

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 неделя																		
1-й день																		
Плов из птицы	200	21,6	6,1	37,0	296,4	220	24,8	6,3	41,1	354,1	250	26,8	8,4	45,5	372,8			
Какао с молоком	200	7,7	4,3	12,9	185,9	200	7,7	4,3	12,9	185,9	200	7,7	4,3	12,9	185,9			
яблоко/ фрукт по сезону	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0			
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0			
	550	31,8	10,8	76,9	605,8	590	35,8	11,1	85,5	686	620	37,8	13,2	89,9	704,7			
		21,0%	16,0%	50,8%	28,8%		14,0%	28,0%	58,0%	28,6%		14,0%	29,0%	57,0%	25,2%			
2-й день																		
Митболы из говядины	70	18,8	3,0	3,8	178,6	90	21,5	4,2	6,4	199,2	100	24,0	4,3	8,0	237,7			
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			
Картофельно-морковное пюре	130	2,4	4,7	12,6	161,8	150	2,7	7,3	14,5	200,8	180	3,1	6,5	16,7	261,8			
Напиток Денсаулык	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5			
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0			
	450,0	24,2	11,8	47,6	518,5	510,0	28,0	15,7	56,6	600,6	550,0	30,9	15,0	60,4	700,1			
		18,7%	20,6%	36,7%	25%		14,0%	28,0%	58,0%	25,0%		14,0%	29,0%	57,0%	25,0%			
3-й день																		
Куриная грудка с овощами, сыром	70	17,10	2,3	1,2	175,9	90	18,1	2,6	1,30	201,90	100	18,20	2,80	2,30	285,10			
Макароны отварные	130	5,7	5,7	28,7	205,4	150	6,6	6,0	33,1	231,0	180	7,8	6,3	39,3	267,6			
чай с молоком и сахаром	200	7,7	4,3	12,9	199,3	200	7,7	4,3	12,9	199,3	200	7,7	4,3	12,9	199,3			
яблоко/ фрукт по сезону	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0			
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0			
	550,0	33,0	12,7	69,8	704,1	610,0	35,7	13,4	78,8	778,2	650,0	37,0	13,9	86,0	898,0			
		18,7%	16,3%	39,7%	33,5%		14,0%	28,0%	58,0%	32,4%		14,0%	29,0%	57,0%	32,1%			

4-й день															
Салат из капусты белокочанной и яблок	60	0,5	3,1	2,4	39,3	80	0,7	3,1	3,2	43,6	100	0,9	5,1	4,2	66,3
Уха из горбуши	200	10,13	4,93	11,98	129,79	250	12,5	6,09	14,73	160,07	300	14,12	8,52	16,98	190,85
булочка бутербродная с сыром \ бутерброд с сыром	50	7,3	12,2	27,9	364,7	50	7,3	12,2	27,9	364,7	50	7,3	12,2	27,9	364,7
Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	540,0	20,4	20,9	71,7	669,8	630,0	23,8	22,2	79,7	726,9	700,0	25,6	26,6	83,0	780,4
		12,2%	28,1%	42,8%	31,9%		14,0%	28,0%	58,0%	30,3%		14,0%	29,0%	57,0%	27,9%
5-й день															
бутерброд с сыром	65	9,5	11,7	17,2	212,1	65	9,5	11,7	17,2	212,1	65	9,5	11,7	17,2	212,1
гуляш (говядина\ конина)	70	10	5	0,60	93,00	90	11,00	5,70	0,60	108,00	100	12,90	6,70	1,60	150,00
Гречка рассыпчатая	130	5,7	5,7	28,7	205,4	150	6,6	6,0	33,1	231,0	180	7,8	6,3	39,3	267,6
Компот из свежих яблок	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	495,0	27,8	22,3	75,9	646,5	555,0	30,4	23,9	84,8	709,6	595,0	33,5	25,2	92,0	788,2
		17,2%	31,1%	47,0%	30,8%		14,0%	28,0%	58,0%	29,6%		14,0%	29,0%	57,0%	28,2%

