

«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 зима-весна 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 с говядиной	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 зима-весна

№	Наименование блюда	Возраст 6(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 вареных овощей(картофель, морковь, свекла)	60	0,7	4,0	5,3	61,0	80	1,0	5,0	7,3	79,5	100	1,2	5,1	9,0	87,6
2	Филе курицы в сметанном соусе	70	20,9	4,7	3,9	142,3	90	24,5	6,4	4,0	173,0	100	26,2	6,4	4,0	180,0
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	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		28,0	9,4	59,2	**465,1**		33,7	12,6	71,0	**570,1**		35,9	13,0	73,2	**596,6**
	Всего, %		*28,99*	*9,73*	*61,28*			*28,73*	*10,74*	*60,53*			*29,40*	*10,65*	*59,95*	

1 неделя 3 день зима-весна

№	Наименование блюда	Возраст 6(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	Гречневая каша с овощами и индейкой	200	24,7	6,3	36,3	304	220	26,8	7,8	40,6	345	250	29,3	9,1	46,3	388,4
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	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	86
	Всего		30,8	11,8	57,5	**463,8**		36,0	14,8	73,2	577		38,5	16,1	78,9	593,7
	Всего %		*30,77*	*11,79*	*57,44*			*29,03*	*11,94*	*59,03*			*28,84*	*12,06*	*59,10*	

1 неделя 4 день зима-весна

№	Наименование блюда	Возраст 6(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-	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 зима-весна

№	Наименование блюда	Возраст 6(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 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
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
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		33,5	7,0	75,5	**499,4**		36,5	15,4	85,8	**515,1**		37,1	15,5	85,9	**529,7**
	Всего, %		*28,88*	*6,03*	*65,09*			*26,51*	*11,18*	*62,31*			*26,79*	*11,19*	*62,02*	

2 неделя 1 день зима-весна

№	Наименование блюда	Возраст 6(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*	

2 неделя 2 день зима-весна

№	Наименование блюда	Возраст 6(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» куриные	70	10,6	3,4	7,8	105,7	90	16,3	4,2	10,4	146,2	100	17,8	5,6	12,1	171,1
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	20	1,1	3,0	3,0	43,3	20	1,1	3,0	3,0	43,3	20	1,1	3,0	3,0	43,3
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		19,9	11,6	65,5	**470,7**		27,9	13,3	80,4	**556,2**		29,5	15,2	92,1	**618,0**
	Всего, %		*20,52*	*11,96*	*67,53*			*22,94*	*10,94*	*66,12*			*21,56*	*11,11*	*67,32*	

2 неделя 3 день зима-весна

№	Наименование блюда	Возраст 6(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 свежей капусты с морковью	60	0,6	3,1	2,3	38,9	80	0,7	5,1	3,1	60,8	100	0,9	5,2	3,8	64,9
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	Напиток из	200	0,7		13,0	58,9	200	0,7		13,0	58,9	200	0,7		13,0	58,9
4	Хлеб ржано-	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		28,0	8,9	74,4	**500,9**		32,2	12,3	87,9	**604,5**		35,6	13,7	94,1	**655,6**
	Всего %		*25,16*	*8,00*	*66,85*			*24,32*	*9,29*	*66,39*			*24,83*	*9,55*	*65,62*	

2 неделя 4 день зима-весна

№	Наименование блюда	Возраст 6(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
	Каштаны рыбные с томатный соус	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	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
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		16,7	5,9	103,2	**530,8**		22,2	6,5	115,8	**616,9**		25,2	6,7	118,2	**639,5**
	Всего, %		*13,28*	*4,69*	*82,03*			*15,36*	*4,50*	*80,14*			*16,79*	*4,46*	*78,75*	

2 неделя 5 день зима-весна

№	Наименование блюда	Возраст 6(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 «Свеколка с сыром»	60	4,5	6,5	3,0	88,8	80	4,7	8,5	4,3	112,8	80	4,7	8,5	4,3	112,8
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	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
5	Курт с содержанием соли не более 1 на	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		32,0	14,0	49,6	**465,3**		34,9	17,4	61,6	**556,9**		37,8	18,8	63,0	**590,3**
	Всего, %		*33,47*	*14,64*	*51,88*			*30,64*	*15,28*	*54,08*			*31,61*	*15,72*	*52,68*	

3 неделя 1 день зима-весна

№	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 свежие)	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 (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*	

3 неделя 2 день зима-весна

№	Наименование блюда	Возраст 6(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 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
2	Говядина тушеная	70	8,8	4,3	0,4	84,1	90	10,1	4,5	0,6	93,0	100	11,0	5,7	0,6	108,0
3	Гречка рассыпчатая	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
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 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		17,7	11,6	55,4	**431,4**		21,5	13,8	70,8	**507,4**		22,7	16,5	83,1	**578,6**
	Всего, %		*20,90*	*13,70*	*65,41*			*20,26*	*13,01*	*66,73*			*18,56*	*13,49*	*67,95*	

