№ 135-НҚ от 25.12.2024

Приложение к приказу

Председателя Комитета

санитарно-эпидемиологического контроля

Министерства здравоохранения

Республики Казахстан

от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 года

№\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Вариант № 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Типовое перспективное школьное меню (лето-осень)** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **1 неделя** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **1 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** | **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** | «Ежики» из говядины с соусом | **70/20** | 13,2 | 4,5 | 6,6 | 124,5 | **90/30** | 16,0 | 5,9 | 11,9 | 170,0 | **100/30** | 18,2 | 6,3 | 14,3 | 192,7 |
| **3** | Рис с овощами и фасолью | **130** | 6,8 | 3,6 | 25,7 | 168,5 | **150** | 7,9 | 3,7 | 29,0 | 188,3 | **180** | 9,2 | 5,8 | 33,1 | 229,7 |
| **4** | Молоко 2,5 % жирности | **150** | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 80,0 | **200** | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,6 | **200** | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,6 |
| **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 |
| **6** | 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** |  | **27,4** | **15,3** | **67,9** | **532,5** |  | **34,3** | **18,2** | **88,5** | **672,3** |  | **37,9** | **22,8** | **95,4** | **756,6** |
|  | *Всего, %* |  | *17,0%* | *31,0%* | *52,0%* | *29,0%* |  | *17,0%* | *33,0%* | *50,0%* | *30,0%* |  | *16,0%* | *30,0%* | *54,0%* | *29,0%* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 288,7 | 0,3 | 3,2 | 22,7 | 0,2 | 0,4 | 4,6 | 0,4 | 57,4 | 3,0 | 20,0 |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 373,1 | 0,4 | 4,9 | 30,0 | 0,3 | 0,6 | 6,8 | 0,6 | 75,5 | 4,7 | 23,2 |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 373,1 | 0,4 | 4,9 | 30,3 | 0,3 | 0,6 | 6,9 | 0,6 | 77,0 | 4,7 | 23,2 |  |  |  |  |
|  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 807,7 | 201,9 | 89,3 | 386,9 | 3,2 | 278,0 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 1112,2 | 287,8 | 124,4 | 555,6 | 5,0 | 431,8 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 1125,9 | 288,9 | 127,6 | 566,2 | 5,1 | 452,9 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 7,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 9,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 10,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **1 неделя 2 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** | **17** |
| **1** | Овощная нарезка | **60** | 0,8 | 0,1 | 4,1 | 20,9 | **80** | 1,0 | 0,1 | 5,7 | 29,0 | **100** | 1,3 | 0,2 | 7,0 | 36,0 |
| **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 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 |
| **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** | Йогурт с пробиотиками | **100** | 3,4 | 3,0 | 4,4 | 45,0 | **100** | 3,4 | 3,0 | 4,4 | 45,0 | **100** | 3,4 | 3,0 | 4,4 | 45,0 |
| **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 |
| **7** | 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** |  | **33,6** | **12,5** | **79,2** | **573,2** |  | **39,6** | **15,2** | **93,6** | **683,4** |  | **42,9** | **17,9** | **101,6** | **756,5** |
|  | *Всего, %* |  | *14,0%* | *25,0%* | *61,0%* | *25,0%* |  | *19,0%* | *24,0%* | *57,0%* | *24,0%* |  | *20,0%* | *21,0%* | *58,0%* | *26,0%* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 374,2 | 0,1 | 27,9 | 45,5 | 0,2 | 0,4 | 7,6 | 0,7 | 56,2 | 0,8 | 360,9 |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 404,1 | 0,1 | 3,2 | 51,2 | 0,3 | 0,4 | 8,8 | 0,8 | 67,0 | 0,8 | 366,5 |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 404,1 | 0,1 | 3,2 | 51,6 | 0,3 | 0,5 | 8,9 | 0,8 | 68,5 | 0,8 | 366,5 |  |  |  |  |
|  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 774,3 | 244,2 | 99,6 | 432,3 | 2,2 | 215,2 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 883,6 | 252,1 | 114,7 | 493,7 | 2,8 | 289,5 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 897,2 | 253,3 | 117,9 | 504,3 | 2,9 | 310,6 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 11,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 13,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 13,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **1 неделя 3 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** | **17** |
| **1** | Икра овощная | **60** | 0,9 | 3,2 | 4,2 | 67,0 | **100** | 1,7 | 3,2 | 7,4 | 83,1 | **100** | 1,7 | 3,2 | 7,4 | 83,1 |
| **2** | Запеканка из фасоли и овощей с фаршем индейки | **200** | 22,8 | 8,4 | 20,5 | 259,8 | **220** | 25,0 | 8,5 | 23,0 | 281,0 | **250** | 28,4 | 9,3 | 25,7 | 314,3 |
| **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 свежих яблок | **200** | 0,3 | - | 16,9 | 71,3 | **200** | 0,3 | - | 16,9 | 71,3 | **200** | 0,3 | - | 16,9 | 71,3 |
| **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** | Груша | **130** | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 | **130** | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 | **130** | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 |
|  | **Всего** |  | **27,3** | **15,0** | **67,3** | **546,1** |  | **31,8** | **15,2** | **82,1** | **628,4** |  | **35,2** | **16,0** | **84,8** | **661,7** |
|  | *Всего, %* |  | *18,0%* | *35,0%* | *47,0%* | *24,0%* |  | *20,0%* | *34,0%* | *46,0%* | *24,0%* |  | *20,0%* | *34,0%* | *46,0%* | *24,0%* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 101,3 | 0,3 | 2,8 | 9,4 | 0,2 | 0,5 | 1,3 | 0,2 | 62,9 | 1,2 | 17,2 |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 151,9 | 0,5 | 4,4 | 11,6 | 0,2 | 0,7 | 1,9 | 0,3 | 86,2 | 1,8 | 19,1 |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 151,9 | 0,5 | 4,4 | 11,6 | 0,2 | 0,7 | 1,9 | 0,3 | 86,2 | 1,8 | 19,1 |  |  |  |  |
|  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 629,8 | 302,2 | 56,2 | 346,2 | 1,8 | 380,8 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 837,9 | 445,9 | 81,5 | 516,8 | 2,7 | 603,7 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 837,9 | 445,9 | 81,5 | 516,8 | 2,7 | 603,7 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 4,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 6,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 6,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **1 неделя 4 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** | **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** | Фишболы запеченные | **70** | 12,8 | 1,1 | 9,9 | 105,5 | **90** | 15,5 | 1,3 | 11,5 | 125,2 | **100** | 17,1 | 2,0 | 15,1 | 153,4 |
| **3** | 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 |
| **4** | Картофель запеченный с зеленью | **130** | 2,5 | 3,7 | 19,5 | 125,9 | **150** | 2,9 | 3,9 | 21,5 | 136,2 | **180** | 3,4 | 6,6 | 25,2 | 180,4 |
| **5** | Напиток лимонный-яблочный | **200** | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 | 200 | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 | **200** | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 |
| **6** | Слива | **100** | 0,5 | 0,1 | 7,4 | 36,9 | **100** | 0,5 | 0,1 | 7,4 | 36,9 | **100** | 0,5 | 0,1 | 7,4 | 36,9 |
| **7** | Йогурт с пробиотиками | **100** | 3,4 | 3,0 | 4,4 | 45,0 | **100** | 3,4 | 3,0 | 4,4 | 45,0 | **100** | 3,4 | 3,0 | 4,4 | 45,0 |
| **8** | 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** |  | **22,8** | **14,1** | **68,3** | **493,2** |  | **27,5** | **16,7** | **81,8** | **590,1** |  | **29,8** | **20,2** | **89,8** | **666,6** |
|  | *Всего, %* |  | *23,0%* | *24,0%* | *53,0%* | *26,0%* |  | *20,0%* | *27,0%* | *53,0%* | *27,0%* |  | *21,0%* | *24,0%* | *55,0%* | *27,0%* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 185,1 | 0,6 | 4,5 | 13,3 | 396,1 | 0,4 | 4,3 | 0,6 | 70,2 | 1,6 | 78,9 |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 225,0 | 0,6 | 6,1 | 16,4 | 0,5 | 0,5 | 5,3 | 0,7 | 82,5 | 1,8 | 85,7 |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 238,3 | 0,7 | 6,2 | 17,3 | 0,5 | 0,5 | 5,6 | 0,7 | 86,3 | 1,8 | 88,7 |  |  |  |  |
|  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 1127,2 | 180,6 | 110,1 | 365,8 | 3,4 | 519,6 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 1349,4 | 208,5 | 135,7 | 449,3 | 4,5 | 663,7 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 1424,2 | 211,3 | 142,4 | 465,3 | 4,7 | 685,5 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 7,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 9,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 10,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **1 неделя 5 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** | **17** |
| **1** | Салат из брокколи, огурцов, помидоров и перца сладкого | **60** | 1,2 | 3,1 | 1,2 | 37,3 | **80** | 1,5 | 3,1 | 1,2 | 37,3 | **100** | 1,9 | 5,2 | 2,0 | 61,4 |
| **2** | Конина 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 |
| **3** | 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 |
| **4** | Кефир 2,5% жирности | **100** | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 65,0 | **150** | 5,0 | 5,3 | 3,6 | 97,5 | **150** | 5,0 | 5,3 | 3,6 | 97,5 |
| **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 |
| **6** | Жент (национальный десерт) | **25** | 1,5 | 5,1 | 0,5 | 14,5 | **25** | 1,5 | 5,1 | 0,5 | 14,5 | **25** | 1,5 | 5,1 | 0,5 | 14,5 |
| **7** | Хлеб ржано-пшеничный | **15** | 1,1 | 0,2 | 6,9 | 33,7 | **25** | 1,9 | 0,3 | 11,5 | 56,2 | **25** | 1,9 | 0,3 | 11,5 | 56,2 |
|  | **Всего** |  | **32,5** | **18,5** | **55,5** | **519,0** |  | **39,4** | **21,7** | **66,0** | **632,6** |  | **44,6** | **25,6** | **84,9** | **749,6** |
|  | *Всего, %* |  | *19,0%* | *23,0%* | *58,0%* | *26,0%* |  | *20,0%* | *24,0%* | *56,0%* | *27,0%* |  | *20,0%* | *24,0%* | *56,0%* | *28,0%* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 127,2 | 0,1 | 1,8 | 16,4 | 0,3 | 0,3 | 7,2 | 0,9 | 76,7 | 3,2 | 28,7 |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 169,8 | 0,2 | 2,2 | 22,3 | 0,3 | 0,4 | 8,5 | 1,0 | 87,7 | 3,9 | 35,1 |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 169,8 | 0,2 | 2,3 | 22,6 | 0,3 | 0,4 | 8,6 | 1,0 | 89,1 | 3,9 | 35,1 |  |  |  |  |
|  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 1076,2 | 60,2 | 136,5 | 435,5 | 6,0 | 802,0 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 1231,5 | 71,8 | 153,9 | 511,6 | 7,2 | 1090,8 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 1245,1 | 72,9 | 157,1 | 522,2 | 7,3 | 1111,9 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 11,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 13,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 10,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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** | **17** |
| **1** | Палочки из моркови и огурца | **60** | 0,3 | 0,1 | 2,0 | 10,6 | **80** | **0,4** | **0,1** | **2,3** | **12,1** | **80** | **0,4** | **0,1** | **2,3** | **12,1** |
| **2** | Рагу из курицы с картофелем | **200** | 16,2 | 10,6 | 14,6 | 194,8 | **220** | 19,6 | 12,9 | 15,9 | 221,8 | **250** | 21,3 | 15,0 | 18,7 | 298,2 |
| **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** | 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 |
| **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** |  | **20,0** | **13,2** | **34,4** | **315,4** |  | **25,1** | **16,8** | **38,3** | **370,9** |  | **26,8** | **18,9** | **41,1** | **447,3** |
|  | *Всего, %* |  | *17,0%* | *30,0%* | *53,0%* | *25,0%* |  | *20,0%* | *24,0%* | *56,0%* | *27,0%* |  | *20,0%* | *24,0%* | *56,0%* | *28,0%* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 120,8 | 0,2 | 4,7 | 13,9 | 0,2 | 0,4 | 5,0 | 0,3 | 59,9 | 3,9 | 10,9 |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 192,2 | 0,3 | 6,5 | 16,0 | 0,3 | 0,6 | 7,1 | 0,5 | 77,7 | 5,6 | 12,1 |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 192,2 | 0,3 | 6,5 | 16,0 | 0,3 | 0,6 | 7,3 | 0,5 | 80,5 | 5,6 | 12,1 |  |  |  |  |
|  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 728,8 | 248,4 | 74,3 | 386,5 | 3,0 | 374,2 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 987,4 | 363,8 | 104,2 | 564,2 | 4,3 | 581,3 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 1005,4 | 365,8 | 109,2 | 579,0 | 4,5 | 581,8 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 7,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 9,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 9,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2 неделя 2 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** | **17** |
| **1** | Салат из свежих огурцов со сладким перцем | **60** | 0,5 | 2,6 | 1,8 | 32,2 | **100** | 1,0 | 5,1 | 3,6 | 64,4 | **100** | 1,0 | 5,1 | 3,6 | 64,4 |
| **2** | Ленивые голубцы с говядиной | **200** | 15,1 | 5,7 | 13,5 | 177,9 | **220** | 18,5 | 7,1 | 16,3 | 219,7 | **250** | 24,6 | 17,8 | 19,7 | 309,5 |
