

Типовое меню для горячего питания вариант 3.2																
Лето-осень																
1 неделя																
1 неделя 1 день																
	Возраст 7-10 лет					Возраст 11-15 лет					Возраст 16-18 лет					
Наименование блюда	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Поджаренная – зеленая фасоль	30	1,56	0,12	4,1	23,1	30	1,56	0,12	4,1	23,1	30	1,56	0,12	4,1	23,1	
Плов из курицы	200	21,6	6,1	37,0	289,3	220	24,8	6,3	41,1	320,3	250	26,8	8,4	45,5	364,8	
Молоко коровье	150	4,3	3,8	7,2	81,0	200	5,8	5,0	9,6	106,6	200	5,8	5,0	9,6	106,6	
яблоко/ фрукт по сезону	120	0,4	0,3	20,2	85,1	120	0,4	0,3	20,2	85,1	120	0,4	0,3	20,2	85,1	
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8	
Всего		30,1	10,6	82,3	545,2		35,6	12,1	93,3	623,9		37,6	14,2	97,7	668,4	
Всего, %		22,1 %	17,5 %	60,4 %	26%		22,8 %	17,5 %	59,8 %	25%		22,5 %	19,1 %	58,5 %	25%	
Витамины	А, мкг	В, мкг	С, мг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, 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	К, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг		пищевые волокна, г								
7-10 лет	819,4	151,6	62,1	352,1	2,0	0,6		5,4								
11-14 лет	946,7	162,3	74,5	412,9	2,4	0,7		7,1								

15-18 лет	1012,2	166,5	79,5	436,0	2,5	0,8		7,4								
1 неделя 2 день																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Митболы из говядины	70	26,9	6,9	4,7	188,5	90	29,9	8,4	6,3	220,4	100	30,5	9,8	8,9	245,8	
Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,0	20	0,5	3,7	1,8	42,0	20	0,5	3,7	1,8	42,0	
Рагу из овощей	130	3,0	2,8	24,0	150,1	150	3,7	4,4	30,0	182,5	180	4,4	5,9	35,2	221,4	
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8	
Компот из свежих яблок и изюмом	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3	
Всего		32,9	13,7	61,2	518,6		37,4	16,9	73,3	605,0		38,7	19,8	81,1	669,3	
<i>Всего, %</i>		25,4 %	23,7 %	47,2 %	25%		24,7 %	25,1 %	48,5 %	25%		23,1 %	26,6 %	48,5 %	25%	
Витамины	А, мкг	В, мкг	С, мг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, 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	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг		пищевые волокна, г								
7-10 лет	695,8	66,0	56,2	278,7	3,3	0,3		7,7								
11-14 лет	812,7	96,1	68,9	343,6	3,8	0,4		9,2								
15-18 лет	898,8	87,9	77,1	382,7	4,3	0,4		9,9								

1 неделя 3 день																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Салат из капусты белокочанной с фасолью и морковью	60	2,0	4,2	4,1	62,2	80	2,5	4,2	5,3	69,0	100	3,2	5,3	6,6	86,9	
Куриные палочки запеченные	70	17,7	3,1	7,9	132,2	90	21,5	3,8	15,8	190,2	100	23,9	4,2	17,6	211,3	
Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,5	20	0,5	3,7	1,8	42,5	20	0,5	3,7	1,8	42,5	
Пюре из гороха Буршак	130	13,5	3,7	23,5	192,0	150	15,8	4,6	27,5	256,3	180	19,1	4,8	33,4	327,6	
Напиток Денсаулык(яблоко)	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8	
Всего		36,2	15,1	66,7	564,1		43,6	16,8	84,3	715,3		50,0	18,5	93,3	825,6	
<i>Всего, %</i>		25,7 %	24,1 %	47,3 %	26,9 %		24,4 %	21,1 %	47,1 %	29,2 %		24,2 %	20,2 %	45,2 %	30,6 %	
Витамины	А, мкг	Д, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, 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	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг		пищевые волокна, г								
7-10 лет	1093,2	92,7	115,5	459,7	4,9	0,3		14,5								
11-14 лет	1267,9	106,5	137,3	544,8	5,8	0,4		17,5								

15-18 лет	1458,8	118,1	159,6	626,7	6,8	0,7		20,3								
1 неделя 4 день																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Фишболы из минтая	70	31,4	2,3	10,8	189,5	90	34,5	4,3	11,5	222,7	100	35,9	5,9	15,1	257,1	
Соус молочно-томатный	20	0,8	1,9	2,4	29,9	20	0,8	1,9	2,4	29,9	20	0,8	1,9	2,4	29,9	
Картофельно-морковное пюре	130	2,4	4,7	12,6	102,3	150	2,7	7,3	14,5	134,5	180	3,1	6,5	16,7	137,7	
Подгарнировка – зеленый горошек	30	1,56	0,12	4,1	23,1	30	1,56	0,12	4,1	23,1	30	1,56	0,12	4,1	23,1	
Напиток из шиповника	200	1,2	0,2	8,2	42,8	200	1,2	0,2	8,2	42,8	200	1,2	0,2	8,2	62,8	
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8	
яблоко/ фрукт по сезону	120	0,4	0,3	20,2	85,1	120	0,4	0,3	20,2	85,1	120	0,4	0,3	20,2	85,1	
Всего		40,0	9,8	72,1	539,4		44,2	14,5	79,2	626,9		46,0	15,3	85,0	684,5	
<i>Всего, %</i>		29,6 %	16,4 %	53,5 %	25,7 %		28,2 %	20,8 %	50,5 %	25,6 %		26,9 %	20,1 %	49,7 %	25,4 %	
Витамины	А, мкг	В, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, 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	К, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг		пищевые волокна, г								
7-10 лет	1221,3	149,1	88,6	291,9	2,6	0,2		9,9								

