7	137.7
Компот из сухофруктов с сахаром	**200**	0.3	0.4	17.6	82.7	**200**	0.3	0.4	17.6	82.7	**200**	0.3	0.4	17.6	82.7
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	**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**	**69.4**	**435.0**		**22.6**	**11.4**	**77.5**	**510.5**		**24.6**	**11.3**	**83.3**	**540.8**
Всего, %		**16.0%**	**18.0%**	**63.8%**	**20.7%**		**17.7%**	**20.1%**	**60.7%**	**20.8%**		**18.2%**	**18.8%**	**61.6%**	**20.0%**

Витамины	**A, мкг**	**D, мкг**	**E, мг**	**K, мкг**	**B1, мг**	**B2, мг**	**B3, мг**	**B6, мг**	**B9, мкг**	**B12,**	**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**			
7-10 лет	1221.3	149.1	88.6	291.9	2.6	0.2		9.9			
11-14 лет	1495.0	180.7	109.7	365.7	3.1	0.4		12.8			
15-18 лет	1559.4	187.0	114.0	380.8	3.2	0.4		13.0			

1 неделя 5 день

1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**
Салат витаминный (может подаваться как подгарнировка к блюду)	**30**	0.25	1.55	1.20	19.8	**40**	0.35	1.5	1.6	21.3	**50**	0.5	2.5	2.1	32.7

Конина \ говядина отварная с туздык	**70**	19.3	2.1	1.1	100.5	**90**	22.3	2.4	1.4	116.4	**100**	24.1	2.6	1.6	126.2
Сочни\ макаронные изделия	**130**	5.8	4.5	29.0	179.7	**150**	7.0	5.6	34.6	216.8	**180**	10.0	7.2	52.5	314.8
Какао с молоком	**200**	7.7	4.3	12.9	121.1	**200**	7.7	4.3	12.9	121.1	**200**	7.7	4.3	12.9	121.1
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	**30**	2.2	0.3	13.8	66.7	**50**	3.0	0.4	18.3	88.8	**50**	3.0	0.4	18.3	88.8
Всего		**35.3**	**12.8**	**58.0**	**487.8**		**40.4**	**14.2**	**68.8**	**564.4**		**45.3**	**17.0**	**87.4**	**683.6**
Всего, %		**28.9%**	**23.5%**	**47.6%**	**23.2%**		**28.6%**	**22.6%**	**48.8%**	**23.0%**		**26.5%**	**22.4%**	**51.1%**	**25.3%**

Витамины	**A, мкг**	**D, мкг**	**E, мг**	**K, мкг**	**B1, мг**	**B2, мг**	**B3, мг**	**B6, мг**	**B9, мкг**	**B12,**	**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**
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, % -
углеводов - в процентах от

2 неделя

2 неделя 1 день

	Возраст 7-10 лет					**Возраст 11-14 лет**					**Возраст 15-18 лет**				
Наименование блюда	**Выход, г**	**Б, г**	**Ж, г**	**У, г**	**ккал**	**Выход, г**	**Б, г**	**Ж, г**	**У, г**	**ккал**	**Выход, г**	**Б, г**	**Ж, г**	**У, г**	**ккал**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**
Салат Морковка с изюмом (может подаваться как подгарнировка к блюду)	**30**	0.2	1.1	3.7	25.1	**40**	0.7	3.2	10.4	73.2	**50**	0.9	4.2	12.7	92.2
Чикенболы	**70**	18.8	3.0	3.8	117.7	**90**	21.5	4.2	6.4	149.0	**100**	24.0	4.3	8.0	166.2
Соус сметанный	**20**	0.5	3.7	1.8	42.5	**20**	0.5	3.7	1.8	42.5	**20**	0.5	3.7	1.8	42.5
Рис рассыпчатый	**130**	3.7	6.9	39.0	233.0	**150**	4.3	7.0	45.2	260.6	**180**	5.2	7.0	54.5	302.1
Компот из свежих яблок и изюмом	**200**	0.4		22.3	94.0	**200**	0.4		22.3	94.0	**200**	0.4		22.3	94.0
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	**480**	**25.9**	**15.0**	**84.3**	**578.9**	**510**	**30.4**	**18.4**	**104.4**	**708.1**	**600**	**34.0**	**19.6**	**117.6**	**785.8**
Всего, %		**17.9%**	**23.3%**	**58.3%**	**27.6%**		**17.2%**	**23.4%**	**58.9%**	**28.9%**		**17.3%**	**22.5%**	**59.8%**	**29.1%**