| **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** | Йогурт с пробиотиками | **100** | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | **100** | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | **100** | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 |
| **5** | Хурма | **120** | 0,5 | 0,3 | 13,6 | 60,0 | **120** | 0,5 | 0,3 | 13,6 | 60,0 | **120** | 0,5 | 0,3 | 13,6 | 60,0 |
| **6** | 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** |  | **22,2** | **10,4** | **67,3** | **468,3** |  | **27,6** | **14,5** | **81,0** | **587,3** |  | **33,7** | **25,2** | **84,4** | **677,1** |
|  | *Всего, %* |  | *17,0%* | *33,0%* | *50,0%* | *30,0%* |  | *16,0%* | *34,0%* | *50,0%* | *30,0%* |  | *15,0%* | *33,0%* | *52,0%* | *30,0%* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 101,6 | 0,1 | 5,2 | 21,2 | 0,3 | 0,4 | 6,5 | 0,7 | 78,0 | 0,8 | 35,9 |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 121,7 | 0,1 | 7,9 | 25,2 | 0,3 | 0,4 | 7,8 | 0,8 | 95,9 | 0,8 | 41,1 |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 121,7 | 0,1 | 8,0 | 25,5 | 0,3 | 0,4 | 7,9 | 0,8 | 97,3 | 0,8 | 41,1 |  |  |  |  |
|  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 1083,0 | 184,1 | 80,7 | 345,2 | 3,2 | 261,0 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 1274,0 | 194,0 | 99,6 | 408,2 | 4,1 | 349,3 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 1287,6 | 195,1 | 102,8 | 418,8 | 4,2 | 370,4 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 8,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 9,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2 неделя 3 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** | **17** |
| **1** | Тыква запеченая с яблоком | **120** | 1,0 | 0,2 | 16,0 | 72,1 | **120** | 1,0 | 0,2 | 16,0 | 72,1 | **120** | 1,0 | 0,2 | 16,0 | 72,1 |
| **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** | Кефир 2,5 % жирности | **100** | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 65,0 | **150** | 5,0 | 5,3 | 3,6 | 97,5 | **150** | 5,0 | 5,3 | 3,6 | 97,5 |
| **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** |  | **31,0** | **9,5** | **78,7** | **540,2** |  | **36,8** | **12,7** | **91,4** | **654,4** |  | **40,0** | **14,0** | **96,9** | **701,4** |
|  | *Всего, %* |  | *17,0%* | *33,0%* | *50,0%* | *25,0%* |  | *17,0%* | *33,0%* | *50,0%* | *26,0%* |  | *17,0%* | *33,0%* | *50,0%* | *26,0%* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 342,1 | 2,5 | 4,3 | 33,4 | 0,3 | 0,6 | 1,3 | 0,2 | 98,7 | 2,1 | 33,8 |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 367,5 | 2,5 | 5,8 | 41,5 | 0,3 | 0,7 | 1,8 | 0,3 | 113,9 | 2,4 | 37,8 |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 367,5 | 2,5 | 5,8 | 41,9 | 0,3 | 0,7 | 1,9 | 0,3 | 115,4 | 2,4 | 37,8 |  |  |  |  |
|  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 686,2 | 240,8 | 59,5 | 382,0 | 3,0 | 396,3 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 873,7 | 314,0 | 79,8 | 469,6 | 3,6 | 499,9 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 887,3 | 315,2 | 83,0 | 480,2 | 3,8 | 521,0 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 5,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 6,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2 неделя 4 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** | **17** |
| **1** | Овощная нарезка | **60** | 0,5 | 0,1 | 2,1 | 11,7 | **80** | 0,7 | 0,1 | 2,8 | 15,6 | **80** | 0,7 | 0,1 | 2,8 | 15,6 |
| **2** | Каштаны рыбные с соусом | **70/20** | 8,9 | 3,9 | 11,1 | 119,1 | **90/20** | 12,0 | 4,1 | 13,7 | 143,4 | **100/20** | 14,0 | 4,8 | 15,7 | 149,4 |
| **3** | Рис с овощами «Коктем» | **130** | 3,4 | 3,9 | 34,9 | 191,0 | **150** | 3,8 | 4,0 | 39,1 | 210,1 | **180** | 4,4 | 5,5 | 44,9 | 250,0 |
| **4** | Компот из свежих яблок | **200** | 0,5 |  | 20,2 | 85,7 | **200** | 0,5 |  | 20,2 | 85,7 | **200** | 0,5 |  | 20,2 | 85,7 |
| **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 |
| **6** | Йогурт с пробиотиками | **100** | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | **100** | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | **100** | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 |
| **7** | 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** |  | **19,2** | **9,7** | **99,7** | **576,0** |  | **24,4** | **10,3** | **116,3** | **668,3** |  | **27,0** | **12,5** | **124,1** | **714,2** |
|  | *Всего, %* |  | *19,0%* | *26,0%* | *55,0%* | *25,0%* |  | *18,0%* | *32,0%* | *50,0%* | *26,0%* |  | *20,0%* | *25,0%* | *55,0%* | *25,0%* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 178,6 | 0,3 | 3,3 | 31,1 | 0,3 | 0,4 | 3,5 | 0,6 | 72,6 | 1,6 | 65,5 |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 239,5 | 0,4 | 4,2 | 39,0 | 0,4 | 0,5 | 4,5 | 0,7 | 90,5 | 1,9 | 81,3 |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 258,9 | 0,4 | 4,5 | 40,8 | 0,4 | 0,5 | 4,9 | 0,8 | 98,1 | 1,9 | 89,5 |  |  |  |  |
|  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 913,5 | 180,4 | 91,7 | 348,8 | 2,5 | 154,6 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 1099,5 | 199,7 | 116,5 | 433,4 | 3,3 | 223,9 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 1143,1 | 202,7 | 124,3 | 457,8 | 3,6 | 245,3 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 7,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 8,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 9,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2 неделя 5 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 с фасолью и огурцами | **60** | 3,1 | 3,3 | 5,3 | 65,8 | **80** | 4,2 | 4,4 | 7,0 | 87,8 | **100** | 5,4 | 5,5 | 9,0 | 111,9 |
| **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** | Напиток лимонный-яблочный | **200** | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 | 200 | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 | **200** | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 |
| **4** | Банан | **120** | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 | **120** | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 | **120** | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 |
| **5** | Иримшик (национальный десерт) | **20** | 6,4 | 8,0 | 4,1 | 114,6 | **20** | 6,4 | 8,0 | 4,1 | 114,6 | **20** | 6,4 | 8,0 | 4,1 | 114,6 |
| **6** | 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** |  | **28,5** | **17,9** | **53,2** | **536,9** |  | **32,3** | **20,4** | **65,6** | **626,5** |  | **36,4** | **22,9** | **69,0** | **684,0** |
|  | *Всего, %* |  | *17,0%* | *33,0%* | *50,0%* | *27,0%* |  | *15,0%* | *31,0%* | *54,0%* | *27,0%* |  | *15,0%* | *31,0%* | *54,0%* | *28,0%* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 151,2 | 0,1 | 5,0 | 10,7 | 0,2 | 0,4 | 5,8 | 0,7 | 51,1 | 4,1 | 23,3 |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 188,45 | 0,1 | 7,8 | 15,2 | 0,3 | 0,6 | 6,7 | 0,8 | 67,1 | 4,6 | 26,9 |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 188,5 | 0,1 | 7,8 | 15,5 | 0,3 | 0,6 | 6,9 | 0,8 | 68,5 | 4,6 | 26,9 |  |  |  |  |
|  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 947,7 | 155,7 | 88,9 | 344,3 | 3,6 | 173,9 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 1145,8 | 223,5 | 114,8 | 456,4 | 4,5 | 264,7 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 1159,4 | 224,7 | 118,0 | 467,0 | 4,6 | 285,8 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 5,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 6,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 6,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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 11-14 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** | Икра овощная | **60** | 0,9 | 3,2 | 4,2 | 67,0 | **100** | 1,7 | 3,2 | 7,4 | 83,1 | **100** | 1,7 | 3,2 | 7,4 | 83,1 |
| **2** | 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 |
| **3** | Рагу овощное с фасолью | **130** | 3,6 | 2,8 | 12,5 | 91,5 | **150** | 4,0 | 7,0 | 15,3 | 142,6 | **180** | 5,2 | 4,6 | 17,1 | 132,8 |
| **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** | Йогурт с пробиотиками | **100** | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | **100** | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | **100** | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 |
| **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 |
| **7** | 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** |  | **27,0** | **12,9** | **64,8** | **513,9** |  | **32,1** | **18,7** | **82,5** | **659,6** |  | **35,5** | **16,7** | **85,9** | **669,2** |
|  | *Всего, %* |  | *16,0%* | *35,0%* | *49,0%* | *25,0%* |  | *16,0%* | *35,0%* | *49,0%* | *27,0%* |  | *16,0%* | *35,0%* | *49,0%* | *26,0%* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 592,6 | 0,4 | 3,2 | 58,7 | 0,3 | 0,5 | 5,1 | 0,4 | 81,6 | 3,8 | 347,1 |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 783,9 | 0,5 | 3,8 | 69,6 | 0,4 | 0,6 | 6,8 | 0,6 | 103,1 | 4,6 | 355,3 |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 783,9 | 0,5 | 3,8 | 70,0 | 0,4 | 0,6 | 6,9 | 0,6 | 104,6 | 4,6 | 355,3 |  |  |  |  |
|  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 1023,4 | 258,5 | 109,1 | 428,4 | 49,0 | 308,5 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 1296,7 | 281,8 | 136,5 | 533,0 | 71,6 | 458,0 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 1310,4 | 283,0 | 139,7 | 543,6 | 71,7 | 479,1 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 16,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 18,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 19 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **3 неделя 2 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** | **17** |
| **1** | Салат из цветной капусты и моркови | **60** | 0,7 | 3,1 | 2,2 | 39,4 | **80** | 1,0 | 3,1 | 2,7 | 43,2 | **100** | 1,1 | 5,2 | 3,5 | 65,4 |
| **2** | Гуляш из индейки | **70** | 15,5 | 2,9 | 4,2 | 109,4 | **90** | 18,8 | 3,7 | 4,6 | 133,0 | **100** | 19,9 | 4,5 | 4,9 | 146,0 |
| **3** | 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 |
| **4** | Кефир 2,5% жирности | **100** | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 65,0 | **150** | 5,0 | 5,3 | 3,6 | 97,5 | **150** | 5,0 | 5,3 | 3,6 | 97,5 |
| **5** | Груша | **130** | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 | **130** | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 | **130** | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 |
| **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** |  | **27,6** | **15,0** | **53,6** | **491,8** |  | **35,2** | **18,5** | **66,8** | **596,7** |  | **36,5** | **21,9** | **77,9** | **668,8** |
|  | *Всего, %* |  | *18,0%* | *32,0%* | *50,0%* | *25,0%* |  | *18,0%* | *35,0%* | *47,0%* | *27,0%* |  | *18,0%* | *32,0%* | *50,0%* | *25,0%* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 387,3 | 0,8 | 4,4 | 37,9 | 0,3 | 0,5 | 7,0 | 0,8 | 70,9 | 1,2 | 18,8 |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 435,8 | 0,7 | 6,8 | 54,6 | 0,4 | 0,7 | 9,1 | 1,0 | 86,2 | 1,5 | 26,0 |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 462,7 | 0,7 | 6,8 | 55,3 | 0,4 | 0,7 | 9,4 | 1,0 | 89,2 | 1,5 | 26,2 |  |  |  |  |
|  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 793,8 | 214,5 | 102,6 | 502,2 | 3,4 | 361,7 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 1041,9 | 291,1 | 133,9 | 641,9 | 4,4 | 496,8 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 1075,9 | 293,7 | 140,5 | 663,9 | 4,6 | 518,7 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 6,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 8,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 9,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **3 неделя 3 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** | **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** | 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** | Перловка рассыпчатая с овощами | **130** | 2,8 | 5,4 | 22,4 | 154,5 | **150** | 3,3 | 5,4 | 26,2 | 173,3 | **180** | 3,8 | 6,5 | 30,1 | 201,7 |
| **4** | Молоко 2,5 % жирности | **150** | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 80,0 | **200** | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,6 | **200** | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,6 |
| **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 |
| **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** |  | **18,4** | **18,5** | **46,3** | **440,3** |  | **22,5** | **22,7** | **53,6** | **526,9** |  | **24,1** | **25,1** | **59,3** | **580,3** |
|  | *Всего, %* |  | *18,0%* | *35,0%* | *47,0%* | *25,0%* |  | *19,0%* | *34,0%* | *47,0%* | *26,0%* |  | *20,0%* | *34,0%* | *47,0%* | *25,0%* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 180,9 | 0,5 | 0,9 | 7,9 | 0,2 | 0,6 | 2,2 | 0,4 | 56,7 | 1,6 | 5,2 |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 254,1 | 0,6 | 1,3 | 9,7 | 0,3 | 0,8 | 2,6 | 0,5 | 69,2 | 2,0 | 6,1 |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 272,2 | 0,7 | 1,4 | 10,2 | 0,3 | 0,9 | 2,7 | 0,5 | 75,0 | 2,2 | 6,3 |  |  |  |  |