11-14 лет	1495,0	180,7	109,7	365,7	3,1	0,4		12,8								
15-18 лет	1559,4	187,0	114,0	380,8	3,2	0,4		13,0								
1 неделя 5 день																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Салат витаминный(яблоко)	60	0,5	3,1	2,4	39,3	80	0,7	3,1	3,2	43,6	100	0,9	5,1	4,2	66,3	
Говядина отварная с туздык	70	19,3	2,1	1,1	100,5	90	22,3	2,4	1,4	116,4	100	24,1	2,6	1,6	126,2	
Сочни\ макаронные изделия	130	5,8	4,5	29,0	196,2	150	7,0	5,6	34,6	236,1	180	10,0	7,2	52,5	317,8	
Какао с молоком	200	7,7	4,3	12,9	122,3	200	7,7	4,3	12,9	122,3	200	7,7	4,3	12,9	122,3	
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8	
Всего		35,5	14,3	59,2	525,0		40,7	15,8	70,4	607,2		45,7	19,6	89,5	721,4	
<i>Всего, %</i>		27,0 %	24,5 %	45,1 %	25,0 %		26,8 %	23,4 %	46,4 %	24,8 %		25,3 %	24,5 %	49,6 %	26,7 %	
Витамины	А, мкг	В, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, 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	К, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг		пищевые волокна, г								
7-10 лет	655,4	43,5	75,1	326,5	3,8	0,2		5,1								
11-14 лет	817,6	58,8	94,1	403,5	4,7	0,4		7,2								

15-18 лет	931,8	70,4	112,8	466,9	5,3	0,4		8,3								
Примечание: Всего, % - энергоценность указана в процентах от суточной калорийности, содержание белков, жиров, углеводов - в процентах от калорийности приема пищи																
2 неделя																
2 неделя 1 день																
	Возраст 7-10 лет					Возраст 11-14 лет					Возраст 15-18 лет					
Наименование блюда	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Салат свеклой и сыром	60	2	7	3	90	80	3	9	4	118	100	3	12	5	164	
Паста Болоньезе из птицы	200	24,5	5,5	45,3	328,7	220	27,1	6,7	48,9	364,3	250	30,3	8,0	54,4	410,8	
Чай каркаде	200	0,0	0,00	3,0	12,0	200	0,0	0,00	3,0	12,0	200	0,0	0,00	3,0	12,0	
яблоко/ фрукт по сезону	120	0,4	0,3	20,2	85,1	120	0,4	0,3	20,2	85,1	120	0,4	0,3	20,2	85,1	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,7	0,5	22,9	110,9	50	3,7	0,5	22,9	110,9	
Всего	550	28,7	13,1	85,3	582,5	590	33,7	16,8	98,8	690,1	620	37,2	20,5	105,2	783,1	
<i>Всего, %</i>		19,7 %	20,2 %	58,6 %	27,7 %		19,5 %	21,9 %	57,3 %	28,2 %		19,0 %	23,6 %	53,7 %	29,0 %	
Витамины	А, мкг	Д, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, 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	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг		пищевые волокна, г								
7-10 лет	886,8	170,2	75,0	383,2	3,5	0,6		6,9								
11-14 лет	934,7	179,1	84,8	429,0	3,9	0,8		8,3								
15-18 лет	1100,4	187,7	93,8	471,0	4,2	0,8		9,2								
2 неделя 2 день																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Ежики из говядины	70/20	33,2	5,5	6,6	208,7	90/20	34,0	5,9	11,9	236,7	100/20	35,5	6,4	20,1	280,0	
Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	
Перловка рассыпчатая с овощами	130	3,3	5,5	22,6	153,1	150	3,9	5,5	26,5	171,1	180	4,5	6,6	30,5	199,4	
Компот из свежих яблок и изюмом	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,7	0,5	22,9	110,9	50	3,7	0,5	22,9	110,9	
Всего	380	39,5	15,0	61,7	541,9	420	42,4	15,6	80,0	632,1	450	44,5	17,2	92,2	703,7	
<i>Всего, %</i>		29,2 %	24,9 %	45,5 %	25,8 %		26,8 %	22,2 %	50,6 %	25,8 %		25,3 %	22,0 %	52,4 %	26,1 %	
Витамины	А, мкг	В, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, 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	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг		пищевые волокна, г								

7-10 лет	628,5	175,8	62,8	296,0	3,0	0,30		6,3								
11-14 лет	759,2	195,2	78,4	366,0	3,6	0,4		9,1								
15-18 лет	793,9	197,8	82,6	379,2	3,8	0,4		10,0								
2 неделя 3 день																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Палочки из моркови и капусты	60	1	0	4	21	80	1	0	6	29	100	1	0	7	36	
Куриные палочки	70	17,7	3,1	7,9	132,2	90	20,1	2,7	8,0	135,9	100	23,9	4,2	17,6	203,8	
Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,0	20	0,5	3,7	1,8	42,3	20	0,5	3,7	1,8	42,3	
Пюре из гороха Буршак	130	13,5	3,7	23,5	192,0	150	15,8	4,6	27,5	214,6	180	19,1	4,8	33,4	253,2	
Напиток Денсаулык(яблоко)	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	110,9	50	3,7	0,5	22,9	110,9	
Всего	450	35,0	11,0	66,7	523,1	510	41,3	11,7	81,5	601,2	550	48,8	13,5	98,3	714,7	
<i>Всего, %</i>		26,8 %	18,9 %	51,0 %	25%		27,5 %	17,6 %	54,2 %	25%		27,3 %	17,0 %	55,0 %	26,5 %	
Витамины	А, мкг	Д, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, 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	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг		пищевые волокна, г								