3 неделя 3 день зима-весна

№	Наименование блюда	Возраст 6(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	Филе курицы в сметанном соусе	70	20,9	4,7	3,9	142,3	90	24,5	6,4	4,0	173,0	100	26,2	6,4	4,0	180,0
2	Отварные макароны с овощами	130	5,3	4,3	26,9	182,6	150	6,0	5,2	30,4	209,0	180	7,3	7,8	37,1	268,1
3	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
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	86
	Всего		31,6	11,8	49,2	**446,4**		39,0	15,9	64,2	**575,5**		42,0	18,5	70,9	**615,1**
	Всего %		*34,13*	*12,74*	*53,13*			*32,75*	*13,35*	*53,90*			*31,96*	*14,08*	*53,96*	

3 неделя 4 день зима-весна

№	Наименование блюда	Возраст 6(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	70/20	10,6	2,5	7,8	101,6	90/20	11,6	2,7	11,0	120,1	100/20	12,2	2,7	13,3	133,2
2	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
3	Соус молочно-томатный	20	1,15	2	4,2	39,5	20	1,15	2	4,2	39,5	20	1,15	2	4,2	39,5
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	13,9	59,1	120	0,3	0,0	13,9	59,1	120	0,3	0,0	13,9	59,1
	Всего		17,2	9,8	71,2	**444,8**		20,2	10,6	89,2	**539,4**		21,0	12,0	89,9	**558,9**
	Всего, %		*17,46*	*9,98*	*72,51*			*16,79*	*8,83*	*74,33*			*17,05*	*9,76*	*73,15*	

3 неделя 5день зима-весна

№	Наименование блюда	Возраст 6(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 свежей капусты с морковью	60	0,6	3,1	2,3	38,9	80	0,7	5,1	3,1	60,8	100	0,9	5,2	3,8	64,9
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 свежих яблок	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3
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		25,0	9,1	74,1	**484,4**		27,0	11,6	84,6	**561,1**		27,8	11,8	85,4	**579,8**
	Всего, %		*23,11*	*8,41*	*68,48*			*21,92*	*9,42*	*68,67*			*22,24*	*9,44*	*68,32*	

4 неделя 1 день зима-весна

№	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 зима-весна

№	Наименование блюда	Возраст 6(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 «Свеколка с сыром»	60	45,0	6,5	3,0	88,8	80	4,7	8,5	4,3	112,8	80	4,7	8,5	4,3	112,8
1	Мясо-овощная котлета	70	12,9	3,8	1,0	93,4	90	16,0	4,3	1,1	112,1	100	17,4	4,6	1,4	121,9
2	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
3	Соус молочно-томатный	20	0,7	2,7	2,8	38,5	20	0,7	2,7	2,8	38,5	20	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		63,7	18,0	53,4	**478,2**		28,5	21,1	69,6	**597,0**		30,1	22,8	68,3	**613,2**
	Всего, %		*47,15*	*13,32*	*39,53*			*23,91*	*17,70*	*58,39*			*24,83*	*18,81*	*56,35*	

4 неделя 3 день зима-весна

№	Наименование блюда	Возраст 6(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	Гречневая каша с овощами и индейкой	200	24,7	6,3	36,3	304	220	26,8	7,8	40,6	345	250	29,3	9,1	46,3	388,4
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
2	Напиток из шиповника	200	0,68	-	12,99	58,9	200	0,68	-	13	58,9	200	0,68	-	12,99	58,9
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		28,3	9,3	65,9	**468,7**		31,9	11,0	79,3	**555**		34,4	12,3	72,0	**598,1**
	Всего, %		*27,32*	*8,99*	*63,66*			*26,09*	*9,00*	*64,89*			*28,96*	*10,36*	*60,66*	

4 неделя 4 день зима-весна

№	Наименование блюда	Возраст 6(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	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
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	13,9	59,1	120	0,3	0,0	13,9	59,1	120	0,3	0,0	13,9	59,1
	Всего		16,7	5,9	103,9	**533,9**		22,2	6,5	116,5	**620,0**		25,2	6,7	118,9	**642,6**
	Всего %		*13,20*	*4,66*	*82,13*			*15,29*	*4,48*	*80,23*			*16,71*	*4,44*	*78,85*	

4 неделя 5 день зима-весна

№	Наименование блюда	Возраст 6(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 свежей капусты с морковью	60	0,6	3,1	2,3	38,9	80	0,7	5,1	3,1	60,8	100	0,9	5,2	3,8	64,9
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		19,7	18,5	72,6	**507,1**		23,6	22,4	87,3	**604,3**		25,6	24,4	89,3	**652,1**
	Всего, %		*17,78*	*16,70*	*65,52*			*17,70*	*16,80*	*65,49*			*18,38*	*17,52*	*64,11*	