Витамины	**A, мкг**	**D, мкг**	**E, мг**	**K, мкг**	**B1, мг**	**B2, мг**	**B3, мг**	**B6, мг**	**B9, мкг**	**B12,**	**C, мг**
7-10 лет	522.9	0.2	3.9	12.7	0.2	0.3	7.8	0.3	31.4	1.1	13
11-14 лет	739.9	0.2	5.43	12	0.22	0.31	9.1	0.54	39.85	1.3	13.4
15-18 лет	905	0.2	4.73	14.95	0.32	0.31	9.94	0.55	41.8	1.4	15.5

Минералы	**K, мг**	**Ca, мг**	**Mg, мг**	**P, мг**	**Fe, мг**	**Na, мг**	**пищевые**
7-10 лет	757.3	165	59.4	303.3	3	0.8	5.6
11-14 лет	897.92	177.05	72.7	357.45	3.63	0.99	7.5
15-18 лет	712.63	167.85	73.44	370.55	3.68	1.07	7.0

2 неделя 2 день

1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**
Митболы из говядины	**70**	15.9	5.0	3.7	123.4	**90**	18.3	6.4	6.3	156.0	**100**	20.5	6.8	7.9	174.8
Гречка рассыпчатая с овощами	**130**	3.0	2.8	24.0	133.3	**150**	3.7	4.4	30.0	174.4	**180**	4.4	5.9	35.2	211.5

чай с молоком	**200**	2.00	1.50	3.10	81.0	**200**	2.00	1.50	3.10	106.6	**200**	2.00	1.50	3.10	106.6
Яблоко	**120**	0.4	0.1	15.8	65.3	**120**	0.4	0.1	15.8	65.3	**120**	0.4	0.1	15.8	65.3
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	**30**	2.2	0.3	13.8	66.7	**50**	3.0	0.4	18.3	88.8	**50**	3.0	0.4	18.3	88.8
Всего	**550**	**23.5**	**9.7**	**60.5**	**469.7**	**610**	**27.4**	**12.8**	**73.5**	**591.1**	**650**	**30.3**	**14.7**	**80.3**	**647.0**
Всего, %		**20.0%**	**18.5%**	**51.5%**	**22.4%**		**18.5%**	**19.4%**	**49.8%**	**24.1%**		**18.7%**	**20.4%**	**49.7%**	**24.0%**

Витамины	**A, мкг**	**D, мкг**	**E, мг**	**K, мкг**	**B1, мг**	**B2, мг**	**B3, мг**	**B6, мг**	**B9, мкг**	**B12,**	**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**			
7-10 лет	649.9	157.8	54.9	231.5	2.4	0.4		5.8			
11-14 лет	741.5	167.1	64.1	271.8	2.9	0.5		7.5			
15-18 лет	787.6	170.4	71.8	291.2	3.2	0.5		7.9			

2 неделя 3 день

1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**
Салат из вареных овощей (может подаваться как подгарнировка к блюду)	**30**	0.35	2	2.6	29.8	**40**	0.5	2.5	3.6	38.9	**50**	0.6	2.5	4.5	42.9
Ежики куриные	**70**	12.7	4.4	8.0	122.4	**90**	18.5	5.6	10.4	166.0	**100**	19.7	5.7	12.1	178.5
Соус сметанный	**20**	0.5	3.7	1.8	42.3	**20**	0.5	3.7	1.8	42.3	**20**	0.5	3.7	1.8	42.3
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
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/ 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	**480**	**21.4**	**16.1**	**57.9**	**462.3**	**550**	**29.0**	**18.2**	**70.2**	**560.2**	**600**	**31.6**	**18.6**	**79.0**	**609.6**
Всего, %		**18.5%**	**31.4%**	**50.1%**	**22.0%**		**20.7%**	**29.2%**	**50.1%**	**22.9%**		**20.7%**	**27.4%**	**51.8%**	**22.6%**