Наименование блюд	Возраст 7-10 лет						Возраст 11-15 лет						Возраст 16-18 лет					
	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал			
2 недели																		
1-й день																		
Поджарка из птицы	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			
Рис рассыпчатый	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			
чай с молоком и сахаром	200	7,7	4,3	12,9	199,3	200	7,7	4,3	12,9	199,3	200	7,7	4,3	12,9	199,3			
яблоко/ фрукт по сезону	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0			
Хлеб ржано-пшеничный	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			
	550	30,9	10,6	71,8	595,1	610,0	36,2	13,0	90,2	718,0	650,0	39,3	14,9	97,2	778,0			
		20,8%	16,0%	48,3%	28,3%		14,0%	28,0%	58,0%	29,9%		14,0%	29,0%	57,0%	27,8%			
2-й день																		
ежики из говядины	70	13,2	4,5	6,6	184,5	90	16	5,9	11,9	199,9	100	19,5	6,4	20,1	225,6			
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			
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			
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0			
	450	21,88	14,63	66,51	568,01	510	26,35	16,37	80,68	631,53	550	31,07	17,21	95,12	693,83			
		15,4%	23,2%	46,8%	27%		14,0%	28,0%	58,0%	26,3%		14,0%	29,0%	57,0%	25%			
3-й день																		
Жаркое по домашнему из птицы	200	15,9	6,2	12,2	320,0	220	17,1	7,4	13,8	340,9	250	21,0	8,0	15,2	361,9			
Какао с молоком	200	7,7	4,3	12,9	185,9	200	7,7	4,3	12,9	185,9	200	7,7	4,3	12,9	185,9			
яблоко/ фрукт по сезону	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0			
Хлеб ржано-пшеничный	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			
	550	26,1	10,9	52,1	629,4	590,0	28,1	12,2	58,2	672,8	620,0	32,0	12,8	59,6	693,8			
		16,6%	15,6%	33,1%	30,0%		14,0%	28,0%	58,0%	28,0%		14,0%	29,0%	57,0%	25%			
4-й день																		
Фишболы рыбные	70	11,4	1,3	9,8	210,9	90	15,5	1,3	11,5	240,2	100	17,1	2,0	15,1	299,4			

Гречка рассыпчатая с овощами	130	3,0	2,8	24,0	236,1	150	3,7	4,4	30,0	269,5	180	4,4	5,9	35,2	321,4
Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1
Компот из свежих яблок	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	450	17,4	8,2	65,0	625,1	510,0	23,0	9,9	77,2	710,3	550,0	25,3	12,1	86,0	821,4
		11,1%	11,8%	41,6%	29,8%		14,0%	28,0%	58,0%	29,6%		14,0%	29,0%	57,0%	29,3%
5-й день															
Салат из варенных овощей	60	0,7	4	5,3	61	80	1	5	7,3	79,5	100	1,2	5,1	9	87,6
Суп гороховый с мясом	200	7,0	7,2	13,3	280,5	220	7,5	8,2	16,9	299,2	250	9,2	10,2	19,2	361,9
булочка с творогом \ ватрушка	50	6,0	10,60	28,1	224,7	50	6,0	10,60	28,1	224,7	50	6,0	10,60	28,1	224,7
Напиток Денсаулык	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	480	16,2	22,2	76,1	702,2	600	17,8	24,3	86,2	761,9	650	19,7	26,4	90,2	832,7
		9,2%	28,5%	43,3%	33,4%		14,0%	28,0%	58,0%	31,7%		14,0%	29,0%	57,0%	29,7%

