

«УТВЕРЖДАЮ»
Руководитель
Управления здравоохранения
Области Жетісу
_____Садыков А. М.
«___» _____2025 г.

Четырехнедельное меню блюд для организации бесплатного питания, обучающихся в организациях среднего образования за счет бюджетных средств лето-осень 2025-2026 год

1 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	17
1	Салат «Морковка с сыром»	60	2,1	5,0	3,1	**65,7**	80	3,0	7,8	4,0	**98,0**	100	3,2	7,9	5,8	**108,0**
2	Гороховый суп из курицы	200	13,9	6,3	17,8	**186,1**	220	15,1	6,3	20,5	**202,8**	240	16,3	6,4	23,2	**219,6**
3	Кисель	200			24,8	**90,8**	200			24,8	**90,8**	200			24,8	**90,8**
4	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	**67,5**	50	3,7	0,5	22,9	**112,5**	50	3,7	0,5	22,9	**112,5**
5	Абрикос сушеный (курага)	10	1	0,1	9,6	**47,6**	10	1	0,1	9,6	**47,6**	10	1	0,1	9,6	**47,6**
	Всего					**457,7**					**551,7**					**578,5**

1 неделя 2 день лето-осень

№	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	17
1	«Ежики» из говядины	70	13,2	4,5	6,6	124,5	90	16,0	5,9	11,9	170,0	100	18,2	6,3	14,3	192,7
2	Отварные макароны	130	3,5	0,4	23,2	135,4	150	3,8	0,7	23,8	146,2	180	4,1	1	24,3	157,6
3	Соус молочно-томатный	20	0,7	2,7	2,8	38,5	30	0,7	2,7	2,8	38,5	30	0,7	2,7	2,8	38,5
4	Компот из сухофруктов	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
	Всего		20,1	7,9	66,6	**451,6**		24,7	9,8	81,6	**552,9**		27,2	10,5	84,5	**587,0**
	Всего, %		*21,25*	*8,35*	*70,40*			*21,27*	*8,44*	*70,28*			*22,26*	*8,59*	*69,15*	

1 неделя 3 день лето-осень

№		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	17
1	Салат из помидоров и огурцов	60	0,5	3,1	1,4	36,0	80	0,6	3,1	1,9	38,9	100	0,7	5,2	2,3	59,1
2	Плов из индейки	200	21,6	6,1	37,0	296,4	220	24,8	6,3	41,1	328,3	250	27,8	8,4	45,5	377,8
3	Молоко 2,5 %	100	3,2	2,5	4,6	54,0	150	4,8	3,8	6,9	81,0	150	4,8	3,8	6,9	81,0
4	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
	Всего		27,5	12,0	56,8	**453,9**		33,9	13,7	72,8	**560,7**		37,0	17,9	77,6	**630,4**
	Всего, %		*28,56*	*12,46*	*58,98*			*28,16*	*11,38*	*60,47*			*27,92*	*13,51*	*58,57*	

1 неделя 4 день лето-осень

№	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	17
1	Тефтели рыбные	70	10,6	2,5	7,8	101,6	90	11,6	2,7	11,0	120,1	100	12,2	2,7	13,3	133,2
2	Соус Бешамель	25	1,3	3,2	3,3	46,2	25	1,3	3,2	3,3	46,2	25	1,3	3,2	3,3	46,2
3	Картофельное пюре	130	2,4	4,7	12,6	104,3	150	2,9	5,1	18,3	135,4	180	3,1	6,5	16,7	141,8
4	Компот лимонный-яблочный	200	0,5	0,3	18,9	72,8	200	0,5	0,3	18,9	72,8	200	0,5	0,3	18,9	72,8
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
6	Яблоко	120	0,3	0,0	13,2	56,0	120	0,3	0,0	13,2	56,0	120	0,3	0,0	13,2	56,0
	Всего		17,3	11,0	69,6	**448,4**		20,3	11,8	87,6	**543,0**		21,1	13,2	88,3	**562,5**
	Всего, %		*17,67*	*11,24*	*71,09*			*16,96*	*9,86*	*73,18*			*17,21*	*10,77*	*72,02*	

1 неделя 5 день лето-осень

№	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	17
1	Салат «Морковка с сыром»	60	2,1	5,0	3,1	65,7	80	3,0	7,8	4,0	98,0	100	3,2	7,9	5,8	108,0
2	Сырне с говядиной	200	15,9	6,2	12,2	183,8	220	17,1	7,4	13,8	206,4	250	20,0	8,8	15,2	239,8
3	Компот из сухофруктов	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7
4	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	30	2,2	0,3	13,8	67,5	30	2,2	0,3	13,8	67,5
5	Курт с содержанием соли не более 1 на 100 г	10	8,9	1	0,4	39,5	10	8,9	1	0,4	39,5	10	8,9	1	0,4	39,5
	Всего		29,6	12,5	49,7	**442,2**		31,7	16,5	52,2	**497,1**		34,8	18,0	55,4	**540,5**
	Всего, %		*32,24*	*13,62*	*54,14*			*31,57*	*16,43*	*51,99*			*32,16*	*16,64*	*51,20*	