Витамины	**A, мкг**	**D, мкг**	**E, мг**	**K, мкг**	**B1, мг**	**B2, мг**	**B3, мг**	**B6, мг**	**B9, мкг**	**B12,**	**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**			
7-10 лет	553.98	61.08	50.72	230.14	02.07	0.55		7.40			
11-14 лет	759.23	99.72	64.35	282.71	3.32	0.59		9.29			
15-18 лет	797.89	89.27	75.61	357.59	2.8	0.74		9.85			

2 неделя 4 день

1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**
Палочки из моркови и капусты	**30**	0.4	0.1	2.0	10.1	40	0.5	0.1	2.8	14.1	**50**	1.3	0.1	3.5	20.1
Рыбные каштаны в соусе	**70**	8.9	3.9	11.1	115.1	**90**	12	4.1	13.7	139.7	**100**	14	4.8	15.7	162.0
Пюре из гороха Буршак	**130**	13.5	3.7	23.5	181.3	**150**	15.8	4.6	27.5	214.6	**180**	19.1	4.8	33.4	253.2
Компот из сухофруктов	**200**	0.3	0.4	17.6	82.7	**200**	0.3	0.4	17.6	82.7	**200**	0.3	0.4	17.6	82.7
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	**430**	**24.9**	**8.3**	**66.0**	**445.8**	**490**	**31.1**	**9.5**	**77.1**	**525.8**	**530**	**36.4**	**10.4**	**85.0**	**586.7**
Всего, %		**22.3%**	**16.8%**	**59.2%**	**21.2%**		**23.7%**	**16.3%**	**58.7%**	**21.5%**		**24.8%**	**16.0%**	**58.0%**	**21.7%**

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

7-10 лет	74.8	0.1	1.1	54.7	0.4	0.4	7.2	0.2	71.2	1.1	3.8
11-14 лет	82.7	0.1	1.5	63.5	0.5	0.4	9.2	0.3	85.2	1.3	5.1
15-18 лет	83.6	0.3	2.2	75.6	0.6	0.6	10.4	0.4	95.4	1.3	5.3

Минералы	**K, мг**	**Ca, мг**	**Mg, мг**	**P, мг**	**Fe, мг**	**Na, мг**	**пищевые**
7-10 лет	931.47	213.4	105	409.7	3.6	0.3	13.6
11-14 лет	1 087,6	233.5	129.3	499.3	4.3	0.4	16.6
15-18 лет	1 229,3	243.7	144.8	553.4	5	0.4	19

2 неделя 5 день

1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**
Сырне из конины / говядина	**200**	15.9	6.2	12.2	183.8	220	17.1	7.4	13.8	206.4	250	21	8	15.2	236.9
Какао с молоком	**200**	7.7	4.3	12.9	124.1	**200**	7.7	4.3	12.9	124.1	**200**	7.7	4.3	12.9	124.1
Яблоки, фрукт по сезону	120	0.4	0.1	15.8	65.3	120	0.4	0.1	15.8	65.3	120	0.4	0.1	15.8	65.3
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	**30**	2.2	0.3	13.8	66.7	**50**	3.0	0.4	18.3	88.8	**50**	3.0	0.4	18.3	88.8
Всего		**26.2**	**10.9**	**54.7**	**439.9**		**28.2**	**12.2**	**60.8**	**484.6**		**32.1**	**12.8**	**62.2**	**515.1**
Всего, %		**23.8%**	**22.2%**	**49.8%**	**20.9%**		**23.3%**	**22.6%**	**50.2%**	**19.8%**		**24.9%**	**22.3%**	**48.3%**	**19.1%**

Витамины	**A, мкг**	**D, мкг**	**E, мг**	**K, мкг**	**B1, мг**	**B2, мг**	**B3, мг**	**B6, мг**	**B9, мкг**	**B12,**	**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**
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, % -
углеводов - в процентах от