Наименование блюд	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			
3 недели																		
1-й день																		
Рагу из птицы	200	17,1	7,4	13,8	206,4	220	21,0	8,0	15,2	310,9	250	24,0	10,0	17,0	360,9			
Какао с молоком	200	7,7	4,3	12,9	185,9	200	7,7	4,3	12,9	185,9	200	7,7	4,3	12,9	185,9			
яблоко/ фрукт по сезону	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0			
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0			
	550	27,3	12,1	53,7	515,8	590	32	12,8	59,6	642,8	620	35	14,8	61,4	692,8			
		21,2%	21,1%	41,6%	25%		14,0%	28,0%	58,0%	26,8%		14,0%	29,0%	57,0%	25%			
2-й день																		
ежики из говядины	70	13,2	4,5	6,6	184,5	90	16	5,9	11,9	199,9	100	19,5	6,4	20,1	225,6			
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			
Картофельно-морковное пюре	130	2,4	4,7	12,6	161,8	150	2,7	7,3	14,5	200,8	180	3,1	6,5	16,7	261,8			
Компот из свежих яблок	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5			
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0			
	450	18,6	13,3	50,4	524,4	510	22,5	17,4	62,1	601,3	550	26,4	17,1	72,5	688			
		14,2%	22,8%	38,4%	25%		14,0%	28,0%	58,0%	25,1%		14,0%	29,0%	57,0%	25%			
3-й день																		
Куриная грудка с овощами, сыром	70	17,10	2,3	1,2	175,9	90	18,1	2,6	1,30	201,90	100	18,20	2,80	2,30	285,10			
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 Денсаулык	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5			
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0			
	430	25,28	8,43	59,31	517,31	490	27,95	9,07	68,28	591,43	530	29,27	9,61	75,52	711,23			
		19,5%	14,7%	45,9%	25%		14,0%	28,0%	58,0%	25%		14,0%	29,0%	57,0%	25%			
4-й день																		
Салат из капусты белокочанной и яблок	60	0,5	3,1	2,4	39,3	80	0,7	3,1	3,2	43,6	100	0,9	5,1	4,2	66,3			
уха из горбуши	200	10,13	4,93	11,98	129,79	250	12,5	6,09	14,73	160,07	300	14,12	8,52	16,98	190,85			

булочка бутербродная с сыром \ бутерброд с сыром	50	7,3	12,2	27,9	364,7	50	7,3	12,2	27,9	364,7	50	7,3	12,2	27,9	364,7
Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5
Хлеб ржаной-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
	540	20,43	20,93	71,68	669,79	630	23,8	22,19	79,73	726,87	700	25,62	26,62	82,98	780,35
		12,2%	28,1%	42,8%	32%		14,0%	28,0%	58,0%	30,3%		14,0%	29,0%	57,0%	28%
5-й день															
Плов (говядина\конина)	200	21,6	6,1	37,0	296,4	220	24,8	6,3	41,1	354,1	250	26,8	8,4	45,5	372,8
чай с молоком и сахаром	200	7,7	4,3	12,9	199,3	200	7,7	4,3	12,9	199,3	200	7,7	4,3	12,9	199,3
яблоко/ фрукт по сезону	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0
Хлеб ржаной-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
	550	31,8	10,8	76,9	619,2	590	35,8	11,1	85,5	699,4	620	37,8	13,2	89,9	718,1
		20,5%	15,7%	49,7%	29%		14,0%	28,0%	58,0%	29,1%		14,0%	29,0%	57,0%	26%