|  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 639,2 | 376,6 | 88,0 | 525,3 | 2,6 | 314,9 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 803,8 | 500,1 | 109,5 | 661,4 | 3,2 | 461,3 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 851,7 | 526,5 | 114,6 | 707,4 | 3,4 | 474,6 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 4,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 5,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **3 неделя 4 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** | **17** |
| **1** | Салат из пекинской капусты и помидоров с зеленым луком | **60** | 0,7 | 3,2 | 1,2 | 36,2 | **80** | 0,8 | 3,2 | 1,5 | 38,6 | **100** | 1,0 | 5,3 | 1,8 | 58,8 |
| **2** | Рыбные палочки | **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 |
| **3** | 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 |
| **4** | Картофельно-морковное 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 |
| **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** | Йогурт с пробиотиками | **100** | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | **100** | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | **100** | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 |
| **7** | Хурма | **120** | 0,5 | 0,3 | 13,6 | 60,0 | **120** | 0,5 | 0,3 | 13,6 | 60,0 | **120** | 0,5 | 0,3 | 13,6 | 60,0 |
| **8** | 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** |  | **21,4** | **14,9** | **75,5** | **541,6** |  | **25,4** | **16,4** | **91,6** | **632,1** |  | **29,0** | **20,3** | **91,6** | **680,7** |
|  | *Всего, %* |  | *16,0%* | *28,0%* | *50,0%* | *25,0%* |  | *16,0%* | *25,0%* | *59,0%* | *26,0%* |  | *15,0%* | *25,0%* | *60,0%* | *25,0%* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 511,5 | 0,6 | 2,9 | 26,5 | 0,4 | 0,6 | 3,8 | 0,6 | 88,3 | 2,1 | 72,9 |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 678,1 | 0,7 | 3,4 | 34,5 | 0,5 | 0,7 | 4,7 | 0,8 | 102,8 | 2,3 | 81,7 |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 752,2 | 0,7 | 3,5 | 35,7 | 0,5 | 0,7 | 4,9 | 0,8 | 106,2 | 2,4 | 83,1 |  |  |  |  |
|  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 1245,8 | 305,1 | 110,6 | 450,6 | 2,8 | 322,1 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 1475,1 | 335,3 | 134,7 | 536,6 | 3,7 | 455,8 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 1533,0 | 344,0 | 140,3 | 555,6 | 3,9 | 480,4 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 7,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 9,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 10,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **3 неделя 5 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** | **17** |
| **1** | Тыква запеченная с семечками | **70** | 0,7 | 0,1 | 3,0 | 16,1 | **100** | 0,9 | 0,1 | 4,1 | 21,8 | **100** | 0,9 | 0,1 | 4,1 | 21,8 |
| **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** | Йогурт с пробиотиками | **150** | 4,8 | 3,8 | 6,9 | 81,0 | **150** | 4,8 | 3,8 | 6,9 | 81,0 | **150** | 4,8 | 3,8 | 6,9 | 81,0 |
| **4** | Банан | **120** | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 | **120** | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 | **120** | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 |
| **5** | Жент | **25** | 1,5 | 5,1 | 0,5 | 14,5 | **25** | 1,5 | 5,1 | 0,5 | 14,5 | **25** | 1,5 | 5,1 | 0,5 | 14,5 |
| **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** |  | **31,5** | **15,4** | **70,8** | **545,5** |  | **36,4** | **15,8** | **85,1** | **628,1** |  | **39,4** | **17,9** | **89,5** | **677,6** |
|  |  |  | *16,0%* | *25,0%* | *59,0%* | *26,0%* |  | *15,0%* | *26,0%* | *59,0%* | *26,0%* |  | *15,0%* | *26,0%* | *59,0%* | *26,0%* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 237,5 | 0,3 | 6,1 | 11,5 | 0,3 | 0,5 | 4,4 | 0,7 | 73,6 | 3,2 | 19,5 |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 279,2 | 0,3 | 6,3 | 14,4 | 0,4 | 0,5 | 5,2 | 0,8 | 84,1 | 3,5 | 20,9 |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 279,7 | 0,3 | 7,1 | 14,8 | 0,4 | 0,6 | 6,1 | 0,9 | 88,6 | 4,2 | 21,2 |  |  |  |  |
|  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 1056,7 | 216,7 | 102,8 | 413,0 | 3,9 | 377,2 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 1177,5 | 225,8 | 121,0 | 479,2 | 4,8 | 422,1 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 1255,8 | 230,0 | 132,6 | 531,4 | 5,5 | 450,5 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 6,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 8,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 9,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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** | **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** | 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 из гороха | **130** | 13,5 | 3,7 | 23,5 | 192,0 | **150** | 15,8 | 4,6 | 27,5 | 226,3 | **180** | 18,0 | 4,8 | 31,4 | 253,9 |
| **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** | Йогурт с пробиотиками | **100** | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | **100** | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | **100** | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 |
| **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 |
| **7** | 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** |  | **37,7** | **9,9** | **76,6** | **574,1** |  | **42,7** | **12,4** | **92,7** | **679,5** |  | **45,2** | **14,1** | **98,9** | **728,9** |
|  | *Всего, %* |  | *23,0%* | *34,0%* | *43,0%* | *27,0%* |  | *24,0%* | *32,0%* | *44,0%* | *26,0%* |  | *22,0%* | *34,0%* | *44,0%* | *28,0%* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 583,0 | 0,8 | 5,7 | 101,6 | 0,6 | 0,6 | 3,9 | 0,5 | 109,9 | 2,1 | 339,7 |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 633,5 | 0,9 | 7,5 | 133,0 | 0,8 | 0,8 | 5,1 | 0,6 | 151,8 | 2,5 | 347,1 |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 633,5 | 0,9 | 7,6 | 133,3 | 0,8 | 0,8 | 5,2 | 0,6 | 153,3 | 2,5 | 347,1 |  |  |  |  |
|  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  | **пищевые волокна, г** | |  |  |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 1187,1 | 298,0 | 156,8 | 577,7 | 3,8 | 275,6 |  | 16,6 | |  |  |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 1573,0 | 378,3 | 202,5 | 747,2 | 5,5 | 370,0 |  | 21,2 | |  |  |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 1586,6 | 379,5 | 205,7 | 757,8 | 5,6 | 391,1 |  | 21,6 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 16,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 21,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 21,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **4 неделя 2 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** | **17** |
| **1** | Палочки из моркови и огурца | **60** | 0,3 | 0,1 | 2,0 | 10,6 | **80** | 0,4 | 0,1 | 2,3 | 12,1 | **80** | 0,4 | 0,1 | 2,3 | 12,1 |
| **2** | 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 |
| **3** | Пшено рассыпчатое с овощами | **130** | 3,0 | 5,1 | 19,6 | 137,1 | **150** | 3,7 | 5,3 | 24,0 | 160,0 | **180** | 4,2 | 6,5 | 27,1 | 184,8 |
| **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** | Банан | **120** | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 | **120** | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 | **120** | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 |
| **6** | 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** |  | **22,4** | **11,8** | **50,6** | **432,6** |  | **29,4** | **14,0** | **66,8** | **547,7** |  | **31,3** | **15,5** | **70,2** | **582,3** |
|  | *Всего, %* |  | *20,0%* | *30,0%* | *50,0%* | *25,0%* |  | *22,0%* | *31,0%* | *47,0%* | *25,0%* |  | *21,0%* | *32,0%* | *47,0%* | *25,0%* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 386,2 | 0,2 | 4,4 | 113,8 | 0,3 | 0,6 | 6,0 | 0,6 | 100,5 | 4,3 | 52,2 |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 400,2 | 0,2 | 6,0 | 128,0 | 0,3 | 0,6 | 6,9 | 0,7 | 120,6 | 4,8 | 59,0 |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 482,0 | 0,2 | 6,4 | 143,2 | 0,4 | 0,6 | 7,6 | 0,8 | 126,6 | 5,2 | 65,2 |  |  |  |  |
|  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 1106,8 | 388,4 | 106,4 | 568,4 | 4,0 | 524,9 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 1272,2 | 405,2 | 123,7 | 633,1 | 4,9 | 682,3 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 1364,5 | 413,5 | 131,9 | 669,4 | 5,4 | 710,7 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 7,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 9,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 10,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **4 неделя 3 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** | **17** |
| **1** | Салат из огурцов и листьев салата | **60** | 4,2 | 8,2 | 3,2 | 69,2 | **80** | 5,6 | 11,0 | 4,3 | 92,3 | **80** | 5,6 | 11,0 | 4,3 | 92,3 |
| **2** | Голубцы ленивые из индейки | **200** | 29,4 | 3,4 | 15,1 | 217,6 | **220** | 30,3 | 4,4 | 16,3 | 235,3 | **250** | 32,9 | 6,6 | 20,7 | 283,3 |
| **3** | Кефир 2,5% жирности | **100** | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 65,0 | **150** | 5,0 | 5,3 | 3,6 | 97,5 | **150** | 5,0 | 5,3 | 3,6 | 97,5 |
| **4** | 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 |
| **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** |  | **39,4** | **15,5** | **48,9** | **475,3** |  | **44,9** | **21,2** | **60,3** | **593,6** |  | **47,5** | **23,4** | **64,7** | **641,6** |
|  | *Всего, %* |  | *21,0%* | *36,0%* | *43,0%* | *24,0%* |  | *24,0%* | *36,0%* | *40,0%* | *24,0%* |  | *24,0%* | *36,0%* | *40,0%* | *24,0%* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 366,6 | 2,5 | 2,7 | 26,5 | 0,3 | 0,7 | 4,4 | 0,5 | 101,1 | 4,4 | 17,4 |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 407,2 | 2,5 | 3,2 | 34,1 | 0,4 | 0,9 | 6,4 | 0,6 | 114,2 | 6,3 | 23,2 |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 407,2 | 2,5 | 3,2 | 34,4 | 0,4 | 0,9 | 6,5 | 0,6 | 115,6 | 6,3 | 23,2 |  |  |  |  |
|  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 741,9 | 239,5 | 86,7 | 540,1 | 4,2 | 298,1 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 988,9 | 306,5 | 111,1 | 674,5 | 5,5 | 401,8 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 1002,5 | 307,7 | 114,3 | 685,1 | 5,6 | 422,9 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 4,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 5,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 5,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **4 неделя 4 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** | **17** |
| **1** | Овощная нарезка | **60** | 0,5 | 0,1 | 2,1 | 11,7 | **80** | 0,7 | 0,1 | 2,8 | 15,6 | **80** | 0,7 | 0,1 | 2,8 | 15,6 |
| **2** | 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 |
| **3** | Пюре картофельное с тыквой | **130** | 2,0 | 4,4 | 12,6 | 100,6 | **150** | 2,4 | 7,0 | 15,1 | 134,9 | **180** | 2,9 | 6,3 | 16,4 | 137,5 |
| **4** | 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 |
| **5** | Хурма | **120** | 0,5 | 0,3 | 13,6 | 60,0 | **120** | 0,5 | 0,3 | 13,6 | 60,0 | **120** | 0,5 | 0,3 | 13,6 | 60,0 |
| **6** | Йогурт с пробиотиками | **100** | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | **100** | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | **100** | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 |
| **7** | 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** |  | **19,5** | **9,1** | **71,2** | **457,7** |  | **22,6** | **12,1** | **86,7** | **559,4** |  | **23,7** | **11,4** | **90,3** | **575,1** |
|  | *Всего, %* |  | *18,0%* | *32,0%* | *50,0%* | *27,0%* |  | *18,0%* | *32,0%* | *50,0%* | *28,0%* |  | *18,0%* | *30,0%* | *50,0%* | *28,0%* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 540,2 | 0,2 | 4,8 | 27,3 | 0,3 | 0,4 | 6,8 | 0,7 | 83,7 | 0,8 | 66,1 |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 760,2 | 0,2 | 7,2 | 35,3 | 0,4 | 0,5 | 8,8 | 0,9 | 105,3 | 0,9 | 76,6 |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 748,4 | 0,2 | 7,2 | 37,7 | 0,4 | 0,5 | 9,0 | 1,0 | 108,2 | 0,9 | 75,7 |  |  |  |  |
|  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 983,3 | 257,1 | 83,1 | 399,8 | 3,2 | 477,8 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 1203,4 | 277,1 | 105,5 | 491,1 | 4,2 | 677,9 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 1228,9 | 295,4 | 113,2 | 528,3 | 4,4 | 732,6 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 8,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 10,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 11,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **4 неделя 5 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** | **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 | **250** | 20,5 | 18,7 | 42,4 | 389,0 |
| **3** | Молоко 2,5% жирности | **150** | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 80,0 | **200** | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,6 | **200** | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,6 |
| **4** | 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 |