7-10 лет	1 515,9 6	307, 5	157, 4	635, 8	9,0	0.70		17,84								
11-14 лет	1 714,9 6	322, 4	179, 2	719, 9	9,0	0.80		19,84								
15-18 лет	1 903,8 6	338, 7	202, 0	801, 7	13,7	0,9		23,4								
2 неделя 4 день																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Салат витаминный(яблоко)	60	1	3	2	39	80	1	3	3	44	100	1	5	4	66	
Фишболы из минтая	70	31,4	2,3	10,8	189, 5	90	34,5	4,3	11,5	222, 7	100	35,9	5,9	15,1	257, 1	
Соус молочно-томатный	20	0,8	1,9	2,4	29,6	20	0,8	1,9	2,4	29,6	20	0,8	1,9	2,4	29,6	
Картофельно-морковное пюре	130	2,4	4,7	12,6	124, 3	150	2,7	7,3	14,5	136, 4	180	3,1	6,5	16,7	141, 8	
Какао с молоком	200	7,7	4,3	12,9	122, 3	200	7,7	4,3	12,9	122, 3	200	7,7	4,3	12,9	122, 3	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,7	0,5	22,9	110, 9	50	3,7	0,5	22,9	110, 9	
Всего	450	44,5	13,5	52,5	532, 4	510	49,4	18,3	64,2	621, 9	550	51,2	19,1	70,0	661, 7	
<i>Всего, %</i>		33,4 %	22,8 %	39,4 %	25,4 %		31,7 %	26,5 %	41,3 %	25,4 %		30,9 %	26,0 %	42,3 %	25%	
Витамины	А, мкг	Д, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг					
7-10 лет	104,4	0,3	4,04	39,9 8	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	55,2 4	0,4	0,2	9,37	0,7	64,6	1,35	46,94					
Минералы	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг		пищевые волокна, г								
7-10 лет	1003, 5	110, 1	80,0	242, 0	2,58	0,7		6,68								
11-14 лет	2230, 8	136, 5	104, 4	319, 3	3,19	0,9		8,49								
15-18 лет	1357, 3	145, 6	112, 3	352, 8	3,58	1		7,41								
2 неделя 5 день																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Салат с морковью с сыром	60	1,6	7,0	3,0	81,2	80	2,5	9,3	3,8	109, 0	100	2,8	11,7	4,7	135, 7	
Плов из говядины	200	19,6	5,7	40,4	291, 3	220	21,5	6,9	44,5	326, 1	250	23,0	8,1	56,2	389, 7	
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,7	0,5	22,9	110, 9	50	3,7	0,5	22,9	110, 9	
яблоко/ фрукт по сезону	120	0,4	0,3	20,2	85,1	120	0,4	0,3	20,2	85,1	120	0,4	0,3	20,2	85,1	
Всего	490	24,1	13,7	93,0	592, 8	550	28,4	17,4	107, 0	699, 6	600	30,2	21,0	119, 6	789, 9	
<i>Всего, %</i>		16,2 %	20,8 %	62,8 %	28,2 %		16,2 %	22,4 %	61,2 %	28,6 %		15,3 %	24,0 %	60,6 %	29,3 %	
Витамины	А, мкг	D, мкг	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	13,5 2	0,3	0,4	9,1	0,5	57,5	1,35	13,56					
15-18 лет	1160, 4	0,1	9,37	15,3 7	0,3	0,4	9,21	0,5	59,9	1,78	13,95					

Минералы	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг		пищевые волокна, г								
7-10 лет	694,6	191,4	67	338,2	3,4	0,6		7,1								
11-14 лет	749	217,2	76,4	385	3,58	0,8		7,51								
15-18 лет	795,3	226,8	78,6	394	3,63	0,9		7,87								
Примечание: Всего, % - энергоценность указана в процентах от суточной калорийности, содержание белков, жиров, углеводов - в процентах от калорийности приема пищи																
3 неделя																
3 неделя 1 день																
	Возраст 7-10 лет					Возраст 11-15 лет					Возраст 16-18 лет					
Наименование блюда	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Палочки из моркови и огурца	60	0,3	0,1	2,0	10,1	80	0,4	0,1	2,3	11,7	100	0,5	0,1	3,2	16,2	
Курица в сметанном соусе	70	51,3	4,8	3,4	262,0	90	54,5	5,0	3,6	277,4	100	57,2	5,9	4,0	297,9	
Гречка рассыпчатая с овощами	130	3,0	2,8	24,0	133,3	150	3,7	4,4	30,0	174,4	180	4,4	5,9	35,2	211,5	
Компот из свежих яблок и изюмом	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3	
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8	
Всего		57,1	8,0	60,1	543,4		61,9	9,9	71,1	623,6		65,4	12,3	77,6	685,7	
<i>Всего, %</i>		42,0 %	13,3 %	44,3 %	25,9 %		39,7 %	14,3 %	45,6 %	25,5 %		38,2 %	16,2 %	45,3 %	25,4 %	

Витамины	А, мкг	В, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, 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	К, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг		пищевые волокна, г								
7-10 лет	1302, 1	279, 1	123, 7	519, 9	5,8	0,7		8,6								
11-14 лет	1452, 1	293, 7	140, 5	591, 3	6,5	0,9		10,5								
15-18 лет	1541, 5	299, 5	147, 5	622, 1	6,8	0,9		11,2								
3 неделя 2 день																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Митболы	70	15,9	5,0	3,7	123, 4	90	18,3	6,4	6,3	156, 0	100	20,5	6,8	7,9	174, 8	
Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,5	20	0,5	3,7	1,8	42,5	20	0,5	3,7	1,8	42,5	
Макароны отварные	130	5,7	5,7	28,7	205, 4	150	6,6	6,0	33,1	231, 0	180	7,8	6,3	39,3	267, 6	
Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5	
яблоко/ фрукт по сезону	120	0,4	0,3	20,2	85,1	120	0,4	0,3	20,2	85,1	120	0,4	0,3	20,2	85,1	
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8	
Всего		25,0	15,4	83,8	591, 6		29,1	17,2	95,3	671, 9		32,5	17,9	103, 1	727, 3	

[illegible]