Филлобы рыбные	70	11,4	1,3	9,8	210,9	90	15,5	1,3	11,5	240,2	100	17,1	2,0	15,1	299,4
Гречка рассыпчатая с овощами	130	3,0	2,8	24,0	236,1	150	3,7	4,4	30,0	269,5	180	4,4	5,9	35,2	321,4
Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1
Компот из свежих яблок	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
Хлеб ржано-пшеничный	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
	450	17,4	8,2	65,02	625,12	510	23	9,9	77,2	710,3	550	25,3	12,1	86	821,4
		11,1%	11,8%	41,6%	29,8%		14,0%	28,0%	58,0%	29,6%		14,0%	29,0%	57,0%	29,3%
5-й день															
Салат из варенных овощей	60	0,7	4	5,3	61	80	1	5	7,3	79,5	100	1,2	5,1	9	87,6
Суп с макаронными	200	7,0	7,2	13,3	144,5	220	7,5	8,2	16,9	168,2	250	9,2	10,2	19,2	221,9
булочка с творогом \ ватрушка	50	6,0	10,60	28,1	224,7	50	6,0	10,60	28,1	224,7	50	6,0	10,60	28,1	224,7
Компот из свежих яблок	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
Хлеб ржано-пшеничный	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
	540	16,2	22,2	76,1	566,2	600	17,8	24,3	86,2	630,9	650	19,7	26,4	90,2	692,7
		11,4%	35,3%	53,8%	27,0%		14,0%	28,0%	58,0%	26,3%		14,0%	29,0%	57,0%	25%

лето-осень

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 неделя																		
1-й день																		
Плов из птицы	200	21,6	6,1	37,0	296,4	220	24,8	6,3	41,1	354,1	250	26,8	8,4	45,5	372,8			
Какао с молоком	200	7,7	4,3	12,9	185,9	200	7,7	4,3	12,9	185,9	200	7,7	4,3	12,9	185,9			
яблоко/ фрукт по сезону	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0			
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0			
	550	31,8	10,8	76,9	605,8	590	35,8	11,1	85,5	686	620	37,8	13,2	89,9	704,7			
		21,0%	16,0%	50,8%	28,8%		14,0%	28,0%	58,0%	28,6%		14,0%	29,0%	57,0%	25,2%			
2-й день																		
Митболы из говядины	70	18,8	3,0	3,8	178,6	90	21,5	4,2	6,4	199,2	100	24,0	4,3	8,0	237,7			
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			
Картофельно-морковное пюре	130	2,4	4,7	12,6	161,8	150	2,7	7,3	14,5	200,8	180	3,1	6,5	16,7	261,8			
Напиток Денсаулык	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5			
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0			
	450,0	24,2	11,8	47,6	518,5	510,0	28,0	15,7	56,6	600,6	550,0	30,9	15,0	60,4	700,1			
		18,7%	20,6%	36,7%	25%		14,0%	28,0%	58,0%	25,0%		14,0%	29,0%	57,0%	25,0%			
3-й день																		
Куриная грудка с овощами, сыром	70	17,10	2,3	1,2	175,9	90	18,1	2,6	1,30	201,90	100	18,20	2,80	2,30	285,10			
Макаронны отварные	130	5,7	5,7	28,7	205,4	150	6,6	6,0	33,1	231,0	180	7,8	6,3	39,3	267,6			
чай с молоком и сахаром	200	7,7	4,3	12,9	199,3	200	7,7	4,3	12,9	199,3	200	7,7	4,3	12,9	199,3			
яблоко/ фрукт по сезону	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0			
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0			
	550,0	33,0	12,7	69,8	704,1	610,0	35,7	13,4	78,8	778,2	650,0	37,0	13,9	86,0	898,0			
		18,7%	16,3%	39,7%	33,5%		14,0%	28,0%	58,0%	32,4%		14,0%	29,0%	57,0%	32,1%			
4-й день																		
Салат из капусты белокочанной и огурца	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			
уха из горбуши	200	10,13	4,93	11,98	129,79	250	12,5	6,09	14,73	160,07	300	14,12	8,52	16,98	190,85			