2 неделя 1 день лето-осень

№	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	17
1	Салат витаминный (свекла свежая, морковь, белокочанная капуста, огурцы	60	0,9	3,7	5,1	59	80	1,3	5,3	6,1	78,5	80	1,3	5,3	6,1	78,5
2	Суп рисовый из говядины	200	15,1	7,1	19,5	185,2	220	18,2	8	22,8	217,3	250	17,8	9,6	24,5	226
3	Кисель	200			24,8	90,8	200			24,8	90,8	200			24,8	90,8
4	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
5	Абрикос сушеный (курага)	10	1	0,1	9,6	47,6	10	1	0,1	9,6	47,6	10	1	0,1	9,6	47,6
	Всего		19,2	11,2	72,8	**450,1**		24,2	13,9	86,2	**546,7**		23,8	15,5	87,9	**555,4**
	Всего, %		*18,60*	*10,85*	*70,54*			*19,47*	*11,18*	*69,35*			*18,71*	*12,19*	*69,10*	

2 неделя 2 день лето-осень

№	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	17
1	Рагу из курицы с картофелем	200	21,9	14,4	21,8	307,7	220	24,9	15,4	25,8	345,4	250	29,9	19,1	29,8	415,0
2	Компот из сухофруктов	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7
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		24,6	14,7	55,8	**460,9**		29,1	15,9	68,9	**543,6**		34,1	19,6	72,9	**613,2**
	Всего, %		*25,87*	*15,46*	*58,68*			*25,55*	*13,96*	*60,49*			*26,94*	*15,48*	*57,58*	

2 неделя 3 день лето-осень

№	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	17
1	Салат «Горное солнце»(свежая капуста, морковь и огурцы)	60	0,9	3,3	3,3	46,0	80	1,1	4,3	4,0	59,1	80	1,1	4,3	4,0	59,1
2	Паста Болоньезе из индейки	200	24,5	5,5	45,3	335,6	220	27,1	6,7	48,9	372,3	250	30,3	8,0	54,4	419,3
3	Компот из шиповника	200	0,7		13,0	58,9	200	0,7		13,0	58,9	200	0,7		13,0	58,9
4	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
	Всего		28,3	9,1	75,4	**508,0**		32,6	11,5	**88,8**	**602,8**		35,8	12,8	94,3	**649,8**
	Всего, %		*25,09*	*8,07*	*66,84*			*24,53*	*8,65*	*66,82*			*25,05*	*8,96*	*65,99*	

2 неделя 4 день лето-осень

№	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	17
1	Каштаны рыбные с сметаном соусе	70/20	9,3	4,9	10,7	124,5	90/20	12,9	5,1	13,6	152,6	100/20	15,5	5,3	14,6	168,4
2	Гречка рассыпчатая с овощами	130	5,5	4,9	20,7	168,5	150	6,3	5,6	23,9	168,5	180	6,4	6,1	33,9	205,4
3	Компот лимонный-яблочный	200	0,5	0,3	18,9	72,8	200	0,5	0,3	18,9	72,8	200	0,5	0,3	18,9	72,8
4	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
5	Яблоко	120	0,3	0,0	13,2	56,0	120	0,3	0,0	13,2	56,0	120	0,3	0,0	13,2	56,0
	Всего		17,8	10,4	77,3	**489,3**		23,7	11,5	92,5	**562,4**		26,4	12,2	103,5	**615,1**
	Всего, %		*16,87*	*9,86*	*73,27*			*18,56*	*9,01*	*72,44*			*18,58*	*8,59*	*72,84*	

2 неделя 5 день лето-осень

№	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	17
1	Салат из свежих помидор с перцем сладким	60	0,545	2,5	1,05	28,5	80	0,73	3,1	1,8	35	100	0,9	5	2,1	57
2	Плов из конины	200	21,9	5,7	41,1	306,7	220	22,3	6,0	41,7	316,5	240	22,9	6,1	41,8	331,1
3	Компот из сухофруктов	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7
4	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
	Всего		25,145	8,5	76,15	**488,4**		27,23	9,6	86,6	**550**		28,0	12	87,0	**586**
	Всего, %		*22,90*	*7,74*	*69,36*			*22,06*	*7,78*	*70,16*			*22,12*	*9,16*	*68,72*	