Витамины	А, мкг	В, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, 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	К, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг		пищевые волокна, г								
7-10 лет	628,2	156, 4	54,2	307, 6	1,6	0,3		4,8								
11-14 лет	751,0	167, 0	67,6	374, 5	2,0	0,5		6,4								
15-18 лет	837,2	183, 8	73,1	399, 7	2,5	0,5		7,0								
3 неделя 4 день																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Палочки из моркови и капусты	60	1	0	4	21	80	1	0	6	29	100	1	0	7	36	
Рыбные каштаны	70	29,1	3,6	9,3	185, 7	90	33,3	4,7	12,3	224, 9	100	34,2	4,9	13,2	233, 7	
Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,5	20	0,5	3,7	1,8	42,5	20	0,5	3,7	1,8	42,5	
Пюре из гороха Буршак	130	13,5	3,7	23,5	181, 3	150	15,8	4,6	27,5	214, 6	180	19,1	4,8	33,4	253, 2	
Напиток Денсаулык (яблоко)	200	0,1	0,1	8,2	34,1	200	0,1	0,1	8,2	34,1	200	0,1	0,1	8,2	46,2	
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8	
Всего		46,2	11,5	60,7	531, 2		54	14	74	634		58	14	82	700	
<i>Всего, %</i>		34,8 %	19,4 %	45,7 %	25,3 %		33,9 %	19,5 %	46,6 %	25,9 %		33,3 %	18,1 %	46,8 %	25,9 %	
Витамины	А, мкг	В, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, 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	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг		пищевые волокна, г								
7-10 лет	1053,8	228,2	113,2	430,2	4,1	0,6		16,4								
11-14 лет	1310,2	251,0	138,0	536,1	5,1	0,7		19,8								
15-18 лет	1540,8	182,8	162,9	557,3	5,9	0,7		22,6								
3 неделя 5 день																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Сырне из говядины	200	35,9	7,2	12,2	257,2	220	46,1	8,4	13,8	315,2	250	59,0	9,9	15,2	385,9	
Какао с молоком	200	7,7	4,3	12,9	122,3	200	7,7	4,3	12,9	122,3	200	7,7	4,3	12,9	122,3	
яблоко/ фрукт по сезону	120	0,4	0,3	20,2	85,1	120	0,4	0,3	20,2	85,1	120	0,4	0,3	20,2	85,1	
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8	
Всего		46,2	12,1	59,1	531,3		57,2	13,4	65,2	611,4		70,1	14,9	66,6	682,1	
<i>Всего, %</i>		34,8 %	20,5 %	44,5 %	25,3 %		37,4 %	19,7 %	42,7 %	25,0 %		41,1 %	19,7 %	39,1 %	25,3 %	
Витамины	А, мкг	D, мкг	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	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг		пищевые волокна, г								
7-10 лет	786,5	171,5	54,4	252,1	3,2	0,3		6,1								
11-14 лет	884,3	181,7	64,2	288,2	3,6	0,4		7,7								
15-18 лет	987,1	188,5	70,0	316,4	4,1	0,4		8,2								
Примечание: Всего, % - энергоценность указана в процентах от суточной калорийности, содержание белков, жиров, углеводов - в процентах от калорийности приема пищи																
4 неделя																
4 неделя 1 день																
	Возраст 7-10 лет					Возраст 11-14 лет					Возраст 15-18 лет					
Наименование блюда	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Салат морковка с сыром	60	2	7	3	90	80	3	9	4	118	100	3	12	5	164	
Гречневая каша с овощами и птицей	200	21,6	4,2	27,9	235,8	220	22,6	4,3	30,5	251,1	250	24,2	4,4	35,5	278,4	
Молоко	100	3,0	3,5	4,5	67,0	100	3,0	3,5	4,5	67,0	100	3,0	3,5	4,5	67,0	
яблоко/ фрукт по сезону	120	0,4	0,3	20,2	85,1	120	0,4	0,3	20,2	85,1	120	0,4	0,3	20,2	85,1	
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,7	0,5	22,9	110,9	50	3,7	0,5	22,9	110,9	
Всего	450	28,8	15,3	69,4	544,6	490	32,2	17,9	81,9	631,9	520	34,1	20,4	87,8	705,7	
<i>Всего, %</i>		21,1 %	25,3 %	51,0 %	25,9 %		20,4 %	25,5 %	51,8 %	25,8 %		19,3 %	26,1 %	49,8 %	26,1 %	
Витамины	А, мкг	Д, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг					