булочка бутербродная с сыром \ бутерброд с сыром	50	7,3	12,2	27,9	364,7	50	7,3	12,2	27,9	364,7	50	7,3	12,2	27,9	364,7
Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5
Хлеб ржано- пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	540,0	20,4	20,9	71,7	669,8	630,0	23,8	22,2	79,7	726,9	700,0	25,6	26,6	83,0	780,4
		12,2%	28,1%	42,8%	31,9%		14,0%	28,0%	58,0%	30,3%		14,0%	29,0%	57,0%	27,9%
5-й день															
Овощная нарезка	60	0,7	4	5,3	61	80	1	5	7,3	79,5	100	1,2	5,1	9	87,6
БеШбармак из говядины	200	19,5	14,3	34,7	342,5	250	24,4	17,9	43,4	428,1	300	29,2	21,4	52	513,7
Компот из свежих яблок	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
Хлеб ржано- пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	490,0	22,7	18,7	69,4	539,5	580,0	28,7	23,4	84,6	666,1	650,0	33,7	27,0	94,9	759,8
		16,8%	31,2%	51,5%	25,7%		17,4%	32,6%	56,0%	27,8%		18,0%	34,0%	57,0%	29,2%

лето -осень

Наименование блюда		Возраст 7-10 лет					Возраст 11-15 лет					Возраст 16-18 лет				
		Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
2 неделя																
1-й день																
Поджарка из птицы	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	
Рис рассыпчатый	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	
чай с молоком и сахаром	200	7,7	4,3	12,9	199,3	200	7,7	4,3	12,9	199,3	200	7,7	4,3	12,9	199,3	
яблоко/ фрукт по сезону	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0	
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0	
	550	30,9	10,6	71,8	595,1	610,0	36,2	13,0	90,2	718,0	650,0	39,3	14,9	97,2	778,0	
		20,8%	16,0%	48,3%	28,3%		14,0%	28,0%	58,0%	29,9%		14,0%	29,0%	57,0%	27,8%	
2-й день																
Ёжики из говядины	70	13,2	4,5	6,6	184,5	90	16	5,9	11,9	199,9	100	19,5	6,4	20,1	225,6	
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	
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	
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	
	450	21,88	14,63	66,51	568,01	510	26,35	16,37	80,68	631,53	550	31,07	17,21	95,12	693,83	
		15,4%	23,2%	46,8%	27%		14,0%	28,0%	58,0%	26,3%		14,0%	29,0%	57,0%	25%	
3-й день																
Жаркое по домашнему из птицы	200	15,9	6,2	12,2	320,0	220	17,1	7,4	13,8	340,9	250	21,0	8,0	15,2	361,9	
Какао с молоком	200	7,7	4,3	12,9	185,9	200	7,7	4,3	12,9	185,9	200	7,7	4,3	12,9	185,9	
яблоко/ фрукт по сезону	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0	
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0	
	550	26,1	10,9	52,1	629,4	590,0	28,1	12,2	58,2	672,8	620,0	32,0	12,8	59,6	693,8	
		16,6%	15,6%	33,1%	30,0%		14,0%	28,0%	58,0%	28,0%		14,0%	29,0%	57,0%	25%	
4-й день																
Фишболы рыбные	70	11,4	1,3	9,8	210,9	90	15,5	1,3	11,5	240,2	100	17,1	2,0	15,1	299,4	

Гречка рассыпчатая с овощами	130	3,0	2,8	24,0	236,1	150	3,7	4,4	30,0	269,5	180	4,4	5,9	35,2	321,4
Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1
Компот из свежих яблок	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
Хлеб ржано- пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	450	17,4	8,2	65,0	625,1	510,0	23,0	9,9	77,2	710,3	550,0	25,3	12,1	86,0	821,4
		11,1%	11,8%	41,6%	29,8%		14,0%	28,0%	58,0%	29,6%		14,0%	29,0%	57,0%	29,3%
5-й день															
Овощная нарезка	60	0,7	4	5,3	61	80	1	5	7,3	79,5	100	1,2	5,1	9	87,6
Суп гороховый с мясом	200	7,0	7,2	13,3	280,5	220	7,5	8,2	16,9	299,2	250	9,2	10,2	19,2	361,9
Булочка с творогом \ вагрушка	50	6,0	10,60	28,1	224,7	50	6,0	10,60	28,1	224,7	50	6,0	10,60	28,1	224,7
Напиток Денсаулык	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
Хлеб ржано- пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	480	16,2	22,2	76,1	702,2	600	17,8	24,3	86,2	761,9	650	19,7	26,4	90,2	832,7
		9,2%	28,5%	43,3%	33,4%		14,0%	28,0%	58,0%	31,7%		14,0%	29,0%	57,0%	29,7%