3 неделя 1 день лето-осень

№	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	17
1	Фруктовый салат	60	3,2	2,5	4,6	54,0	60	3,2	2,5	4,6	54,0	60	3,2	2,5	4,6	54,0
2	Рассольник с говядиной	200	11,9	8,9	14,9	193,6	220	14,8	10,2	12,5	210,6	240	15,5	10,3	12,8	219,3
3	Кисель	200			24,8	90,8	200			24,8	90,8	200			24,8	90,8
4	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
5	Абрикос сушеный (курага)	10	1	0,1	9,6	47,6	10	1	0,1	9,6	47,6	10	1	0,1	9,6	47,6
	Всего		18,3	11,8	67,7	**453,5**		22,7	13,3	74,4	**515,5**		23,4	13,4	74,7	**524,2**
	Всего %		*18,71*	*12,07*	*69,22*			*20,56*	*12,05*	*67,39*			*20,99*	*12,02*	*67,00*	

3 неделя 2 день лето-осень

№	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	17
1	Салат из помидоров и огурцов	60	0,5	3,1	1,4	36,0	80	0,6	3,1	1,9	38,9	100	0,7	5,2	2,3	59,1
2	Куриная грудка с овощами	70	17,1	2,3	1,2	102,3	90	18,1	2,6	1,3	106,3	100	18,2	3,1	1,3	108,8
3	Пюре картофельное	130	2,4	4,7	12,6	104,3	150	2,9	5,1	18,3	135,4	180	3,1	6,5	16,7	141,8
4	Соус сметанный с томатом	25	0,7	4,1	2,7	50,4	25	0,7	4,1	2,7	50,4	25	0,7	4,1	2,7	50,4
5	Компот из сухофруктов	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7
6	Хлеб пшенично-ржаной	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		23,4	14,5	51,9	**446,2**		26,5	15,4	67,3	**529,2**		26,9	19,4	66,1	**558,3**
	Всего %		*26,06*	*16,15*	*57,80*			*24,27*	*14,10*	*61,63*			*23,93*	*17,26*	*58,81*	

3 неделя 3 день лето-осень

№	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	17
1	«Ежики» из говядины	70	13,2	4,5	6,6	124,5	90	16,0	5,9	11,9	170,0	100	18,2	6,3	14,3	192,7
2	Гречка рассыпчатая с овощами	130	5,5	4,9	20,7	168,5	150	6,3	5,6	23,9	168,5	180	6,4	6,1	33,9	205,4
3	Соус Бешамель	25	1,3	3,2	3,3	46,2	25	1,3	3,2	3,3	46,2	25	1,3	3,2	3,3	46,2
4	Молоко 2,5 % жирности	100	3,2	2,5	4,6	54,0	150	4,8	3,8	6,9	81,0	150	4,8	3,8	6,9	81,0
5	Хлеб пшенично-ржаной	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		25,4	15,4	49,0	**460,7**		32,1	19,0	68,9	**578,2**		34,4	19,9	81,3	**637,8**
	Всего, %		*28,29*	*17,15*	*54,57*			*26,75*	*15,83*	*57,42*			*25,37*	*14,68*	*59,96*	

3 неделя 4 день лето-осень

№	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	17
1	Тефтели рыбные	70	12,1	2,6	8,1	109,8	90	13,7	2,7	11,3	130,4	100	14,3	2,8	13,7	143,1
2	Соус молочно-томатный	20	1,2	2,0	4,2	39,5	20	1,2	2,0	4,2	39,5	20	1,2	2,0	4,2	39,5
3	Отварные макароны	130	3,5	0,4	23,2	135,4	150	3,8	0,7	23,8	146,2	180	4,1	1	24,3	157,6
4	Компот лимонный-яблочный	200	0,5	0,3	18,9	72,8	200	0,5	0,3	18,9	72,8	200	0,5	0,3	18,9	72,8
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
6	Яблоко	120	0,3	0,0	13,2	56,0	120	0,3	0,0	13,2	56,0	120	0,3	0,0	13,2	56,0
	Всего		19,8	5,6	81,4	**481,0**		23,2	6,2	94,3	**557,4**		24,1	6,6	97,2	**581,5**
	Всего, %		*18,54*	*5,24*	*76,22*			*18,76*	*5,01*	*76,23*			*18,84*	*5,16*	*76,00*	

3 неделя 5 день лето-осень

№	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	17
1	Плов из индейки	200	21,6	6,1	37,0	296,4	220	24,8	6,3	41,1	328,3	250	27,8	8,4	45,5	377,8
2	Напиток из шиповника	200	0,7		13,0	58,9	200	0,7		13,0	58,9	200	0,7		13,0	58,9
3	Хлеб пшенично-ржаной	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
4	Курт с содержанием соли не более 1 на 100 г	10	8,9	1	0,4	39,5	10	10	8,9	1	0,4	39,5	10	8,9	1	0,4
	Всего		33,4	7,4	64,2	**462,3**		39,2	15,7	78,0	**500,1**		42,2	17,8	82,4	**549,6**
	Всего, %		*31,81*	*7,05*	*61,14*			*29,50*	*11,81*	*58,69*			*29,63*	*12,50*	*57,87*	