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,**	**Б, г**	**Ж, г**	**У, г**	**ккал**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**
Салат с морковью с сыром (может подаваться как подгарнировка к блюду)	**30**	0.8	3.5	1.5	40.7	**40**	1.2	4.6	1.9	53.8	**50**	1.4	5.8	2.3	67.0
Гречневая каша с овощами и птицей	**200**	21.6	4.2	27.9	235.8	**220**	22.6	4.3	30.5	251.1	**250**	24.2	4.4	35.5	278.4
чай с молоком	**200**	2.00	1.50	3.10	81.0	**200**	2.00	1.50	3.10	106.6	**200**	2.00	1.50	3.10	106.6
Яблоки	**120**	0.4	0.05	15.8	65.3	**120**	0.4	0.05	15.8	65.3	**120**	0.4	0.05	15.8	65.3
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	**30**	2.2	0.3	13.8	66.7	**50**	3.0	0.4	18.3	88.8	**50**	3.0	0.4	18.3	88.8
Всего	**580**	**27.0**	**9.6**	**62.1**	**489.5**	**590**	**29.2**	**10.9**	**69.6**	**565.6**	**670**	**31.0**	**12.2**	**75.0**	**606.1**
Всего, %		**22.0%**	**17.6%**	**50.8%**	**23.3%**		**20.6%**	**17.3%**	**49.2%**	**23.1%**		**20.4%**	**18.0%**	**49.5%**	**22.4%**

Витамины	**A, мкг**	**D, мкг**	**E, мг**	**K, мкг**	**B1, мг**	**B2, мг**	**B3, мг**	**B6, мг**	**B9, мкг**	**B12,**	**C, мг**
7-10 лет	590.0	0.1	4.5	58.2	0.2	0.3	15.3	0.7	58.8	0.4	45.2
11-14 лет	619.0	0.1	4.8	68.0	0.3	0.3	16.6	0.8	78.5	0.4	54.0
15-18 лет	882.0	0.3	5.1	69.9	0.4	0.3	17.6	0.9	79.3	0.4	54.4

Минералы	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг
7-10 лет	991.8	176.8	66.0	349.3	2.2	0.7
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

пищевые
6.9
8.3
9.3

3 неделя 2 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Ленивые голубцы с говядиной	**200**	15.1	5.7	13.3	177.9	**220**	18.5	7.1	16.3	219.7	**250**	20.8	8.4	19.0	**253.7**
Соус сметанный	**20**	0.5	3.7	1.8	42.0	**20**	0.5	3.7	1.8	42.0	**20**	0.5	3.7	1.8	**42.0**
Подгарнировка – зеленый горошек	**20**	1.20	0.10	3.1	18.1	**20**	1.20	0.10	3.1	18.1	**20**	1.20	0.10	3.1	18.1
Компот из свежих яблок	**200**	0.3	0.4	18.9	78.8	**200**	0.3	-	18.9	78.8	**200**	0.3	-	18.9	78.8
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	**470**	**19.3**	**10.2**	**50.9**	**383.5**	**510**	**23.5**	**11.3**	**58.4**	**447.4**	**540**	**25.8**	**12.6**	**61.1**	**481.4**
Всего, %		**20.1%**	**23.9%**	**53.1%**	**18.3%**		**21.0%**	**22.7%**	**52.2%**	**18.3%**		**21.4%**	**23.5%**	**50.8%**	**17.8%**

Витамины	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12,	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
6.2
8.3
9.1

3 неделя 3 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Салат из белокачанной капусты с яблоками (может подаваться как подгарнировка к блюду)	**30**	0.6	2.5	4.2	41.7	**40**	0.6	4.0	5.6	60.8	**50**	0.8	5.0	7.0	76.2
Куриная грудка с овощами	**70**	17.1	2.3	1.2	93.9	**90**	18.1	2.6	1.3	101.0	**100**	18.2	2.8	2.3	107.2
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
Напиток из шиповника	**200**	1.2	0.2	10.2	50.3	**200**	1.2	0.2	10.2	50.3	**200**	1.2	0.2	10.2	50.3
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	**30**	2.2	0.3	13.8	66.7	**50**	3.0	0.4	18.3	88.8	**50**	3.0	0.4	18.3	88.8
Всего		**26.8**	**11.0**	**58.1**	**441.7**		**29.5**	**13.2**	**68.5**	**513.1**		**31.0**	**14.7**	**77.1**	**567.6**
Всего, %		**24.3%**	**22.5%**	**52.6%**	**21.0%**		**23.0%**	**23.1%**	**53.4%**	**20.9%**		**21.8%**	**23.3%**	**54.3%**	**21.0%**