лето-осень

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			
	3 недели																	
1-й день																		
Рагу из птицы	200	17,1	7,4	13,8	206,4	220	21,0	8,0	15,2	310,9	250	24,0	10,0	17,0	360,9			
Какао с молоком	200	7,7	4,3	12,9	185,9	200	7,7	4,3	12,9	185,9	200	7,7	4,3	12,9	185,9			
яблоко/ фрукт по сезону	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0			
Хлеб ржано-пшеничный	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			
	550	27,3	12,1	53,7	515,8	590	32	12,8	59,6	642,8	620	35	14,8	61,4	692,8			
		21,2%	21,1%	41,6%	24,6%		14,0%	28,0%	58,0%	26,8%		14,0%	29,0%	57,0%	24,7%			
2-й день																		
Митболы из говядины	70	18,8	3,0	3,8	178,6	90	21,5	4,2	6,4	199,2	100	24,0	4,3	8,0	237,7			
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			
Картофельно-морковное пюре	130	2,4	4,7	12,6	161,8	150	2,7	7,3	14,5	200,8	180	3,1	6,5	16,7	261,8			
Компот из свежих яблок	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5			
Хлеб ржано-пшеничный	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			
	450	24,23	11,84	47,56	518,53	510	27,99	15,67	56,58	600,59	550	30,86	14,98	60,37	700,05			
		18,7%	20,6%	36,7%	25%		14,0%	28,0%	58,0%	25,0%		14,0%	29,0%	57,0%	25%			
3-й день																		
Куриная грудка с овощами, сыром	70	17,10	2,3	1,2	175,9	90	18,1	2,6	1,30	201,90	100	18,20	2,80	2,30	285,10			
Макаронны 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 Денсаулык	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5			
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0			
	430	25,28	8,43	59,31	517,31	490	27,95	9,07	68,28	591,43	530	29,27	9,61	75,52	711,23			
		19,5%	14,7%	45,9%	25%		14,0%	28,0%	58,0%	25%		14,0%	29,0%	57,0%	25%			
4-й день																		
Салат из капусты белокочанной и огурца	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			
уха из горбуши	200	10,13	4,93	11,98	129,79	250	12,5	6,09	14,73	160,07	300	14,12	8,52	16,98	190,85			
булочка бутербродная с сыром \ бутерброд с сыром	50	7,3	12,2	27,9	364,7	50	7,3	12,2	27,9	364,7	50	7,3	12,2	27,9	364,7			

Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5
Хлеб ржаной-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
	540	20,43	20,93	71,68	669,79	630	23,8	22,19	79,73	726,87	700	25,62	26,62	82,98	780,35
		12,2%	28,1%	42,8%	32%		14,0%	28,0%	58,0%	30,3%		14,0%	29,0%	57,0%	28%
5-й день															
Плов (говядина\ конина)	200	21,6	6,1	37,0	296,4	220	24,8	6,3	41,1	354,1	250	26,8	8,4	45,5	372,8
чай с молоком и сахаром	200	7,7	4,3	12,9	199,3	200	7,7	4,3	12,9	199,3	200	7,7	4,3	12,9	199,3
яблоко/ фрукт по сезону	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0
Хлеб ржаной-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
	550	31,8	10,8	76,9	619,2	590	35,8	11,1	85,5	699,4	620	37,8	13,2	89,9	718,1
		20,5%	15,7%	49,7%	29%		14,0%	28,0%	58,0%	29,1%		14,0%	29,0%	57,0%	26%