| **5** | Курт с содержанием соли не более 1 на 100 г | **20** | 10,5 | 1,2 | 0,5 | 57,8 | **20** | 10,5 | 1,2 | 0,5 | 57,8 | **20** | 10,5 | 1,2 | 0,5 | 57,8 |
| **6** | 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** |  | **34,7** | **23,7** | **74,3** | **622,3** |  | **40,1** | **27,8** | **91,3** | **737,3** |  | **41,9** | **29,7** | **92,6** | **781,0** |
|  | *Всего, %* |  | *17,0%* | *34,0%* | *49,0%* | *28,0%* |  | *17,0%* | *34,0%* | *49,0%* | *28,0%* |  | *17,0%* | *34,0%* | *49,0%* | *28,0%* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 785,3 | 0,2 | 5,8 | 10,4 | 0,4 | 0,5 | 5,8 | 0,8 | 61,6 | 4,0 | 26,6 |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 985,4 | 0,2 | 9,9 | 14,1 | 0,5 | 0,7 | 7,0 | 0,9 | 76,8 | 4,8 | 30,6 |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 985,4 | 0,2 | 10,0 | 14,4 | 0,5 | 0,7 | 7,1 | 0,9 | 78,3 | 4,8 | 30,6 |  |  |  |  |
|  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 1245,4 | 226,1 | 103,3 | 415,7 | 4,2 | 345,3 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 1518,0 | 295,7 | 128,8 | 532,1 | 5,2 | 530,8 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 1531,7 | 296,9 | 132,0 | 542,7 | 5,3 | 551,9 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7-10 лет | 7,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 11-14 лет | 8,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 15-18 лет | 9,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Примечание: Всего, % - энергоценность указана в процентах от суточной калорийности, содержание белков, жиров, углеводов - в процентах от калорийности приема пищи | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | ***Примечание: Меню лето-осень отличается увеличением сезонных овощей (салаты, вторые блюда) и сезонных фруктов.***   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  | **Вариант № 1** | **Типовое перспективное школьное меню (зима-весна)** | | | | | | | | | | | | | | | |  | **1 неделя** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **1 неделя 1 день** |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **№** |  | **Возраст 6(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 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** | «Ежики» из говядины с соусом | **70/20** | 13,2 | 4,5 | 6,6 | 124,5 | **90/30** | 16,0 | 5,9 | 11,9 | 170,0 | **100/30** | 18,2 | 6,3 | 14,3 | 192,7 | | **3** | Рис с овощами и фасолью | **130** | 6,8 | 3,6 | 25,7 | 168,5 | **150** | 7,9 | 3,7 | 29,0 | 188,3 | **180** | 9,2 | 5,8 | 33,1 | 229,7 | | **4** | Молоко 2,5 % жирности | **150** | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 80,0 | **200** | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,6 | **200** | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,6 | | **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 | | **6** | 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** |  | **27,6** | **16,2** | **71,8** | **557,5** |  | **34,7** | **20,1** | **93,9** | **712,9** |  | **38,4** | **22,7** | **102,1** | **785,1** | |  | *Всего, %* |  | *17,0%* | *31,0%* | *52,0%* | *29,0%* |  | *17,0%* | *33,0%* | *50,0%* | *29,0%* |  | *16,0%* | *30,0%* | *54,0%* | *29,0%* | |  |  |  |  |  |  | *26,0* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 288,7 | 0,3 | 3,2 | 22,7 | 0,2 | 0,4 | 4,6 | 0,4 | 57,4 | 3,0 | 20,0 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 373,1 | 0,4 | 4,9 | 30,0 | 0,3 | 0,6 | 6,8 | 0,6 | 75,5 | 4,7 | 23,2 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 373,1 | 0,4 | 4,9 | 30,3 | 0,3 | 0,6 | 6,9 | 0,6 | 77,0 | 4,7 | 23,2 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 807,7 | 201,9 | 89,3 | 386,9 | 3,2 | 278,0 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 1112,2 | 287,8 | 124,4 | 555,6 | 5,0 | 431,8 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 1125,9 | 288,9 | 127,6 | 566,2 | 5,1 | 452,9 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 7,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 9,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 10,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **1 неделя 2 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **№** |  | **Возраст 6(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** | Овощная нарезка | **60** | 0,8 | 0,1 | 4,1 | 20,9 | **80** | 1,0 | 0,1 | 5,7 | 29,0 | **100** | 1,3 | 0,2 | 7,0 | 36,0 | | **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 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 | | **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** | Йогурт с пробиотиками | **100** | 3,4 | 3,0 | 4,4 | 45,0 | **100** | 3,4 | 3,0 | 4,4 | 45,0 | **100** | 3,4 | 3,0 | 4,4 | 45,0 | | **6** | Мандарины | **100** | 0,6 | 0,1 | 5,4 | 27,0 | **100** | 0,6 | 0,1 | 5,4 | 27,0 | **100** | 0,6 | 0,1 | 5,4 | 27,0 | |  | 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** |  | **33,9** | **12,6** | **71,5** | **544,2** |  | **39,9** | **15,3** | **85,8** | **654,4** |  | **43,2** | **18,0** | **93,8** | **727,5** | |  | *Всего, %* |  | *14,0%* | *25,0%* | *61,0%* | *25,0%* |  | *19,0%* | *24,0%* | *57,0%* | *24,0%* |  | *20,0%* | *21,0%* | *58,0%* | *25,0%* | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 374,2 | 0,1 | 27,9 | 45,5 | 0,2 | 0,4 | 7,6 | 0,7 | 56,2 | 0,8 | 360,9 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 404,1 | 0,1 | 3,2 | 51,2 | 0,3 | 0,4 | 8,8 | 0,8 | 67,0 | 0,8 | 366,5 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 404,1 | 0,1 | 3,2 | 51,6 | 0,3 | 0,5 | 8,9 | 0,8 | 68,5 | 0,8 | 366,5 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 774,3 | 244,2 | 99,6 | 432,3 | 2,2 | 215,2 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 883,6 | 252,1 | 114,7 | 493,7 | 2,8 | 289,5 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 897,2 | 253,3 | 117,9 | 504,3 | 2,9 | 310,6 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 11,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 13,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 13,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **1 неделя 3 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **№** |  | **Возраст 6(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 «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 | | **2** | Запеканка из фасоли и овощей с фаршем индейки | **200** | 22,8 | 8,4 | 20,5 | 259,8 | **220** | 25,0 | 8,5 | 23,0 | 281,0 | **250** | 28,4 | 9,3 | 25,7 | 314,3 | | **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 | | **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** |  | **71,5** | **17,9** | **73,5** | **596,3** |  | **34,9** | **20,2** | **86,4** | **686,5** |  | **38,3** | **21,0** | **89,1** | **719,8** | |  | *Всего, %* |  | *18,0%* | *35,0%* | *47,0%* | *24,0%* |  | *20,0%* | *34,0%* | *46,0%* | *24,0%* |  | *20,0%* | *34,0%* | *46,0%* | *24,0%* | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 101,3 | 0,3 | 2,8 | 9,4 | 0,2 | 0,5 | 1,3 | 0,2 | 62,9 | 1,2 | 17,2 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 151,9 | 0,5 | 4,4 | 11,6 | 0,2 | 0,7 | 1,9 | 0,3 | 86,2 | 1,8 | 19,1 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 151,9 | 0,5 | 4,4 | 11,6 | 0,2 | 0,7 | 1,9 | 0,3 | 86,2 | 1,8 | 19,1 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 629,8 | 302,2 | 56,2 | 346,2 | 1,8 | 380,8 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 837,9 | 445,9 | 81,5 | 516,8 | 2,7 | 603,7 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 837,9 | 445,9 | 81,5 | 516,8 | 2,7 | 603,7 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 4,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 6,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 6,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **1 неделя 4 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **№** |  | **Возраст 6(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 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** | Фишболы запеченные | **70** | 12,8 | 1,1 | 9,9 | 105,5 | **90** | 15,5 | 1,3 | 11,5 | 125,2 | **100** | 17,1 | 2,0 | 15,1 | 153,4 | | **3** | 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 | | **4** | Картофель запеченный с зеленью | **130** | 2,5 | 3,7 | 19,5 | 125,9 | **150** | 2,9 | 3,9 | 21,5 | 136,2 | **180** | 3,4 | 6,6 | 25,2 | 180,4 | | **5** | Напиток лимонный-яблочный | **200** | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 | **200** | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 | **200** | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 | | **6** | Банан | **120** | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 | **120** | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 | **120** | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 | | **7** | Йогурт с пробиотиками | **100** | 3,4 | 3,0 | 4,4 | 45,0 | **100** | 3,4 | 3,0 | 4,4 | 45,0 | **100** | 3,4 | 3,0 | 4,4 | 45,0 | | **8** | 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** |  | **23,1** | **14,0** | **70,5** | **526,3** |  | **27,8** | **16,6** | **84,0** | **623,2** |  | **30,1** | **20,1** | **92,0** | **699,7** | |  | *Всего, %* |  | *23,0%* | *24,0%* | *53,0%* | *26,0%* |  | *20,0%* | *27,0%* | *53,0%* | *28,0%* |  | *21,0%* | *24,0%* | *55,0%* | *27,0%* | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 185,1 | 0,6 | 4,5 | 13,3 | 396,1 | 0,4 | 4,3 | 0,6 | 70,2 | 1,6 | 78,9 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 225,0 | 0,6 | 6,1 | 16,4 | 0,5 | 0,5 | 5,3 | 0,7 | 82,5 | 1,8 | 85,7 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 238,3 | 0,7 | 6,2 | 17,3 | 0,5 | 0,5 | 5,6 | 0,7 | 86,3 | 1,8 | 88,7 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 1127,2 | 180,6 | 110,1 | 365,8 | 3,4 | 519,6 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 1349,4 | 208,5 | 135,7 | 449,3 | 4,5 | 663,7 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 1424,2 | 211,3 | 142,4 | 465,3 | 4,7 | 685,5 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 7,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 9,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 10,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **1 неделя 5 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **№** |  | **Возраст 6(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** | Тыква запеченная с семечками | **70** | 0,7 | 0,1 | 3,0 | 16,1 | **100** | 0,9 | 0,1 | 4,1 | 21,8 | **100** | 0,9 | 0,1 | 4,1 | 21,8 | | **2** | Конина 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 | | **3** | 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 | | **4** | Кефир 2,5% жирности | **100** | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 65,0 | **150** | 5,0 | 5,3 | 3,6 | 97,5 | **150** | 5,0 | 5,3 | 3,6 | 97,5 | | **5** | Яблоко | **120** | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 | **120** | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 | **120** | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 | | **6** | Жент (национальный десерт) | **25** | 1,5 | 5,1 | 0,5 | 14,5 | **25** | 1,5 | 5,1 | 0,5 | 14,5 | **25** | 1,5 | 5,1 | 0,5 | 14,5 | | **7** | Хлеб ржано-пшеничный | **15** | 1,1 | 0,2 | 6,9 | 33,7 | **25** | 1,9 | 0,3 | 11,5 | 56,2 | **25** | 1,9 | 0,3 | 11,5 | 56,2 | |  | **Всего** |  | **32,1** | **15,8** | **53,2** | **483,8** |  | **38,9** | **19,0** | **64,8** | **603,1** |  | **43,7** | **20,8** | **82,9** | **696,0** | |  | *Всего, %* |  | *19,0%* | *23,0%* | *58,0%* | *26,0%* |  | *20,0%* | *24,0%* | *56,0%* | *27,0%* |  | *20,0%* | *24,0%* | *56,0%* | *29,0%* | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 127,2 | 0,1 | 1,8 | 16,4 | 0,3 | 0,3 | 7,2 | 0,9 | 76,7 | 3,2 | 28,7 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 169,8 | 0,2 | 2,2 | 22,3 | 0,3 | 0,4 | 8,5 | 1,0 | 87,7 | 3,9 | 35,1 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 169,8 | 0,2 | 2,3 | 22,6 | 0,3 | 0,4 | 8,6 | 1,0 | 89,1 | 3,9 | 35,1 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 1076,2 | 60,2 | 136,5 | 435,5 | 6,0 | 802,0 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 1231,5 | 71,8 | 153,9 | 511,6 | 7,2 | 1090,8 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 1245,1 | 72,9 | 157,1 | 522,2 | 7,3 | 1111,9 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 11,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 13,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 10,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 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 6(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** | Палочки из моркови и огурца | **60** | 0,3 | 0,1 | 2,0 | 10,6 | **80** | 0,4 | 0,1 | 2,3 | 12,1 | **80** | 0,4 | 0,1 | 2,3 | 12,1 | | **2** | Рагу из курицы с картофелем | **200** | 16,2 | 10,6 | 14,6 | 194,8 | **220** | 19,6 | 12,9 | 15,9 | 221,8 | **250** | 21,3 | 15,0 | 18,7 | 298,2 | | **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** | Банан | **120** | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 | **120** | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 | **120** | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 | | **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** |  | **20,5** | **13,2** | **30,8** | **329,4** |  | **25,6** | **16,8** | **34,7** | **384,9** |  | **27,3** | **18,9** | **37,5** | **461,3** | |  | *Всего, %* |  | *17,0%* | *30,0%* | *53,0%* | *25,0%* |  | *17,0%* | *33,0%* | *50,0%* | *29,0%* |  | *18,0%* | *30,0%* | *52,0%* | *25,0%* | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 120,8 | 0,2 | 4,7 | 13,9 | 0,2 | 0,4 | 5,0 | 0,3 | 59,9 | 3,9 | 10,9 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 192,2 | 0,3 | 6,5 | 16,0 | 0,3 | 0,6 | 7,1 | 0,5 | 77,7 | 5,6 | 12,1 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 192,2 | 0,3 | 6,5 | 16,0 | 0,3 | 0,6 | 7,3 | 0,5 | 80,5 | 5,6 | 12,1 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 728,8 | 248,4 | 74,3 | 386,5 | 3,0 | 374,2 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 987,4 | 363,8 | 104,2 | 564,2 | 4,3 | 581,3 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 1005,4 | 365,8 | 109,2 | 579,0 | 4,5 | 581,8 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 7,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 9,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 9,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **2 неделя 2 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **№** |  | **Возраст 6(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** | Тыква запеченая с яблоком | **120** | 1,0 | 0,2 | 16,0 | 72,1 | **120** | 1,0 | 0,2 | 16,0 | 72,1 | **120** | 1,0 | 0,2 | 16,0 | 72,1 | | **2** | Ленивые голубцы с говядиной | **200** | 15,1 | 5,7 | 13,5 | 177,9 | **220** | 18,5 | 7,1 | 16,3 | 219,7 | **250** | 24,6 | 17,8 | 19,7 | 309,5 | | **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** | Йогурт с пробиотиками | **100** | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | **100** | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | **100** | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | | **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** |  | **22,2** | **7,7** | **67,9** | **448,2** |  | **27,1** | **9,3** | **79,8** | **535,0** |  | **33,2** | **20,0** | **83,2** | **624,8** | |  | *Всего, %* |  | *17,0%* | *33,0%* | *50,0%* | *30,0%* |  | *16,0%* | *34,0%* | *50,0%* | *30,0%* |  | *15,0%* | *33,0%* | *52,0%* | *30,0%* | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 101,6 | 0,1 | 5,2 | 21,2 | 0,3 | 0,4 | 6,5 | 0,7 | 78,0 | 0,8 | 35,9 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 121,7 | 0,1 | 7,9 | 25,2 | 0,3 | 0,4 | 7,8 | 0,8 | 95,9 | 0,8 | 41,1 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 121,7 | 0,1 | 8,0 | 25,5 | 0,3 | 0,4 | 7,9 | 0,8 | 97,3 | 0,8 | 41,1 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 1083,0 | 184,1 | 80,7 | 345,2 | 3,2 | 261,0 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 1274,0 | 194,0 | 99,6 | 408,2 | 4,1 | 349,3 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 1287,6 | 195,1 | 102,8 | 418,8 | 4,2 | 370,4 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 8,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 9,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 10,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **2 неделя 3 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **№** |  | **Возраст 6(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 квашеной капусты с растительным маслом | **60** | 0,5 | 2,5 | 1,1 | 28,5 | **80** | 0,7 | 3,1 | 1,8 | 34,0 | **100** | 0,9 | 5,0 | 2,1 | 57,0 | | **2** | «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 | | **3** | Отварная вермишель с овощами | **130** | 5,2 | 3,9 | 25,8 | 173,6 | **150** | 6,0 | 5,2 | 30,4 | 209,0 | **180** | 7,3 | 7,8 | 37,1 | 268,1 | | **4** | Кефир 2,5 % жирности | **100** | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 65,0 | **150** | 5,0 | 5,3 | 3,6 | 97,5 | **150** | 5,0 | 5,3 | 3,6 | 97,5 | | **5** | Мандарины | **100** | 0,6 | 0,1 | 5,4 | 27,0 | **100** | 0,6 | 0,1 | 5,4 | 27,0 | **100** | 0,6 | 0,1 | 5,4 | 27,0 | | **6** | 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** |  | **22,3** | **13,7** | **57,5** | **467,3** |  | **32,3** | **18,4** | **74,5** | **626,2** |  | **35,3** | **24,3** | **83,2** | **733,2** | |  | *Всего, %* |  | *17,0%* | *33,0%* | *50,0%* | *25,0%* |  | *17,0%* | *33,0%* | *50,0%* | *26,0%* |  | *17,0%* | *33,0%* | *50,0%* | *25,0%* | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 342,1 | 2,5 | 4,3 | 33,4 | 0,3 | 0,6 | 1,3 | 0,2 | 98,7 | 2,1 | 33,8 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 367,5 | 2,5 | 5,8 | 41,5 | 0,3 | 0,7 | 1,8 | 0,3 | 113,9 | 2,4 | 37,8 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 367,5 | 2,5 | 5,8 | 41,9 | 0,3 | 0,7 | 1,9 | 0,3 | 115,4 | 2,4 | 37,8 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 686,2 | 240,8 | 59,5 | 382,0 | 3,0 | 396,3 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 873,7 | 314,0 | 79,8 | 469,6 | 3,6 | 499,9 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 887,3 | 315,2 | 83,0 | 480,2 | 3,8 | 521,0 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 5,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 6,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 7,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **2 неделя 4 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **№** |  | **Возраст 6(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** | Овощная нарезка | **60** | 0,5 | 0,1 | 2,1 | 11,7 | **80** | 0,7 | 0,1 | 2,8 | 15,6 | **80** | 0,7 | 0,1 | 2,8 | 15,6 | | **2** | Каштаны рыбные c соусом | **70/20** | 8,9 | 3,9 | 11,1 | 119,1 | **90/20** | 12,0 | 4,1 | 13,7 | 143,4 | **100/20** | 14,0 | 4,8 | 15,7 | 149,4 | | **3** | Рис с овощами «Коктем» | **130** | 3,4 | 3,9 | 34,9 | 191,0 | **150** | 3,8 | 4,0 | 39,1 | 210,1 | **180** | 4,4 | 5,5 | 44,9 | 250,0 | | **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** | 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 | | **6** | Йогурт с пробиотиками | **100** | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | **100** | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | **100** | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | | **7** | 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** |  | **19,2** | **9,7** | **99,7** | **576,0** |  | **24,4** | **10,3** | **116,3** | **668,3** |  | **27,0** | **12,5** | **124,1** | **714,2** | |  | *Всего, %* |  | *19,0%* | *26,0%* | *55,0%* | *25,0%* |  | *18,0%* | *32,0%* | *50,0%* | *26,0%* |  | *20,0%* | *25,0%* | *55,0%* | *25,0%* | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 178,6 | 0,3 | 3,3 | 31,1 | 0,3 | 0,4 | 3,5 | 0,6 | 72,6 | 1,6 | 65,5 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 239,5 | 0,4 | 4,2 | 39,0 | 0,4 | 0,5 | 4,5 | 0,7 | 90,5 | 1,9 | 81,3 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 258,9 | 0,4 | 4,5 | 40,8 | 0,4 | 0,5 | 4,9 | 0,8 | 98,1 | 1,9 | 89,5 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 913,5 | 180,4 | 91,7 | 348,8 | 2,5 | 154,6 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 1099,5 | 199,7 | 116,5 | 433,4 | 3,3 | 223,9 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 1143,1 | 202,7 | 124,3 | 457,8 | 3,6 | 245,3 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 7,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 8,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 9,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **2 неделя 5 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **№** | **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 с фасолью и огурцами | **60** | 3,1 | 3,3 | 5,3 | 65,8 | **80** | 4,2 | 4,4 | 7,0 | 87,8 | **100** | 5,4 | 5,5 | 9,0 | 111,9 | | **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** | Напиток лимонный-яблочный | **200** | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 | **200** | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 | **200** | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 | | **4** | Банан | **120** | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 | **120** | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 | **120** | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 | | **5** | Иримшик (национальный десерт) | **20** | 6,4 | 8,0 | 4,1 | 114,6 | **20** | 6,4 | 8,0 | 4,1 | 114,6 | **20** | 6,4 | 8,0 | 4,1 | 114,6 | | **6** | 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** |  | **28,5** | **17,9** | **53,2** | **536,9** |  | **32,3** | **20,4** | **65,6** | **626,5** |  | **36,4** | **22,9** | **69,0** | **684,0** | |  | *Всего, %* |  | *17,0%* | *33,0%* | *50,0%* | *31,0%* |  | *15,0%* | *31,0%* | *54,0%* | *31,0%* |  | *15,0%* | *31,0%* | *54,0%* | *28,0%* | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 151,2 | 0,1 | 5,0 | 10,7 | 0,2 | 0,4 | 5,8 | 0,7 | 51,1 | 4,1 | 23,3 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 188,5 | 0,1 | 7,8 | 15,2 | 0,3 | 0,6 | 6,7 | 0,8 | 67,1 | 4,6 | 26,9 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 188,5 | 0,1 | 7,8 | 15,5 | 0,3 | 0,6 | 6,9 | 0,8 | 68,5 | 4,6 | 26,9 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 947,7 | 155,7 | 88,9 | 344,3 | 3,6 | 173,9 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 1145,8 | 223,5 | 114,8 | 456,4 | 4,5 | 264,7 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 1159,4 | 224,7 | 118,0 | 467,0 | 4,6 | 285,8 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 5,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 6,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 6,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 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 6(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** | Свекольные панкейки | **60** | 1,9 | 4,0 | 7,8 | 76,1 | **80** | 2,8 | 4,3 | 10,6 | 95,1 | **100** | 3,0 | 5,2 | 11,6 | 108,9 | | **2** | 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 | | **3** | Рагу овощное с фасолью | **130** | 3,6 | 2,8 | 12,5 | 91,5 | **150** | 4,0 | 7,0 | 15,3 | 142,6 | **180** | 5,2 | 4,6 | 17,1 | 132,8 | | **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** | Йогурт с пробиотиками | **100** | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | **100** | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | **100** | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | | **6** | Яблоко | **120** | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 | **120** | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 | **120** | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 | | **7** | 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** |  | **28,1** | **13,9** | **64,3** | **509,0** |  | **33,3** | **20,0** | **81,6** | **657,6** |  | **36,9** | **18,9** | **86,0** | **681,0** | |  | *Всего, %* |  | *16,0%* | *35,0%* | *49,0%* | *25,0%* |  | *16,0%* | *35,0%* | *49,0%* | *27,0%* |  | *16,0%* | *35,0%* | *49,0%* | *27,0%* | |  |  |  |  |  |  | *24,0* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 592,6 | 0,4 | 3,2 | 58,7 | 0,3 | 0,5 | 5,1 | 0,4 | 81,6 | 3,8 | 347,1 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 783,9 | 0,5 | 3,8 | 69,6 | 0,4 | 0,6 | 6,8 | 0,6 | 103,1 | 4,6 | 355,3 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 783,9 | 0,5 | 3,8 | 70,0 | 0,4 | 0,6 | 6,9 | 0,6 | 104,6 | 4,6 | 355,3 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 1023,4 | 258,5 | 109,1 | 428,4 | 49,0 | 308,5 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 1296,7 | 281,8 | 136,5 | 533,0 | 71,6 | 458,0 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 1310,4 | 283,0 | 139,7 | 543,6 | 71,7 | 479,1 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 16,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 18,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 19,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **3 неделя 2 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **№** |  | **Возраст 6(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 цветной капусты и моркови | **60** | 0,7 | 3,1 | 2,2 | 39,4 | **80** | 1,0 | 3,1 | 2,7 | 43,2 | **100** | 1,1 | 5,2 | 3,5 | 65,4 | | **2** | Гуляш из индейки | **70** | 15,5 | 2,9 | 4,2 | 109,4 | **90** | 18,8 | 3,7 | 4,6 | 133,0 | **100** | 19,9 | 4,5 | 4,9 | 146,0 | | **3** | 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 | | **4** | Кефир 2,5% жирности | **100** | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 65,0 | **150** | 5,0 | 5,3 | 3,6 | 97,5 | **150** | 5,0 | 5,3 | 3,6 | 97,5 | | **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 | | **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** |  | **27,5** | **14,7** | **57,7** | **505,8** |  | **35,1** | **18,2** | **70,9** | **610,7** |  | **36,4** | **21,6** | **82,0** | **682,8** | |  | *Всего, %* |  | *18,0%* | *32,0%* | *50,0%* | *25,0%* |  | *18,0%* | *35,0%* | *47,0%* | *27,0%* |  | *18,0%* | *32,0%* | *50,0%* | *26,0%* | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 387,3 | 0,8 | 4,4 | 37,9 | 0,3 | 0,5 | 7,0 | 0,8 | 70,9 | 1,2 | 