7-10 лет	590,0	0,1	4,5	58,2	0,2	0,3	15,3	0,7	58,8	0,4	45,2					
11-14 лет	619,0	0,1	4,8	68,0	0,3	0,3	16,6	0,8	78,5	0,4	54,0					
15-18 лет	882,0	0,3	5,1	69,9	0,4	0,3	17,6	0,9	79,3	0,4	54,4					
Минералы	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг		пищевые волокна, г								
7-10 лет	991,8	176,8	66,0	349,3	2,2	0,7		6,9								
11-14 лет	1039,6	185,7	74,3	381,7	2,4	0,8		8,3								
15-18 лет	1207,2	193,9	81,7	411,2	2,6	0,8		9,3								
4 неделя 2 день																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Ленивые голубцы с говядиной	200	45,1	5,7	23,3	324,9	220	48,5	7,1	26,3	363,1	250	59,8	8,4	28,0	426,8	
Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,0	20	0,5	3,7	1,8	42,0	20	0,5	3,7	1,8	42,0	
Подгарнировка – зеленый горошек	30	1,6	0,1	4,1	23,1	30	1,6	0,1	4,1	23,1	30	1,6	0,1	4,1	23,1	
Компот из свежих яблок	200	0,3	0,4	15,6	67,2	200	0,3	0,0	16,9	68,8	200	0,3	0,0	16,9	68,8	
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,7	0,5	22,9	110,9	50	3,7	0,5	22,9	110,9	
Всего	480	49,7	10,2	58,6	523,9	520	54,6	11,4	72,0	607,9	550	65,9	12,7	73,7	671,6	
<i>Всего, %</i>		37,9 %	17,5 %	44,7 %	25%		35,9 %	16,9 %	47,4 %	25%		39,2 %	17,0 %	43,9 %	25%	
Витамины	А, мкг	D, мкг	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	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг		пищевые волокна, г								
7-10 лет	749,6	188,6	52,8	247,1	2,7	0,3		6,2								
11-14 лет	901	210,9	65,8	302,1	3,4	0,4		8,3								
15-18 лет	1101,7	220,4	77,1	372,3	3,7	0,5		9,1								
4 неделя 3 день																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Салат с фасолью и огурцами	60	3,1	3,3	5,3	63,3	80	4,2	4,4	7,0	84,4	100	5,4	5,5	9,0	107,1	
Куриная грудка с овощами	70	22,1	5,3	2,2	144,9	90	23,1	5,6	3,3	156,0	100	24,2	6,0	4,0	166,8	
Макароны отварные	130	5,68	5,73	28,71	205,4	150	6,55	5,97	33,08	231,0	180	7,77	6,31	39,32	267,6	
Напиток лимона яблочный	200	0,1	0,1	8,2	34,1	200	0,1	0,1	8,2	34,1	200	0,1	0,1	8,2	46,2	
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	
Всего	490	33,2	14,7	58,2	515,2	570	37,7	16,6	74,5	618,0	630	41,2	18,4	83,4	700,2	
<i>Всего, %</i>		25,8 %	25,7 %	45,2 %	25%		24,4 %	24,1 %	48,2 %	25,2 %		23,5 %	23,7 %	47,7 %	25,9 %	
Витамины	А, мкг	D, мкг	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	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг		пищевые волокна, г								
7-10 лет	688,8	72	35,4	80,6	1,9	0,1		10,5								
11-14 лет	1029,0	181,2	157,1	553,1	5,8	0,9		13,6								
15-18 лет	1138,9	193,3	172,2	601,6	6,6	1,0		15,7								
4 неделя 4 день																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Тефтели рыбные	70	49,6	3,5	9,8	269,1	90	50,9	3,7	9,9	276,5	100	52,9	5,7	13,3	316,1	
Соус молочно-томатный	20	0,8	1,9	2,4	29,6	20	0,8	1,9	2,4	29,6	20	0,8	1,9	2,4	29,6	
Картофельно-морковное пюре	130	2,4	4,7	12,6	102,3	150	2,7	7,3	14,5	134,5	180	3,1	6,5	16,7	137,7	
Подгарнировка – зеленый горошек	30	1,6	0,1	4,1	23,1	30	1,6	0,1	4,1	23,1	30	1,6	0,1	4,1	23,1	
Напиток Денсаулык (яблоко)	200	0,1	0,1	8,2	34,1	200	0,1	0,1	8,2	34,1	200	0,1	0,1	8,2	46,2	
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	110,9	
Всего	480	56,6	10,6	50,9	525,7	540	59,7	13,6	62,0	610,3	580	62,1	14,8	67,6	663,6	
<i>Всего, %</i>		43,1 %	18,2 %	38,7 %	25,0 %		39,1 %	20,1 %	40,6 %	25%		37,4 %	20,1 %	40,7 %	25%	
Витамины	А, мкг	Д, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, 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	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг		пищевые волокна, г								
7-10 лет	1239,8	201	102,6	308,2	3,18	0,8		8,83								
11-14 лет	1286,2	201	107	399,7	3,28	0,8		9,63								
15-18 лет	1366,2	212,9	109	424,7	3,38	0,8		9,83								
4 неделя 5 день																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Нан салма	200	22,1	8,0	40,3	321,6	220	22,7	16,8	41,1	406,4	250	24,7	12,2	51,1	413,0	
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5	
яблоко/ фрукт по сезону	120	0,4	0,3	20,2	85,1	120	0,4	0,3	20,2	85,1	120	0,4	0,3	20,2	85,1	
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,7	0,5	22,9	110,9	50	3,7	0,5	22,9	110,9	
Всего	550	25,0	9,0	89,9	541,9	590	27,1	18,0	99,8	670,9	620	29,1	13,4	109,8	677,5	
<i>Всего, %</i>		18,5 %	14,9 %	66,4 %	25,8 %		16,2 %	24,1 %	59,5 %	27,4 %		17,2 %	17,8 %	64,8 %	25,1 %	
Витамины	А, мкг	D, мкг	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	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг		пищевые волокна, г								
7-10 лет	922,1	247,1	88,1	323,5	5,1	0,6		6,54								

11-14 лет	1086,9	257	101,9	386,2	6,07	0,7		8,84							
15-18 лет	1125,9	258,4	104,3	396,6	6,17	0,7		9,14							
Примечание: Всего, % - энергоценность указана в процентах от суточной калорийности, содержание белков, жиров, углеводов - в процентах от калорийности приема пищи															

Типовое меню для горячего питания вариант 3.2						Приемлемый вариант										
Зима-весна																
1 неделя																
1 неделя 1 день																
	Возраст 7-10 лет					Возраст 11-15 лет					Возраст 16-18 лет					
Наименование блюда	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Салат морковка с сыром	60	1,6	7,0	3,0	81,2	80	2,5	9,3	3,8	109,0	100	2,8	11,7	4,7	135,7	
Плов из птицы	200	21,6	6,1	37,0	289,3	220	24,8	6,3	41,1	320,3	250	26,8	8,4	45,5	364,8	
молоко коровье	150	4,3	3,8	7,2	81,0	200	5,8	5,0	9,6	106,6	200	5,8	5,0	9,6	106,6	
яблоко/ фрукт по сезону	120	0,4	0,3	20,2	85,1	120	0,4	0,3	20,2	85,1	120	0,4	0,3	20,2	85,1	

Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Всего		30,1	17,5	81,2	603,3		36,5	21,3	93,0	709,8		38,8	25,8	98,3	781,0
<i>Всего, %</i>		19,9 %	26,1 %	53,8 %	28,7 %		20,6 %	27,0 %	52,4 %	29,0 %		19,9 %	29,8 %	50,3 %	28,9 %
Витамины	А, мкг	В, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, 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	К, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг		пищевые волокна, г							
7-10 лет	945,9	332,2	84,2	50,1	50,1	0,4		7,4							
11-14 лет	1049,3	237,4	80,1	629,2	2,9	0,6		9,3							
15-18 лет	1264,1	480,1	113,1	677,5	3,1	0,6		10,3							
1 неделя 2 день															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Подгарнировка – зеленый горошек	30	2	0	4	23	30	2	0	4	23	30	2	0	4	23
Ежики из говядины	70/20	33,2	5,5	6,6	208,7	90/20	34,0	5,9	11,9	236,7	100/20	35,5	6,4	20,1	280,0
Соус молочно-томатный	20	0,8	1,9	2,4	29,9	20	0,8	1,9	2,4	29,9	20	0,8	1,9	2,4	29,9
Макароны отварные	130	5,7	5,7	28,7	189,1	150	6,6	6,0	33,1	212,3	180	7,8	6,3	39,3	245,2
Компот из свежих яблок	200	0,3	0,0	16,9	68,8	200	0,3	0,0	16,9	68,8	200	0,3	0,0	16,9	68,8

Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Всего		42,2	13,4	68,4	563,2		44,7	14,2	82,6	636,5		47,4	15,0	97,0	712,7
<i>Всего, %</i>		30,0 %	21,5 %	48,6 %	26,8 %		28,1 %	20,0 %	51,9 %	26,0 %		26,6 %	19,0 %	54,5 %	26,4 %
Витамины	А, мкг	В, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, 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	К, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг		пищевые волокна, г							
7-10 лет	695,8	66,0	56,2	278,7	3,3	0,3		7,7							
11-14 лет	812,7	96,1	68,9	343,6	3,8	0,4		9,2							
15-18 лет	898,8	87,9	77,1	382,7	4,3	0,4		9,9							
1 неделя 3 день															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Палочки из моркови и капусты	60	1	0	4	21	80	1	0	6	29	100	1	0	7	36
Куриные палочки запеченные	70	23,2	5,5	6,6	168,7	90	24,0	5,9	11,9	196,7	100	25,5	6,4	20,1	240,0
Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,0	20	0,5	3,7	1,8	42,0	20	0,5	3,7	1,8	42,0
Пюре из гороха Буршак	130	13,5	3,7	23,5	181,3	150	15,8	4,6	27,5	214,6	180	19,1	4,8	33,4	253,2
Напиток Денсаулык(яблоко)	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Всего		39,7	13,3	61,3	527,2		43,6	14,7	75,1	610,6		48,4	15,4	89,2	692,5

Всего, %		30,1 %	22,7 %	46,5 %	25,1 %		28,6 %	21,6 %	49,2 %	25%		28,0 %	20,0 %	51,5 %	25,6 %
Витамины	А, мкг	В, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, 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	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг		пищевые волокна, г							
7-10 лет	1093, 2	92,7	115,5	459,7	4,9	0,3		14,5							
11-14 лет	1267, 9	106,5	137,3	544,8	5,8	0,4		17,5							
15-18 лет	1458, 8	118,1	159,6	626,7	6,8	0,7		20,3							
1 неделя 4 день															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Салат из капусты и моркови	60	1	3	2	39	80	1	3	3	44	100	1	3	4	48
Фишболы из минтая	70	31,4	2,3	10,8	189,5	90	34,5	4,3	11,5	222, 7	100	35,9	5,9	15,1	257,1
Соус молочно-томатный	20	0,8	1,9	2,4	29,9	20	0,8	1,9	2,4	29,9	20	0,8	1,9	2,4	29,9
Картофельно-морковное пюре	130	2,4	4,7	12,6	104,3	150	2,7	7,3	14,5	136, 4	180	3,1	6,5	16,7	141,8
Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,3	0,4	15,6	67,2	200	0,3	0,4	15,6	67,2	200	0,3	0,4	15,6	67,2
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
яблоко/ фрукт по сезону	120	0,4	0,3	20,2	85,1	120	0,4	0,3	20,2	85,1	120	0,4	0,3	20,2	85,1
Всего		37,5	9,9	75,4	542,7		41,7	14,6	82,5	630, 1		43,5	15,4	88,3	669,9

Всего, %		27,6 %	16,4 %	55,6 %	25,8 %		26,5 %	20,9 %	52,4 %	25,7 %		26,0 %	20,7 %	52,7 %	25%
Витамины	А, мкг	В, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, 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	К, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг		пищевые волокна, г							
7-10 лет	1221, 3	149,1	88,6	291,9	2,6	0,2		9,9							
11-14 лет	1495, 0	180,7	109,7	365,7	3,1	0,4		12,8							
15-18 лет	1559, 4	187,0	114,0	380,8	3,2	0,4		13,0							
1 неделя 5 день															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Салат витаминный(яблоко)	60	0,5	3,1	2,4	39,3	80	0,7	3,1	3,2	43,6	100	0,9	5,1	4,2	66,3
Говядина отварная с туздык	70	19,3	2,1	1,1	116,3	90	22,3	2,4	1,4	135, 0	100	24,1	2,6	1,6	146,2
Сочни\ макаронные изделия	130	5,8	4,5	29,0	196,2	150	7,0	5,6	34,6	236, 1	180	10,0	7,2	52,5	317,8
Какао с молоком	200	7,7	4,3	12,9	122,3	200	7,7	4,3	12,9	122, 3	200	7,7	4,3	12,9	122,3
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
Всего		35,5	14,3	59,2	541,6		40,7	15,8	70,4	627, 0		45,7	19,6	89,5	742,6

Всего, %		26,2 %	23,8 %	43,7 %	25,8 %		26,0 %	22,7 %	44,9 %	25,6 %		24,6 %	23,8 %	48,2 %	27,5 %
Витамины	А, мкг	Д, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, 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	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, 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	Выхо д, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выхо д, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выхо д, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Салат Морковка с изюмом	60	0,5	2,1	7,5	52,4	80	0,7	3,2	10,4	74,5	100	0,9	4,2	12,7	93,8
Чикенболы	70	18,8	3,0	3,8	118,6	90	21,5	4,2	6,4	150, 2	100	24,0	4,3	8,0	167,7
Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1
Рис рассыпчатый	130	3,7	6,9	39,0	234,4	150	4,3	7,0	45,2	262, 5	180	5,2	7,0	54,5	304,6