4 неделя 1 день лето-осень

№	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	17
1	Фруктовый салат	60	3,2	2,5	4,6	54,0	60	3,2	2,5	4,6	54,0	60	3,2	2,5	4,6	54,0
2	Суп-лапша домашняя из курицы	200	14,1	9,9	11,9	194,1	220	14,8	10,2	12,5	202,6	240	15,5	10,3	12,8	209,1
3	Кисель	200			24,8	90,8	200			24,8	90,8	200			24,8	90,8
4	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
5	Абрикос сушеный (курага)	10	1	0,1	9,6	47,6	10	1	0,1	9,6	47,6	10	1	0,1	9,6	47,6
	Всего		20,5	12,8	64,7	**454,0**		22,7	13,3	74,4	**507,5**		23,4	13,4	74,7	**514,0**
	Всего, %		*20,92*	*13,06*	*66,02*			*20,56*	*12,05*	*67,39*			*20,99*	*12,02*	*67,00*	

4 неделя 2 день лето-осень

№	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	17
1	Митболы из говядины	70	15,9	5,0	3,7	128,0	90	18,3	6,4	6,3	161,5	100	20,5	6,8	7,9	180,9
2	Гречка рассыпчатая с овощами	130	5,5	4,9	20,7	168,5	150	6,3	5,6	23,9	168,5	180	6,4	6,1	33,9	205,4
3	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
4	Напиток из шиповника	200	0,7		13,0	58,9	200	0,7		13,0	58,9	200	0,7		13,0	58,9
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
	Всего		24,8	13,9	53,0	**465,0**		29,5	16,2	67,9	**543,5**		31,8	17,1	79,5	**599,8**
	Всего, %		*27,04*	*15,16*	*57,80*			*25,97*	*14,26*	*59,77*			*24,77*	*13,32*	*61,92*	

4 неделя 3 день лето-осень

№	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	17
1	Салат из помидоров и огурцов	60	0,5	3,1	1,4	36,0	80	0,6	3,1	1,9	38,9	100	0,7	5,2	2,3	59,1
2	Паста Болоньезе из индейки	200	24,5	5,5	45,3	335,6	220	27,1	6,7	48,9	372,3	250	30,3	8,0	54,4	419,3
3	Компот из сухофруктов	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7
4	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
	Всего		27,7	8,9	80,7	**524,8**		31,9	10,3	93,9	**609,4**		35,2	13,7	99,8	**676,6**
	Всего, %		*23,61*	*7,59*	*68,80*			*23,44*	*7,57*	*68,99*			*23,67*	*9,21*	*67,11*	

4 неделя 4 день лето-осень

№	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	17
1	Тефтели рыбные	70	10,6	2,5	7,8	101,6	90	11,6	2,7	11,0	120,1	100	12,2	2,7	13,3	133,2
2	Соус Бешамель	20	0,7	2,7	2,8	38,3	20	0,7	2,7	2,8	38,3	20	0,7	2,7	2,8	38,3
3	Рис отварной	130	4,4	0,4	46,6	210	150	4,8	0,6	47,2	223,0	180	5,2	0,6	48,6	229,8
4	Компот лимонный-яблочный	200	0,5	0,3	18,9	72,8	200	0,5	0,3	18,9	72,8	200	0,5	0,3	18,9	72,8
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
6	Яблоко	120	0,3	0,0	13,2	56,0	120	0,3	0,0	13,2	56,0	120	0,3	0,0	13,2	56,0
	Всего		18,7	6,2	103,1	**546,2**		21,6	6,8	116,0	**622,7**		22,6	6,8	119,7	**642,6**
	Всего, %		*14,61*	*4,84*	*80,55*			*14,96*	*4,71*	*80,33*			*15,16*	*4,56*	*80,28*	

4 неделя 5 день лето-осень

№	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	17
1	Салат «Горное солнце» (свежая капуста, морковь и огурцы)	60	0,9	3,3	3,3	46,0	80	1,1	4,3	4,0	59,1	80	1,1	4,3	4,0	59,1
2	Нан салма	200	16,4	15,1	36,3	315,0	220	18,7	16,8	41,1	345,3	230	20,5	18,7	42,4	389,0
3	Компот из сухофруктов	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7
4	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
	Всего		20,0	18,7	73,6	**514,2**		24,0	21,6	88,2	**602,6**		25,8	23,5	89,5	**646,3**
	Всего, %		*17,81*	*16,65*	*65,54*			*17,94*	*16,14*	*65,92*			*18,59*	*16,93*	*64,48*	