Лето-осень

Наименование блюд		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			
4 недели																			
1-й день																			
Плов из пшеницы	200	21,6	6,1	37,0	296,4	220	24,8	6,3	41,1	354,1	250	26,8	8,4	45,5	372,8				
чай с молоком и сахаром	200	7,7	4,3	12,9	199,3	200	7,7	4,3	12,9	199,3	200	7,7	4,3	12,9	199,3				
яблоко/ фрукт по сезону	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0				
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0				
	550	31,8	10,8	76,9	619,2	590	35,8	11,1	85,5	699,4	620	37,8	13,2	89,9	718,1				
		20,5%	15,7%	49,7%	29,5%		14,0%	28,0%	58,0%	29,1%		14,0%	29,0%	57,0%	25,6%				
2-й день																			
Салат из капусты белокочанной и огурца	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				
ежики из говядины	70	13,2	4,5	6,6	184,5	90	16	5,9	11,9	199,9	100	19,5	6,4	20,1	225,6				
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				
Картофельное пюре	130	2,4	4,7	12,6	161,8	150	2,7	7,3	14,5	200,8	180	3,1	6,5	16,7	261,8				
Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5				
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0				
	510	19,1	16,7	52,8	563,7	590	23,2	20,8	65,3	644,9	650	27,3	22,5	76,7	754,3				
		13,6%	26,7%	37,5%	26,84%		14,0%	28,0%	58,0%	26,9%		14,0%	29,0%	57,0%	27%				
3-й день																			
Филе куриное в сметанном соусе	70	17,10	2,3	1,2	175,9	90	18,1	2,6	1,30	201,90	100	18,20	2,80	2,30	285,10				
рис рассыпчатый с овощами	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				
Какао с молоком	200	7,7	4,3	12,9	185,9	200	7,7	4,3	12,9	185,9	200	7,7	4,3	12,9	185,9				
яблоко/ фрукт по сезону	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0				
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0				
	550	32,98	12,73	69,81	690,71	610	35,65	13,37	78,78	764,83	650	36,97	13,91	86,02	884,63				
		19,1%	16,6%	40,4%	32,9%		14,0%	28,0%	58,0%	31,9%		14,0%	29,0%	57,0%	31,6%				
4-й день																			

Филлоны рыбные	70	11,4	1,3	9,8	210,9	90	15,5	1,3	11,5	240,2	100	17,1	2,0	15,1	299,4
Гречка рассыпчатая с овощами	130	3,0	2,8	24,0	236,1	150	3,7	4,4	30,0	269,5	180	4,4	5,9	35,2	321,4
Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1
Компот из свежих яблок	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
Хлеб ржаной-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
	450	17,4	8,2	65,02	625,12	510	23	9,9	77,2	710,3	550	25,3	12,1	86	821,4
		11,1%	11,8%	41,6%	29,8%		14,0%	28,0%	58,0%	29,6%		14,0%	29,0%	57,0%	29,3%
5-й день															
Овощная нарезка	60	0,7	4	5,3	61	80	1	5	7,3	79,5	100	1,2	5,1	9	87,6
Суп с макаронными	200	7,0	7,2	13,3	144,5	220	7,5	8,2	16,9	168,2	250	9,2	10,2	19,2	221,9
булочка с творогом \ вагрушка	50	6,0	10,60	28,1	224,7	50	6,0	10,60	28,1	224,7	50	6,0	10,60	28,1	224,7
Компот из свежих яблок	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
Хлеб ржаной-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
	540	16,2	22,2	76,1	566,2	600	17,8	24,3	86,2	630,9	650	19,7	26,4	90,2	692,7
		11,4%	35,3%	53,8%	27,0%		14,0%	28,0%	58,0%	26,3%		14,0%	29,0%	57,0%	25%