Компот из свежих яблок и изюмом	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
Всего	510	26,1	16,1	82,7	586,3	510	31,0	18,5	103,6	713,1	650	34,6	19,7	116,8	791,9
<i>Всего, %</i>		17,8 %	24,6 %	56,4 %	27,9 %		17,4 %	23,4 %	58,1 %	29,1 %		17,5 %	22,4 %	59,0 %	29,3 %
Витамины	А, мкг	В, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, 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	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые волокна, г								
7-10 лет	757,3	165	59,4	303,3	3	0,8	5,6								
11-14 лет	897,92	177,05	72,7	357,45	3,63	0,99	7,5								
15-18 лет	712,63	167,85	73,44	370,55	3,68	1,07	7,0								
2 неделя 2 день															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Митболы из говядины	70	26,9	6,9	4,7	188,5	90	29,9	8,4	6,3	220,4	100	30,5	9,8	8,9	245,8
Гречка рассыпчатая с овощами	130	3,0	2,8	24,0	140,1	150	3,7	4,4	30,0	182,5	180	4,4	5,9	35,2	221,4
Кефир 2,5%	100	2,9	2,5	4,0	53,0	100	2,9	2,5	4,0	53,0	100	2,9	2,5	4,0	53,0
яблоко/ фрукт по сезону	120	0,4	0,3	20,2	85,1	120	0,4	0,3	20,2	85,1	120	0,4	0,3	20,2	85,1
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5

[illegible]

[illegible]

Витамины	А, мкг	В, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, 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	К, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг		пищевые волокна, г							
7-10 лет	931,4 7	213,4	105	409,7	3,6	0,3		13,6							
11-14 лет	1 087,6	233,5	129,3	499,3	4,3	0,4		16,6							
15-18 лет	1 229,3	243,7	144,8	553,4	5	0,4		19							
2 неделя 5 день															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Сырне из говядины	200	15,9	6,2	12,2	253,8	220	17,1	7,4	13,8	310,9	250	21,0	8,0	15,2	366,9
Какао с молоком	200	7,7	4,3	12,9	122,3	200	7,7	4,3	12,9	122,3	200	7,7	4,3	12,9	122,3
яблоко/ фрукт по сезону	120	0,4	0,3	20,2	85,1	120	0,4	0,3	20,2	85,1	120	0,4	0,3	20,2	85,1
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
Всего		26,2	11,1	59,1	528,7		28,2	12,4	65,2	608,3		32,1	13,0	66,6	664,3
<i>Всего, %</i>		19,8 %	18,9 %	44,7 %	25,2 %		18,5 %	18,3 %	42,9 %	25%		19,3 %	17,6 %	40,1 %	25%
Витамины	А, мкг	В, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, 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				

[illegible]

Витамины	А, мкг	В, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг				
7-10 лет	590,0	0,1	4,5	58,2	0,2	0,3	15,3	0,7	58,8	0,4	45,2				
11-14 лет	619,0	0,1	4,8	68,0	0,3	0,3	16,6	0,8	78,5	0,4	54,0				
15-18 лет	882,0	0,3	5,1	69,9	0,4	0,3	17,6	0,9	79,3	0,4	54,4				
Минералы	К, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг		пищевые волокна, г							
7-10 лет	991,8	176,8	66,0	349,3	2,2	0,7		6,9							
11-14 лет	1039,6	185,7	74,3	381,7	2,4	0,8		8,3							
15-18 лет	1207,2	193,9	81,7	411,2	2,6	0,8		9,3							
3 неделя 2 день															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Ленивые голубцы с говядиной	200	45,1	5,7	23,3	324,9	220	48,5	7,1	26,3	363,1	250	59,8	8,4	28,0	426,8
Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,0	20	0,5	3,7	1,8	42,0	20	0,5	3,7	1,8	42,0
Поджаривание – зеленый горошек	30	1,6	0,1	4,1	23,1	30	1,6	0,1	4,1	23,1	30	1,6	0,1	4,1	23,1
Компот из свежих яблок	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
Всего	480	49,7	10,2	58,6	526,0	520	54,6	11,4	72,0	612,0	550	65,9	12,7	73,7	675,7
<i>Всего, %</i>		37,8 %	17,5 %	44,5 %	25,0 %		35,7 %	16,8 %	47,0 %	25,0 %		39,0 %	16,9 %	43,6 %	25,0 %
Витамины	А, мкг	В, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, 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	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг		пищевые волокна, г							
7-10 лет	749,6	188,6	52,8	247,1	2,7	0,3		6,2							
11-14 лет	901	210,9	65,8	302,1	3,4	0,4		8,3							
15-18 лет	1101,7	220,4	77,1	372,3	3,7	0,5		9,1							
3 неделя 3 день															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Салат из белокачанной капусты с яблоками	60	0,5	3,1	4,2	46,7	80	0,7	4,1	5,7	62,8	100	0,8	5,1	7,0	77,6
Куриная грудка с овощами	70	17,1	2,3	1,2	162,3	90	18,1	2,6	1,3	196,3	100	18,2	2,8	2,3	208,8
Макароны отварные	130	5,7	5,7	28,7	205,4	150	6,6	6,0	33,1	231,0	180	7,8	6,3	39,3	267,6
Напиток из шиповника	200	1,2	0,2	8,2	42,8	200	1,2	0,2	8,2	42,8	200	1,2	0,2	8,2	42,8
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
Всего		26,7	11,6	56,1	524,7		29,6	13,3	66,6	622,9		31,0	14,8	75,2	686,9
<i>Всего, %</i>		20,3 %	19,9 %	42,8 %	25,0 %		19,0 %	19,2 %	42,8 %	25,4 %		18,1 %	19,4 %	43,8 %	25,4 %
Витамины	А, мкг	Д, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, 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	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг		пищевые волокна, г							

7-10 лет	904,7	268,8	97,8	443,9	2,3	0,7		6,9							
11-14 лет	1028,9	284,4	109,7	493,9	2,7	0,9		9,0							
15-18 лет	1081,4	291,6	113,6	509,1	2,9	1,0		9,8							
3 неделя 4 день															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Тефтели рыбные	70	49,6	3,5	9,8	269,1	90	50,9	3,7	9,9	276,5	100	52,9	5,7	13,3	316,1
Соус молочно-томатный	20	0,8	1,9	2,4	29,7	20	0,8	1,9	2,4	29,7	20	0,8	1,9	2,4	29,7
Картофельно-морковное пюре	130	2,4	4,7	12,6	104,3	150	2,7	7,3	14,5	136,4	180	3,1	6,5	16,7	141,8
Подгарнировка – зеленый горошек	30	1,6	0,1	4,1	23,1	30	1,6	0,1	4,1	23,1	30	1,6	0,1	4,1	23,1
Напиток Денсаулык (яблоко)	200	0,1	0,1	8,2	34,1	200	0,1	0,1	8,2	34,1	200	0,1	0,1	8,2	46,2
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
Всего	480	56,6	10,6	50,9	527,8	540	59,7	13,6	62,0	612,3	580	62,1	14,8	67,6	669,4
<i>Всего, %</i>		42,9 %	18,1 %	38,5 %	25,1 %		39,0 %	20,0 %	40,5 %	25,0 %		37,1 %	19,9 %	40,4 %	25%
Витамины	А, мкг	Д, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, 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	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг		пищевые волокна, г							