Витамины	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12,	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
7-10 лет	904.7	268.8	97.8	443.9	2.3	0.7
11-14 лет	1028.9	284.4	109.7	493.9	2.7	0.9
15-18 лет	1081.4	291.6	113.6	509.1	2.9	1.0

пищевые
6.9
9.0
9.8

3 неделя 4 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Тефтели рыбные	**70**	10.6	2.5	7.8	96.1	**90**	11.6	2.7	11.0	114.7	**100**	12.2	2.7	13.3	126.3

Соус молочно-томатный	**20**	0.8	1.9	2.4	29.6	**20**	0.8	1.9	2.4	29.6	**20**	0.8	1.9	2.4	29.6
Картофельно-морковное пюре	**130**	2.4	4.7	12.6	102.3	**150**	2.7	7.3	14.5	134.5	**180**	3.1	6.5	16.7	137.7
Подгарнировка – зеленый горошек	**20**	1.20	0.10	3.1	18.1	**20**	1.20	0.10	3.1	18.1	**20**	1.20	0.10	3.1	18.1
Какао с молоком	**200**	7.7	4.3	14.9	131.6	**200**	7.7	4.3	14.9	131.6	**200**	7.7	4.3	14.9	131.6
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	**470**	**24.9**	**13.8**	**54.6**	**444.4**	**530**	**27.0**	**16.7**	**64.2**	**517.3**	**570**	**28.0**	**15.9**	**68.7**	**532.1**
Всего, %		**22.4%**	**27.9%**	**49.1%**	**21.2%**		**20.8%**	**29.1%**	**49.6%**	**21.1%**		**21.0%**	**26.9%**	**51.6%**	**19.7%**

Витамины	**A, мкг**	**D, мкг**	**E, мг**	**K, мкг**	**B1, мг**	**B2, мг**	**B3, мг**	**B6, мг**	**B9, мкг**	**B12,**	**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**
7-10 лет	1093.08	170.82	89.8	259.42	2.78	0.65	6.83
11-14 лет	1131.58	175.02	99.5	374.72	3.08	0.75	8.43
15-18 лет	1191.58	185.02	99.5	394.72	3.08	0.75	8.53

3 неделя 5 день

1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**
Нан салма из конины / говядина	**200**	11.1	8.0	40.3	277.6	**220**	**12.7**	16.8	41.1	366.4	**250**	13.7	12.2	51.1	369.0
Компот из сухофруктов с сахаром	**200**	0.3	0.4	17.6	82.7	**200**	0.3	0.4	17.6	82.7	**200**	0.3	0.4	17.6	82.7
Яблоки	**120**	0.4	0.1	15.8	65.3	**120**	**0.4**	0.1	15.8	65.3	**120**	0.4	0.1	15.8	65.3
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	**30**	2.2	0.3	13.8	66.7	**50**	3.0	0.4	18.3	88.8	**50**	3.0	0.4	18.3	88.8
Всего		**14.0**	**8.8**	**87.5**	**492.3**		**16.4**	**17.7**	**92.8**	**603.2**		**17.4**	**13.1**	**102.8**	**605.8**
Всего, %		**11.4%**	**16.0%**	**71.1%**	**23.4%**		**10.9%**	**26.3%**	**61.6%**	**24.6%**		**11.5%**	**19.4%**	**67.9%**	**22.4%**

Витамины	**A, мкг**	**D, мкг**	**E, мг**	**K, мкг**	**B1, мг**	**B2, мг**	**B3, мг**	**B6, мг**	**B9, мкг**	**B12,**	**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**
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, % -
углеводов - в процентах от

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**
Салат из капусты белокочанной с фасолью и морковью (может подаваться как подгарнировка к блюду)	**30**	1.00	2.10	4.50	40.9	**40**	1.50	2.10	2.65	35.5	**50**	1.60	2.60	3.30	43.0