18,8 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 435,8 | 0,7 | 6,8 | 54,6 | 0,4 | 0,7 | 9,1 | 1,0 | 86,2 | 1,5 | 26,0 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 462,7 | 0,7 | 6,8 | 55,3 | 0,4 | 0,7 | 9,4 | 1,0 | 89,2 | 1,5 | 26,2 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 793,8 | 214,5 | 102,6 | 502,2 | 3,4 | 361,7 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 1041,9 | 291,1 | 133,9 | 641,9 | 4,4 | 496,8 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 1075,9 | 293,7 | 140,5 | 663,9 | 4,6 | 518,7 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 6,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 8,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 9,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **3 неделя 3 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **№** |  | **Возраст 6(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 «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** | 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** | Перловка рассыпчатая с овощами | **130** | 2,8 | 5,4 | 22,4 | 154,5 | **150** | 3,3 | 5,4 | 26,2 | 173,3 | **180** | 3,8 | 6,5 | 30,1 | 201,7 | | **4** | Молоко 2,5 % жирности | **150** | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 80,0 | **200** | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,6 | **200** | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,6 | | **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 | | **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** |  | **18,4** | **18,5** | **46,3** | **440,3** |  | **22,5** | **22,7** | **53,6** | **526,9** |  | **24,1** | **25,1** | **59,3** | **580,3** | |  | *Всего, %* |  | *18,0%* | *35,0%* | *47,0%* | *25,0%* |  | *19,0%* | *34,0%* | *47,0%* | *26,0%* |  | *20,0%* | *34,0%* | *47,0%* | *25,0%* | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 180,9 | 0,5 | 0,9 | 7,9 | 0,2 | 0,6 | 2,2 | 0,4 | 56,7 | 1,6 | 5,2 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 254,1 | 0,6 | 1,3 | 9,7 | 0,3 | 0,8 | 2,6 | 0,5 | 69,2 | 2,0 | 6,1 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 272,2 | 0,7 | 1,4 | 10,2 | 0,3 | 0,9 | 2,7 | 0,5 | 75,0 | 2,2 | 6,3 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 639,2 | 376,6 | 88,0 | 525,3 | 2,6 | 314,9 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 803,8 | 500,1 | 109,5 | 661,4 | 3,2 | 461,3 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 851,7 | 526,5 | 114,6 | 707,4 | 3,4 | 474,6 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 4,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 5,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 6,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **3 неделя 4 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **№** |  | **Возраст 6(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 капусты белокочаной с морковью и фасолью | **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 | | **2** | Рыбные палочки | **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 | | **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** | Пюре картофельно-морковное | **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 | | **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** | Йогурт с пробиотиками | **100** | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | **100** | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | **100** | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | | **7** | Яблоко | **120** | 0,6 | 0,1 | 5,4 | 27,0 | **120** | 0,6 | 0,1 | 5,4 | 27,0 | **120** | 0,6 | 0,1 | 5,4 | 27,0 | | **8** | 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** |  | **22,8** | **15,7** | **70,2** | **535,9** |  | **27,2** | **17,2** | **87,2** | **631,6** |  | **31,3** | **20,1** | **88,2** | **678,2** | |  | *Всего, %* |  | *16,0%* | *28,0%* | *50,0%* | *25,0%* |  | *16,0%* | *25,0%* | *59,0%* | *26,0%* |  | *15,0%* | *25,0%* | *60,0%* | *25,0%* | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 511,5 | 0,6 | 2,9 | 26,5 | 0,4 | 0,6 | 3,8 | 0,6 | 88,3 | 2,1 | 72,9 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 678,1 | 0,7 | 3,4 | 34,5 | 0,5 | 0,7 | 4,7 | 0,8 | 102,8 | 2,3 | 81,7 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 752,2 | 0,7 | 3,5 | 35,7 | 0,5 | 0,7 | 4,9 | 0,8 | 106,2 | 2,4 | 83,1 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 1245,8 | 305,1 | 110,6 | 450,6 | 2,8 | 322,1 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 1475,1 | 335,3 | 134,7 | 536,6 | 3,7 | 455,8 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 1533,0 | 344,0 | 140,3 | 555,6 | 3,9 | 480,4 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 7,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 9,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 10,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **3 неделя 5 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **№** | **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** | Винегрет (картофель, морковь, свекла, квашеная капуста) | **80** | 0,9 | 3,7 | 5,1 | 58,0 | **80** | 1,3 | 5,3 | 6,1 | 78,5 | **100** | 1,5 | 5,2 | 8,1 | 89,8 | | **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** | Йогурт питьевой | **150** | 4,8 | 3,8 | 6,9 | 81,0 | **150** | 4,8 | 3,8 | 6,9 | 81,0 | **150** | 4,8 | 3,8 | 6,9 | 81,0 | | **4** | Банан | **120** | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 | **120** | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 | **120** | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 | | **5** | Жент (национальный десерт) | **25** | 1,5 | 5,1 | 0,5 | 14,5 | **25** | 1,5 | 5,1 | 0,5 | 14,5 | **25** | 1,5 | 5,1 | 0,5 | 14,5 | | **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** |  | **31,7** | **19,0** | **72,9** | **587,4** |  | **36,8** | **21,0** | **87,1** | **684,8** |  | **40,0** | **23,0** | **93,5** | **745,6** | |  |  |  | *16,0%* | *25,0%* | *59,0%* | *26,0%* |  | *15,0%* | *26,0%* | *59,0%* | *26,0%* |  | *15,0%* | *26,0%* | *59,0%* | *26,0%* | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 237,5 | 0,3 | 6,1 | 11,5 | 0,3 | 0,5 | 4,4 | 0,7 | 73,6 | 3,2 | 19,5 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 279,2 | 0,3 | 6,3 | 14,4 | 0,4 | 0,5 | 5,2 | 0,8 | 84,1 | 3,5 | 20,9 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 279,7 | 0,3 | 7,1 | 14,8 | 0,4 | 0,6 | 6,1 | 0,9 | 88,6 | 4,2 | 21,2 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 1056,7 | 216,7 | 102,8 | 413,0 | 3,9 | 377,2 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 1177,5 | 225,8 | 121,0 | 479,2 | 4,8 | 422,1 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 1255,8 | 230,0 | 132,6 | 531,4 | 5,5 | 450,5 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 6,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 8,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 9,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 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 6(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 «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** | 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 из гороха | **130** | 13,5 | 3,7 | 23,5 | 192,0 | **150** | 15,8 | 4,6 | 27,5 | 226,3 | **180** | 18,0 | 4,8 | 31,4 | 253,9 | | **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** | Йогурт с пробиотиками | **100** | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | **100** | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | **100** | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | | **6** | Мандарины |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **7** | 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** |  | **37,4** | **9,9** | **63,4** | **518,1** |  | **42,4** | **12,4** | **79,5** | **623,5** |  | **44,9** | **14,1** | **85,7** | **672,9** | |  | *Всего, %* |  | *23,0%* | *34,0%* | *43,0%* | *27,0%* |  | *24,0%* | *32,0%* | *44,0%* | *26,0%* |  | *22,0%* | *34,0%* | *44,0%* | *28,0%* | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 583,0 | 0,8 | 5,7 | 101,6 | 0,6 | 0,6 | 3,9 | 0,5 | 109,9 | 2,1 | 339,7 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 633,5 | 0,9 | 7,5 | 133,0 | 0,8 | 0,8 | 5,1 | 0,6 | 151,8 | 2,5 | 347,1 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 633,5 | 0,9 | 7,6 | 133,3 | 0,8 | 0,8 | 5,2 | 0,6 | 153,3 | 2,5 | 347,1 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 1187,1 | 298,0 | 156,8 | 577,7 | 3,8 | 275,6 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 1573,0 | 378,3 | 202,5 | 747,2 | 5,5 | 370,0 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 1586,6 | 379,5 | 205,7 | 757,8 | 5,6 | 391,1 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 16,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 21,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 21,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **4 неделя 2 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **№** | **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** | Палочки из моркови и огурца | **60** | 0,3 | 0,1 | 2,0 | 10,6 | **80** | 0,4 | 0,1 | 2,3 | 12,1 | **80** | 0,4 | 0,1 | 2,3 | 12,1 | | **2** | 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 | | **3** | Пшено рассыпчатое с овощами | **130** | 3,0 | 5,1 | 19,6 | 137,1 | **150** | 3,7 | 5,3 | 24,0 | 160,0 | **180** | 4,2 | 6,5 | 27,1 | 184,8 | | **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** | 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 | | **6** | 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** |  | **21,9** | **11,8** | **54,2** | **418,6** |  | **28,9** | **14,0** | **70,4** | **533,7** |  | **30,8** | **15,5** | **73,8** | **568,3** | |  | *Всего, %* |  | *20,0%* | *30,0%* | *50,0%* | *25,0%* |  | *22,0%* | *31,0%* | *47,0%* | *25,0%* |  | *21,0%* | *32,0%* | *47,0%* | *25,0%* | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 386,2 | 0,2 | 4,4 | 113,8 | 0,3 | 0,6 | 6,0 | 0,6 | 100,5 | 4,3 | 52,2 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 400,2 | 0,2 | 6,0 | 128,0 | 0,3 | 0,6 | 6,9 | 0,7 | 120,6 | 4,8 | 59,0 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 482,0 | 0,2 | 6,4 | 143,2 | 0,4 | 0,6 | 7,6 | 0,8 | 126,6 | 5,2 | 65,2 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 1106,8 | 388,4 | 106,4 | 568,4 | 4,0 | 524,9 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 1272,2 | 405,2 | 123,7 | 633,1 | 4,9 | 682,3 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 1364,5 | 413,5 | 131,9 | 669,4 | 5,4 | 710,7 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 7,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 9,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 10,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **4 неделя 3 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **№** |  | **Возраст 6(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 «Свеколка с сыром» | **60** | 4,2 | 8,2 | 3,2 | 69,2 | **80** | 5,6 | 11,0 | 4,3 | 92,3 | **80** | 5,6 | 11,0 | 4,3 | 92,3 | | **2** | Голубцы ленивые из индейки | **200** | 29,4 | 3,4 | 15,1 | 217,6 | **220** | 30,3 | 4,4 | 16,3 | 235,3 | **250** | 32,9 | 6,6 | 20,7 | 283,3 | | **3** | Кефир 2,5% жирности | **100** | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 65,0 | **150** | 5,0 | 5,3 | 3,6 | 97,5 | **150** | 5,0 | 5,3 | 3,6 | 97,5 | | **4** | 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 | | **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** |  | **39,4** | **15,5** | **48,9** | **475,3** |  | **44,9** | **21,2** | **60,3** | **593,6** |  | **47,5** | **23,4** | **64,7** | **641,6** | |  | *Всего, %* |  | *21,0%* | *36,0%* | *43,0%* | *24,0%* |  | *24,0%* | *36,0%* | *40,0%* | *24,0%* |  | *24,0%* | *36,0%* | *40,0%* | *24,0%* | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 366,6 | 2,5 | 2,7 | 26,5 | 0,3 | 0,7 | 4,4 | 0,5 | 101,1 | 4,4 | 17,4 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 407,2 | 2,5 | 3,2 | 34,1 | 0,4 | 0,9 | 6,4 | 0,6 | 114,2 | 6,3 | 23,2 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 407,2 | 2,5 | 3,2 | 34,4 | 0,4 | 0,9 | 6,5 | 0,6 | 115,6 | 6,3 | 23,2 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 741,9 | 239,5 | 86,7 | 540,1 | 4,2 | 298,1 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 988,9 | 306,5 | 111,1 | 674,5 | 5,5 | 401,8 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 1002,5 | 307,7 | 114,3 | 685,1 | 5,6 | 422,9 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 4,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 5,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 5,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **4 неделя 4 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **№** |  | **Возраст 6(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 квашеной капусты с растительным маслом | **70** | 0,5 | 2,5 | 1,1 | 28,5 | **80** | 0,7 | 3,1 | 1,8 | 34,0 | **100** | 0,9 | 5,0 | 2,1 | 57,0 | | **2** | 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 | | **3** | Пюре картофельное с тыквой | **130** | 