7-10 лет	1093,1	170,82	89,8	259,42	2,78	0,65		6,83							
11-14 лет	1131,6	175,02	99,5	374,72	3,08	0,75		8,43							
15-18 лет	1191,6	185,02	99,5	394,72	3,08	0,75		8,53							
3 неделя 5 день															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Нан салма	200	11,1	8,0	40,3	257,6	220	12,7	16,8	41,1	315,3	250	13,7	12,2	51,1	367,7
Какао с молоком	200	7,7	4,3	12,9	122,3	200	7,7	4,3	12,9	122,3	200	7,7	4,3	12,9	122,3
яблоко/ фрукт по сезону	120	0,4	0,3	20,2	85,1	120	0,4	0,3	20,2	85,1	120	0,4	0,3	20,2	85,1
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
Всего		21,4	12,9	87,2	532,5		23,8	21,8	92,5	612,7		24,8	17,2	102,5	665,1
<i>Всего, %</i>		16,1 %	21,8 %	65,5 %	25,4 %		15,5 %	32,0 %	60,4 %	25,0 %		14,9 %	23,3 %	61,6 %	25%
Витамины	А, мкг	В, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, 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	К, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг		пищевые волокна, г							
7-10 лет	961,1	356,1	94,1	400,5	4,9	0,4		4,6							
11-14 лет	1125,9	365,0	107,9	463,2	5,9	0,5		6,9							
15-18 лет	1164,9	367,4	110,3	473,6	6,0	0,5		7,2							

Примечание: Всего, % - энергоценность указана в процентах от суточной калорийности, содержание белков, жиров, углеводов - в процентах от калорийности приема пищи															
4 неделя															
4 неделя 1 день															
	Возраст 7-10 лет					Возраст 11-14 лет					Возраст 15-18 лет				
Наименование блюда	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Салат из капусты белокочанной с фасолью и морковью	60	2,0	4,2	4,1	63,5	80	2,5	4,2	5,3	71,1	100	3,2	5,3	6,6	89,3
Паста болоньез из птицы	200	24,5	5,5	45,3	335,6	220	27,1	6,7	48,9	372,3	250	31,1	7,6	55,3	422,0
Чай каркаде	200	0,0	0,0	3,0	12,0	200	0,0	0,0	3,0	12,0	200	0,0	0,0	3,0	12,0
яблоко/ фрукт по сезону	120	0,4	0,3	20,2	85,1	120	0,4	0,3	20,2	85,1	120	0,4	0,3	20,2	85,1
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
Всего	610	29,1	10,3	86,4	563,7	590	33,7	11,7	100,3	653,0	720	38,4	13,7	108,0	720,9
<i>Всего, %</i>		20,6 %	16,4 %	61,3 %	26,8 %		20,6 %	16,1 %	61,4 %	26,7 %		21,3 %	17,1 %	59,9 %	26,7 %
Витамины	А, мкг	Д, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	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 волокна, г							

[illegible]

[illegible]

4 неделя 4 день															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Рыбные палочки запеченные	70	10,5	2,9	5,5	103,4	90	12,5	3,8	6,5	115,4	100	15,6	4,2	7,8	137,4
Соус молочно-томатный	20	0,8	1,9	2,4	29,7	20	0,8	1,9	2,4	29,7	20	0,8	1,9	2,4	29,7
Картофельно-морковное пюре	130	2,4	4,7	12,6	104,3	150	2,7	7,3	14,5	136,4	180	3,1	6,5	16,7	141,8
Какао с молоком	200	7,7	4,3	12,9	122,3	200	7,7	4,3	12,9	122,3	200	7,7	4,3	12,9	122,3
яблоко/ фрукт по сезону	120	0,4	0,3	20,2	85,1	120	0,4	0,3	20,2	85,1	120	0,4	0,3	20,2	85,1
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
Всего	570	24,0	14,4	67,4	512,3	630	27,8	18,1	79,4	601,4	670	31,3	17,7	82,9	628,8
<i>Всего, %</i>		18,7 %	25,3 %	52,6 %	24,4 %		18,5 %	27,1 %	52,8 %	24,5 %		19,9 %	25,3 %	52,7 %	23,3 %
Витамины	А, мкг	В, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, 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	К, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг		пищевые волокна, г							
7-10 лет	119,2	246,5	66,9	837,4	1,9	0,6		5,4							
11-14 лет	141,9	295,5	81,7	966,4	2,2	0,8		7							
15-18 лет	155,1	325,7	86,9	1014,7	2,3	0,8		9,83							
4 неделя 5 день															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Салат из капусты и моркови	60	0,7	3,1	2,2	39,4	80	1,0	3,2	2,8	43,7	100	1,2	3,2	3,6	99,8

[illegible]

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

Наименование		Закладка в гр.		Закладка продуктов кг. Нетто									
сырья		на 1 порцию											
		брутто	нетто	на 10	на 20	на 30	на 40	на 50	на 60	на 70	на 80	на 100	
Чай заварка		0,1	0,1	1,08	2,16	3,24	4,32	5,4	6,48	7,56	8,64	10,8	
Вода		108	108	1,08	2,16	3,24	4,32	5,4	6,48	7,56	8,64	10,8	

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

Наименование блюд			Чикенболы						
Наименование	Закладка продуктов								
	7-10 лет		11-15 лет		16-18 лет				
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто			
филе курицы	80	75	90	85	100	90			
пшеничный хлеб	7	7	12	12	15,0	15,0			
яйцо куриное	5	5	5	5	5,0	5,0			
лук репчатый	7	5	12	10	15	12,0			
масло растительное	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0			