Паста болоньез из птицы	**200**	24.5	5.5	45.3	328.7	**220**	27.1	6.7	48.9	364.3	**250**	31.1	7.6	55.3	414.0
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
Яблоки	**120**	0.4	0.05	15.8	65.3	**120**	0.4	0.05	15.8	65.3	**120**	0.4	0.05	15.8	65.3
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	**30**	2.2	0.3	13.8	66.7	**50**	3.0	0.4	18.3	88.8	**50**	3.0	0.4	18.3	88.8
Всего	**580**	**28.1**	**8.0**	**82.4**	**513.6**	**590**	**32.0**	**9.3**	**88.7**	**565.9**	**670**	**36.1**	**10.7**	**95.7**	**623.1**
Всего, %		**21.9%**	**13.9%**	**64.2%**	**24.5%**		**22.6%**	**14.7%**	**62.7%**	**23.1%**		**23.2%**	**15.4%**	**61.5%**	**23.1%**

Витамины	**А, мкг**	**D, мкг**	**Е, мг**	**К, мкг**	**В1, мг**	**В2, мг**	**В3, мг**	**В6, мг**	**В9, мкг**	**В12,**	**С, 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	**К, мг**	**Са, мг**	**Mg, мг**	**Р, мг**	**Fe, мг**	**Na, мг**	**пищевые**
7-10 лет	175	407.5	79.5	928.9	3.8	0.6	9.6
11-14 лет	191.1	469.7	93.7	1 066,3	4.3	0.8	10.7
15-18 лет	203.3	516.3	104.5	1 207,4	4.8	0.9	12.2

4 неделя 2 день

1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**
Митболы из говядины	**70**	15.9	5.0	3.7	123.4	**90**	18.3	6.4	6.3	156.0	**100**	20.5	6.8	7.9	174.8
Гречка рассыпчатая с овощами	**130**	3.0	2.8	24.0	135.3	**150**	3.7	4.4	30.0	174.4	**180**	4.4	5.9	35.2	221.4
Компот из свежих яблок с изюмом	**200**	0.4		22.3	94.0	**200**	0.4		22.3	94.0	**200**	0.4		22.3	94.0
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	**430**	**21.5**	**8.1**	**63.8**	**419.4**	**490**	**25.4**	**11.2**	**76.9**	**513.2**	**530**	**28.3**	**13.1**	**83.7**	**579.0**
Всего, %		**20.5%**	**17.4%**	**60.9%**	**20.0%**		**19.8%**	**19.6%**	**59.9%**	**20.9%**		**19.6%**	**20.4%**	**57.8%**	**21.4%**

Витамины	**А, мкг**	**D, мкг**	**Е, мг**	**К, мкг**	**В1, мг**	**В2, мг**	**В3, мг**	**В6, мг**	**В9, мкг**	**В12,**	**С, 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	**К, мг**	**Са, мг**	**Mg, мг**	**Р, мг**	**Fe, мг**	**Na, мг**	**пищевые**
7-10 лет	167.1	272	67	741.5	2.9	0.5	7.5
11-14 лет	169.4	282.9	68.1	733.1	2.9	0.5	8.0
15-18 лет	170.4	291.2	72.8	787.7	3.2	0.6	8.2

4 неделя 3 день

1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**
Салат с морковью с сыром (может подаваться как подгарнировка к блюду)	**30**	0.8	3.5	1.5	45.7	**40**	1.2	4.6	1.9	53.8	**50**	1.4	5.8	2.3	67.0
Рагу овощное	**130**	1.5	2.7	8.3	64.0	**150**	1.8	3.2	9.6	74.2	**180**	2.1	3.8	11.5	88.6
Ежики куриные	**70**	12.7	4.4	8.0	122.4	**90**	18.5	5.6	10.4	166.0	**100**	19.7	5.7	12.1	178.5
Соус сметанный	**20**	0.5	3.7	1.8	42.5	**20**	0.5	3.7	1.8	42.5	**20**	0.5	3.7	1.8	42.5
Напиток Денсаулык	**200**	0.3	0.1	17.6	80.0	**200**	0.3	0.1	17.6	80.0	**200**	0.3	0.1	17.6	80.0
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		18.0	14.7	51.0	421.3		25.3	17.6	59.6	505.3		27.0	19.5	63.6	545.4
Всего, %		**17.1%**	**31.5%**	**48.4%**	**20.1%**		**20.0%**	**31.3%**	**47.2%**	**20.6%**		**19.8%**	**32.2%**	**46.6%**	**20.2%**

Витамины	**А, мкг**	**D, мкг**	**Е, мг**	**К, мкг**	**В1, мг**	**В2, мг**	**В3, мг**	**В6, мг**	**В9, мкг**	**В12,**	**С, 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**
7-10 лет	217.2	360.89	99.9	953.4	2.7	0.7	9.3
11-14 лет	257.6	475.8	123.8	1 203,1	3.4	0.8	12.2
15-18 лет	273.7	503.8	129	1 287,1	3.5	0.8	12.8

4 неделя 4 день

1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**
Рыбные палочки запеченные	**70**	10.5	2.9	5.5	90.1	**90**	12.5	3.8	6.5	110.2	**100**	15.6	4.2	7.8	131.4
Соус молочно-томатный	**20**	0.8	1.9	2.4	29.6	**20**	0.8	1.9	2.4	29.6	**20**	0.8	1.9	2.4	29.6
Картофельно-морковное пюре	**130**	2.4	4.7	12.6	102.3	**150**	2.7	7.3	14.5	134.5	**180**	3.1	6.5	16.7	137.7
Какао с молоком	**200**	7.7	4.3	12.9	121.1	**200**	7.7	4.3	12.9	121.1	**200**	7.7	4.3	12.9	121.1
Яблоки	**120**	0.4	0.05	15.8	65.3	**120**	0.4	0.05	15.8	65.3	**120**	0.4	0.05	15.8	65.3
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	**30**	2.2	0.3	13.8	66.7	**50**	3.0	0.4	18.3	88.8	**50**	3.0	0.4	18.3	88.8
Всего	**570**	**23.9**	**14.2**	**63.0**	**475.2**	**630**	**27.0**	**17.8**	**70.4**	**549.6**	**670**	**30.5**	**17.4**	**73.9**	**574.0**
Всего, %		**20.2%**	**26.8%**	**53.0%**	**22.6%**		**19.7%**	**29.1%**	**51.2%**	**22.4%**		**21.3%**	**27.2%**	**51.5%**	**21.3%**

Витамины	**A, мкг**	**D, мкг**	**E, мг**	**K, мкг**	**B1, мг**	**B2, мг**	**B3, мг**	**B6, мг**	**B9, мкг**	**B12,**	**C, мг**
7-10 лет	512	0.4	2.3	13.5	0.3	0.3	6	0.3	38.3	1.1	23.3
11-14 лет	647	0.4	2.6	15.1	0.3	0.3	7.5	0.3	45	1.2	24.6
15-18 лет	660.1	0.6	2.8	15.8	0.3	0.4	7.7	0.5	51.2	1.4	24.7

Минералы	**K, мг**	**Ca, мг**	**Mg, мг**	**P, мг**	**Fe, мг**	**Na, мг**	**пищевые**
7-10 лет	119.2	246.5	66.9	837.4	1.9	0.6	5.4
11-14 лет	141.9	295.5	81.7	966.4	2.2	0.8	7
15-18 лет	155.1	325.7	86.9	1014.7	2.3	0.8	9.83

4 неделя 5 день

1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**
Салат из капусты и моркови (может подаваться как подгарнировка к блюду)	30	0.4	1.5	1.1	19.3	40	0.5	1.6	1.8	23.6	50	1	2	2	23.5
Плов из конины / говядина	**200**	21.6	6.1	37.0	289.3	**220**	24.8	6.3	41.1	320.3	**250**	27.8	8.4	45.5	368.8
Компот из сухофруктов	**200**	0.3	0.4	17.6	82.7	**200**	0.3	0.4	17.6	82.7	**200**	0.3	0.4	17.6	82.7
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	**460**	**24.5**	**8.3**	**69.5**	**458.0**	**510**	**28.6**	**8.7**	**78.8**	**515.4**	**550**	**31.6**	**10.7**	**83.4**	**563.8**
Всего, %		**21.4%**	**16.3%**	**60.7%**	**21.8%**		**22.2%**	**15.2%**	**61.2%**	**21.0%**		**22.4%**	**17.1%**	**59.2%**	**20.9%**

Витамины	**A, мкг**	**D, мкг**	**E, мг**	**K, мкг**	**B1, мг**	**B2, мг**	**B3, мг**	**B6, мг**	**B9, мкг**	**B12,**	**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**
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