2,0 | 4,4 | 12,6 | 100,6 | **150** | 2,4 | 7,0 | 15,1 | 134,9 | **180** | 2,9 | 6,3 | 16,4 | 137,5 | | **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** | Мандарины | **120** | 0,6 | 0,1 | 5,4 | 27,0 | **120** | 0,6 | 0,1 | 5,4 | 27,0 | **120** | 0,6 | 0,1 | 5,4 | 27,0 | | **6** | Йогурт с пробиотиками | **100** | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | **100** | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | **100** | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | | **7** | 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** |  | **19,8** | **11,3** | **65,3** | **455,9** |  | **22,9** | **14,9** | **80,8** | **559,2** |  | **24,2** | **16,1** | **84,7** | **597,9** | |  | *Всего, %* |  | *18,0%* | *32,0%* | *50,0%* | *26,0%* |  | *18,0%* | *32,0%* | *50,0%* | *28,0%* |  | *18,0%* | *30,0%* | *50,0%* | *28,0%* | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 540,2 | 0,2 | 4,8 | 27,3 | 0,3 | 0,4 | 6,8 | 0,7 | 83,7 | 0,8 | 66,1 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 760,2 | 0,2 | 7,2 | 35,3 | 0,4 | 0,5 | 8,8 | 0,9 | 105,3 | 0,9 | 76,6 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 748,4 | 0,2 | 7,2 | 37,7 | 0,4 | 0,5 | 9,0 | 1,0 | 108,2 | 0,9 | 75,7 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 983,3 | 257,1 | 83,1 | 399,8 | 3,2 | 477,8 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 1203,4 | 277,1 | 105,5 | 491,1 | 4,2 | 677,9 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 1228,9 | 295,4 | 113,2 | 528,3 | 4,4 | 732,6 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 8,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 10,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 11,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **4 неделя 5 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **№** |  | **Возраст 6(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 «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 | **250** | 20,5 | 18,7 | 42,4 | 389,0 | | **3** | Молоко 2,5% жирности | **150** | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 80,0 | **200** | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,6 | **200** | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,6 | | **4** | Банан | **120** | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 | **120** | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 | **120** | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 | | **5** | Курт с содержанием соли не более 1 на 100 г | **20** | 10,5 | 1,2 | 0,5 | 57,8 | **20** | 10,5 | 1,2 | 0,5 | 57,8 | **20** | 10,5 | 1,2 | 0,5 | 57,8 | | **6** | 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** |  | **35,1** | **23,7** | **70,7** | **636,3** |  | **40,6** | **27,8** | **87,7** | **751,3** |  | **42,3** | **29,7** | **89,0** | **795,0** | |  | *Всего, %* |  | *17,0%* | *34,0%* | *49,0%* | *28,0%* |  | *17,0%* | *34,0%* | *49,0%* | *30,0%* |  | *17,0%* | *34,0%* | *49,0%* | *28,0%* | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 785,3 | 0,2 | 5,8 | 10,4 | 0,4 | 0,5 | 5,8 | 0,8 | 61,6 | 4,0 | 26,6 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 985,4 | 0,2 | 9,9 | 14,1 | 0,5 | 0,7 | 7,0 | 0,9 | 76,8 | 4,8 | 30,6 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 985,4 | 0,2 | 10,0 | 14,4 | 0,5 | 0,7 | 7,1 | 0,9 | 78,3 | 4,8 | 30,6 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 1245,4 | 226,1 | 103,3 | 415,7 | 4,2 | 345,3 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 1518,0 | 295,7 | 128,8 | 532,1 | 5,2 | 530,8 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 1531,7 | 296,9 | 132,0 | 542,7 | 5,3 | 551,9 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 7,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 8,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 9,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | Примечание: Всего, % - энергоценность указана в процентах от суточной калорийности, содержание белков, жиров, углеводов - в процентах от калорийности приема пищи | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  | **Вариант № 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **1 неделя** | **Типовое перспективное школьное меню (лето-осень)** | | | | | | | | | | | | |  |  | |  | **1 неделя 1 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **№** |  | **Возраст 6 (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** | Картофельно-мясная запеканка | **200** | 19,4 | 3,1 | 16,6 | 193 | **220** | 23,9 | 10,1 | 18,5 | 151 | **250** | 28,3 | 13,3 | 19,4 | 316,5 | | **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** | Кефир 2,5% жирности | **100** | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 65 | **150** | 4,95 | 5,25 | 5,4 | 97,5 | **150** | 4,95 | 5,25 | 5,4 | 97,5 | | **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 | | **6** | 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** | 430 г | 26,41 | 12,75 | 51,4 | 456 | 640 | 34,16 | 21,7 | 64,7 | 495 | 690 | 38,66 | 27 | 66 | 680,1 | |  | *Всего %* |  | **15** | **32** | **53** | **25%** |  | **15** | **31** | **54** | **25%** |  | **14** | **30** | **56** | **25%** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 540,2 | 0,2 | 4,8 | 27,3 | 0,3 | 0,4 | 6,8 | 0,7 | 83,7 | 0,8 | 66,1 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 760,2 | 0,2 | 7,2 | 35,3 | 0,4 | 0,5 | 8,8 | 0,9 | 105,3 | 0,9 | 76,6 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 748,4 | 0,2 | 7,2 | 37,7 | 0,4 | 0,5 | 9,0 | 1,0 | 108,2 | 0,9 | 75,7 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 983,3 | 257,1 | 83,1 | 399,8 | 3,2 | 477,8 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 1203,4 | 277,1 | 105,5 | 491,1 | 4,2 | 677,9 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 1228,9 | 295,4 | 113,2 | 528,3 | 4,4 | 732,6 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 8,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 10,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 11,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **1 неделя 2 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **№** |  | **Возраст 6(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** | Икра овощная | **60** | 0,9 | 3,2 | 4,2 | 67,0 | **100** | 1,7 | 3,2 | 7,4 | 83,1 | **100** | 1,7 | 3,2 | 7,4 | 83,1 | | **2** | Лапшевник с отварным мясом | **200** | 23,1 | 9,6 | 31,3 | 322 | **220** | 28,7 | 10 | 34,5 | 365 | **250** | 31,3 | 10,6 | 37,6 | 394,4 | | **3** | 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 | | **4** | Напиток лимонный-яблочный | **200** | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 | **200** | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 | **200** | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 | | **5** | Йогурт с пробиотиками | **100** | 4,8 | 3,75 | 6,9 | 81 | **100** | 4,8 | 3,75 | 6,9 | 81 | **100** | 4,8 | 3,75 | 6,9 | 81 | | **6** | Груша | **130** | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 | **130** | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 | **130** | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 | | **7** | 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** | 745 | 32,22 | 21,4 | 76,18 | 665 | 825 | 40,12 | 22 | 91,7 | 769 | 855 | 42,72 | 22,57 | 94,8 | 798,6 | |  | *Всего %* |  | **12%** | **31%** | **57%** | **25%** |  | **13%** | **30%** | **57%** | **26%** |  | **13%** | **28%** | **55%** | **26%** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 785,3 | 0,2 | 5,8 | 10,4 | 0,4 | 0,5 | 5,8 | 0,8 | 61,6 | 4,0 | 26,6 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 985,4 | 0,2 | 9,9 | 14,1 | 0,5 | 0,7 | 7,0 | 0,9 | 76,8 | 4,8 | 30,6 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 985,4 | 0,2 | 10,0 | 14,4 | 0,5 | 0,7 | 7,1 | 0,9 | 78,3 | 4,8 | 30,6 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 1245,4 | 226,1 | 103,3 | 415,7 | 4,2 | 345,3 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 1518,0 | 295,7 | 128,8 | 532,1 | 5,2 | 530,8 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 1531,7 | 296,9 | 132,0 | 542,7 | 5,3 | 551,9 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 7,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 8,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 9,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **1 неделя 3 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **№** |  | **Возраст 6(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** | Овощная запеканка с куриным фаршем | **200г** | 28,5 | 11,8 | 10 | 264 | **220** | 31,6 | 12,7 | 11,1 | 290 | **250** | 35 | 14,2 | 13,3 | 326 | | **2** | Соус сметанный | **20г** | 0,5 | 3,7 | 1,8 | 42,1 | **20г** | 0,5 | 3,7 | 1,8 | 42,1 | **20г** | 0,5 | 3,7 | 1,8 | 42,1 | | **3** | Сырники с изюмом запеченные | **100** | 14,5 | 12,4 | 22,4 | 257 | **130** | 16,5 | 14,6 | 26 | 268 | **150** | 18,6 | 15,3 | 27,4 | 275,6 | | **4** | Напиток грушевый | **200** | 0,68 |  | 3,26 | 58,9 | **200** | 0,68 |  | 3,26 | 58,9 | **200** | 0,68 |  | 3,26 | 58,9 | | **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 | | **6** | 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 | 75,25 | |  | **Всего** | 450 | 46,69 | 28,25 | 64,46 | 746 | 720 | 53,29 | 31,5 | 78,3 | 827 | 770 | 58,79 | 33,75 | 81,86 | 833,85 | |  | *Всего %* |  | **15%** | **33%** | **52%** | **28%** |  | **15%** | **33%** | **52%** | **28%** |  | **13%** | **32%** | **55%** | **29%** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 288,7 | 0,3 | 3,2 | 22,7 | 0,2 | 0,4 | 4,6 | 0,4 | 57,4 | 3,0 | 20,0 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 373,1 | 0,4 | 4,9 | 30,0 | 0,3 | 0,6 | 6,8 | 0,6 | 75,5 | 4,7 | 23,2 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 373,1 | 0,4 | 4,9 | 30,3 | 0,3 | 0,6 | 6,9 | 0,6 | 77,0 | 4,7 | 23,2 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 807,7 | 201,9 | 89,3 | 386,9 | 3,2 | 278,0 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 1112,2 | 287,8 | 124,4 | 555,6 | 5,0 | 431,8 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 1125,9 | 288,9 | 127,6 | 566,2 | 5,1 | 452,9 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 7,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 9,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 10,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **1 неделя 4 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **№** |  | **Возраст 6(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 капусты и моркови | **60** | 0,7 | 4 | 5,3 | 61 | **80** | 1 | 5 | 7,3 | 79,5 | **100** | 1,2 | 5,1 | 9 | 87 | | **2** | Запеканка из рыбного фарша с овощами | **200** | 11,45 | 2,33 | 9,72 | 107 | **222** | 18,4 | 3,06 | 18,5 | 177 | **250** | 18,4 | 3,06 | 18,49 | 176,79 | | **3** | Компот из свежих яблок | **200** | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 | **200** | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 | **200** | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 | | **4** | Слива | **100** | 0,5 | 0,1 | 7,4 | 36,9 | **100** | 0,5 | 0,1 | 7,4 | 36,9 | **100** | 0,5 | 0,1 | 7,4 | 78 | | **5** | Йогурт с пробиотиками | **100** | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | **100** | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | **100** | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | | **6** | 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 | 75,25 | |  | **Всего** | 690 | 18,15 | 10,23 | 64,42 | 432 | 752 | 26,9 | 12,2 | 84,3 | 566 | 800 | 27,1 | 12,26 | 85,99 | 577,44 | |  | *Всего %* |  | **16%** | **26%** | **58%** | **24%** |  | **15%** | **27%** | **58%** | **26%** |  | **16%** | **25%** | **59%** | **26%** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 374,2 | 0,1 | 27,9 | 45,5 | 0,2 | 0,4 | 7,6 | 0,7 | 56,2 | 0,8 | 360,9 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 404,1 | 0,1 | 3,2 | 51,2 | 0,3 | 0,4 | 8,8 | 0,8 | 67,0 | 0,8 | 366,5 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 404,1 | 0,1 | 3,2 | 51,6 | 0,3 | 0,5 | 8,9 | 0,8 | 68,5 | 0,8 | 366,5 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 774,3 | 244,2 | 99,6 | 432,3 | 2,2 | 215,2 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 883,6 | 252,1 | 114,7 | 493,7 | 2,8 | 289,5 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 897,2 | 253,3 | 117,9 | 504,3 | 2,9 | 310,6 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 11,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 13,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 13,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **1 неделя 5 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **№** |  | **Возраст 6(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 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 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% жирности | 150 | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 65 | 150 | 4,95 | 5,25 | 5,4 | 97,5 | 150 | 4,95 | 5,25 | 5,4 | 97,5 | | **4** | 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 | | **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 | 86 | |  | **Всего** | 500 | 27,41 | 9,945 | 67,6 | 485 | 540 | 33,76 | 12,1 | 82,6 | 594 | 570 | 36,76 | 14,2 | 87 | 617,3 | |  | *Всего %* |  | **16%** | **26%** | **58%** | **25%** |  | **17%** | **27%** | **56%** | **26%** |  | **16%** | **26%** | **59%** | **26%** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 101,3 | 0,3 | 2,8 | 9,4 | 0,2 | 0,5 | 1,3 | 0,2 | 62,9 | 1,2 | 17,2 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 151,9 | 0,5 | 4,4 | 11,6 | 0,2 | 0,7 | 1,9 | 0,3 | 86,2 | 1,8 | 19,1 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 151,9 | 0,5 | 4,4 | 11,6 | 0,2 | 0,7 | 1,9 | 0,3 | 86,2 | 1,8 | 19,1 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 629,8 | 302,2 | 56,2 | 346,2 | 1,8 | 380,8 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 837,9 | 445,9 | 81,5 | 516,8 | 2,7 | 603,7 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 897,2 | 253,3 | 117,9 | 504,3 | 2,9 | 310,6 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 4,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 6,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 13,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **2 неделя 1 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **№** |  | **Возраст 6(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** | Закрытый бутерброд с отварной говядиной и овощами | **90** | 0,6 | 0,1 | 3,1 | 16,1 | **90** | 1 | 0,1 | 5,2 | 26 | **90** | 1 | 0,1 | 5,2 | 26 | | **2** | Овощное рагу | **180** | 4,64 | 8,3 | 28,4 | 212 | **200** | 6,18 | 11,1 | 37,9 | 283 | **250** | 6,6 | 10 | 39,2 | 270,9 | | **3** | Кефир 2,5%жирности | **100** | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 65 | **150** | 7,4 | 7,9 | 8,1 | 146 | **150** | 7,4 | 7,9 | 8,1 | 146,3 | | **4** | 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 | 49,3 | | **5** | Печенье Крекер | **30** | 3,3 | 1,0 | 22,5 | 113,7 | **30** | 3,3 | 1,0 | 22,5 | 113,7 | **30** | 3,3 | 1,0 | 22,5 | 113,7 | |  | **Всего** | **520** | 12,15 | 12,95 | 70,8 | 463 | **605** | 18,19 | 20,1 | 86,9 | 625 | **610** | 18,61 | 19,05 | 88,2 | 606,2 | |  | *Всего %* |  | **12%** | **30%** | **58%** | **23%** |  | **13%** | **31%** | **56%** | **24%** |  | **12%** | **33%** | **55%** | **24%** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 185,1 | 0,6 | 4,5 | 13,3 | 396,1 | 0,4 | 4,3 | 0,6 | 70,2 | 1,6 | 78,9 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 225,0 | 0,6 | 6,1 | 16,4 | 0,5 | 0,5 | 5,3 | 0,7 | 82,5 | 1,8 | 85,7 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 238,3 | 0,7 | 6,2 | 17,3 | 0,5 | 0,5 | 5,6 | 0,7 | 86,3 | 1,8 | 88,7 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 1127,2 | 180,6 | 110,1 | 365,8 | 3,4 | 519,6 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 1349,4 | 208,5 | 135,7 | 449,3 | 4,5 | 663,7 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 1424,2 | 211,3 | 142,4 | 465,3 | 4,7 | 685,5 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 7,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 9,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 10,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **2 неделя 2 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **№** |  | **Возраст 6(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 «Свеколка с сыром» | **60** | 4,5 | 6,5 | 3 | 88,8 | **80** | 4,7 | 8,5 | 4,3 | 113 | **80** | 4,7 | 8,5 | 4,3 | 112,8 | | **2** | Голубцы ленивые из индейки | **200** | 29,4 | 3,4 | 15,1 | 217,6 | **220** | 30,3 | 4,4 | 16,3 | 235,3 | **250** | 32,9 | 6,6 | 20,7 | 283,3 | | **3** | Напиток из шиповника | **200** | 0,68 | - | 12,99 | 58,9 | **200** | 0,68 | - | 13 | 58,9 | **200** | 0,68 | - | 12,99 | 58,9 | | **4** | Йогурт с пробиотикам | **100** | 4,8 | 3,75 | 6,9 | 81 | **100** | 4,8 | 3,75 | 6,9 | 81 | **100** | 4,8 | 3,75 | 6,9 | 81 | | **5** | Груша | **130** | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 | **130** | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 | **130** | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 | | **6** | 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** | **720** | 42 | 14,26 | 60,89 | 556 | **780** | 27,5 | 17,5 | 72,5 | 643 | **810** | 47,2 | 19,66 | 76,89 | 664 | |  | *Всего %* |  | **15%** | **32%** | **53%** | **24%** |  | **15%** | **32%** | **53%** | **23%** |  | **14%** | **31%** | **55%** | **22%** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 127,2 | 0,1 | 1,8 | 16,4 | 0,3 | 0,3 | 7,2 | 0,9 | 76,7 | 3,2 | 28,7 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 169,8 | 0,2 | 2,2 | 22,3 | 0,3 | 0,4 | 8,5 | 1,0 | 87,7 | 3,9 | 35,1 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 169,8 | 0,2 | 2,3 | 22,6 | 0,3 | 0,4 | 8,6 | 1,0 | 89,1 | 3,9 | 35,1 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 1076,2 | 60,2 | 136,5 | 435,5 | 6,0 | 802,0 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 1231,5 | 71,8 | 153,9 | 511,6 | 7,2 | 1090,8 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 1245,1 | 72,9 | 157,1 | 522,2 | 7,3 | 1111,9 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 11,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 13,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 10,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **2 неделя 3 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **№** |  | **Возраст 6(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** | Суп-пюре куриный с тыквой и сухариками | **210/10** | 14 | 3,9 | 17,4 | 163 | **240/10** | 17,6 | 4 | 18,8 | 185 | **240/10** | 17,6 | 4 | 18,8 | 184,8 | | **2** | Запеканка творожная с изюмом | **150** | 18,7 | 18,5 | 21,42 | 286 | **200** | 23,17 | 22,2 | 29,4 | 306 | **200** | 23,17 | 22,15 | 29,42 | 306 | | **3** | Молоко 2,5% жирности | **150** | 4,35 | 3,75 | 7,2 | 80 | **200** | 6,9 | 3,26 | 9,76 | 98 | **200** | 6,9 | 3,26 | 9,76 | 98 | | **4** | Яблоко | **100** | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | **100** | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | **100** | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | |  | **Всего** | 460 | 37,35 | 26,15 | 57,62 | 578 | **500** | 47,97 | 29,4 | 69,6 | 638 | **500** | 47,97 | 29,41 | 69,58 | 638,1 | |  | *Всего %* |  | **14%** | **33%** | **53%** | **27%** |  | **14%** | **33%** | **53%** | **27%** |  | **14%** | **32%** | **54%** | **26%** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 342,1 | 2,5 | 4,3 | 33,4 | 0,3 | 0,6 | 1,3 | 0,2 | 98,7 | 2,1 | 33,8 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 367,5 | 2,5 | 5,8 | 41,5 | 0,3 | 0,7 | 1,8 | 0,3 | 113,9 | 2,4 | 37,8 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 367,5 | 2,5 | 5,8 | 41,9 | 0,3 | 0,7 | 1,9 | 0,3 | 115,4 | 2,4 | 37,8 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 686,2 | 240,8 | 59,5 | 382,0 | 3,0 | 396,3 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 873,7 | 314,0 | 79,8 | 469,6 | 3,6 | 499,9 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 887,3 | 315,2 | 83,0 | 480,2 | 3,8 | 521,0 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 5,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 6,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 7,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **2 неделя 4 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **№** |  | **Возраст 6(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 капусты белокочаной с морковью и фасолью | **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 | | **2** | Ролл с рыбными палочками и овощами | **100** | 13,2 | 8,7 | 27,2 | 244 | **150** | 18,9 | 13,2 | 27,5 | 310 | **150** | 18,9 | 13,2 | 27,5 | 309,9 | | **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** | Хурма | **120** | 0,5 | 0,3 | 13,6 | 60,0 | **120** | 0,5 | 0,3 | 13,6 | 60,0 | **120** | 0,5 | 0,3 | 13,6 | 60,0 | | **5** | Йогурт пробиотиками | **100** | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | **100** | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | **100** | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | | **6** | Хлеб ржано-пшеничный | **20** | 0,3 | 0 | 1,8 | 9 | **35** | 2,38 | 0,42 | 16,2 | 75,3 | **40** | 2,72 | 0,48 | 18,6 | 86 | |  | **Всего** | **600** | 19,3 | 16,7 | 74,9 | 537 | **685** | 27,58 | 21,6 | 90,8 | 677 |  | 28,62 | 22,78 | 94,5 | 705,6 | |  | *Всего %* |  | **12%** | **33%** | **55%** | **26%** |  | **12%** | **33%** | **55%** | **26%** |  | **12%** | **32%** | **56%** | **27%** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 178,6 | 0,3 | 3,3 | 31,1 | 0,3 | 0,4 | 3,5 | 0,6 | 72,6 | 1,6 | 65,5 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 239,5 | 0,4 | 4,2 | 39,0 | 0,4 | 0,5 | 4,5 | 0,7 | 90,5 | 1,9 | 81,3 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 258,9 | 0,4 | 4,5 | 40,8 | 0,4 | 0,5 | 4,9 | 0,8 | 98,1 | 1,9 | 89,5 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 913,5 | 180,4 | 91,7 | 348,8 | 2,5 | 154,6 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 1099,5 | 199,7 | 116,5 | 433,4 | 3,3 | 223,9 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 1143,1 | 202,7 | 124,3 | 457,8 | 3,6 | 245,3 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 7,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 8,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 9,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **2 неделя 5 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **№** |  | **Возраст 6(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** | 0,3 | 0,1 | 2,0 | 10,6 | **80** | 0,4 | 0,1 | 2,3 | 12,1 | **80** | 0,4 | 0,1 | 2,3 |  | | **2** | Нан салма | **200** | 11,1 | 8 | 40,3 | 154 | **250** | 13,7 | 12,2 | 51,1 | 378 | **250** | 13,7 | 12,2 | 51,1 | 377,7 | | **3** | Напиток клюквенный | **200** | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 | **200** | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 | **200** | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 | | **4** | Курт с содержанием соли не более 1 на 100 г | **20** | 10,5 | 1,2 | 0,5 | 57,8 | **20** | 10,5 | 1,2 | 0,5 | 57,8 | **20** | 10,5 | 1,2 | 0,5 | 57,8 | | **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 | 49,3 | | **6** | 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** | 570 | 24,51 | 9,745 | 78 | 381 | 640 | 28,31 | 14 | 95,9 | 639 | 640 | 28,31 | 14,05 | 95,9 | 606 | |  | *Всего %* |  | **12%** | **31%** | **57%** | **24%** |  | **12%** | **31%** | **57%** | **24%** |  | **12%** | **31%** | **57%** | **24%** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 151,2 | 0,1 | 5,0 | 10,7 | 0,2 | 0,4 | 5,8 | 0,7 | 51,1 | 4,1 | 23,3 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 188,5 | 0,1 | 7,8 | 15,2 | 0,3 | 0,6 | 6,7 | 0,8 | 67,1 | 4,6 | 26,9 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 188,5 | 0,1 | 7,8 | 15,5 | 0,3 | 0,6 | 6,9 | 0,8 | 68,5 | 4,6 | 26,9 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 947,7 | 155,7 | 88,9 | 344,3 | 3,6 | 173,9 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 1145,8 | 223,5 | 114,8 | 456,4 | 4,5 | 264,7 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 1159,4 | 224,7 | 118,0 | 467,0 | 4,6 | 285,8 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 5,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 6,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 6,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **3 неделя 1 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **№** |  | **Возраст 6(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** | Свекольные панкейки | **60** | 1,9 | 4,0 | 7,8 | 76,1 | **80** | 2,8 | 4,3 | 10,6 | 95,1 | **100** | 3,0 | 5,2 | 11,6 | 108,9 | | **2** | Рагу из говядины с овощами | **200** | 16,95 | 4,77 | 20,75 | 197 | **220** | 18,65 | 5,25 | 22,8 | 216 | **250** | 19,76 | 5,86 | 28,71 | 251 | | **3** | Кефир 2,5% жирности | **100** | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 65 | **150** | 7,4 | 7,9 | 8,1 | 146 | **150** | 7,4 | 7,9 | 8,1 | 146,3 | | **4** | Яблоко | **100** | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | **100** | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | **100** | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | | **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 | 86 | |  | **Всего** | 490 | 24,65 | 12,57 | 57,55 | 455 | 600 | 32,85 | 18 | 76 | 620 | 650 | 34,16 | 19,46 | 82,91 | 641,5 | |  | *Всего %* |  | **13%** | **30%** | **57%** | **23%** |  | **12%** | **30%** | **58%** | **24%** |  | **13%** | **30%** | **57%** | **24%** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 592,6 | 0,4 | 3,2 | 58,7 | 0,3 | 0,5 | 5,1 | 0,4 | 81,6 | 3,8 | 347,1 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 783,9 | 0,5 | 3,8 | 69,6 | 0,4 | 0,6 | 6,8 | 0,6 | 103,1 | 4,6 | 355,3 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 783,9 | 0,5 | 3,8 | 70,0 | 0,4 | 0,6 | 6,9 | 0,6 | 104,6 | 4,6 | 355,3 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  | **пищевые волокна, г** | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 1023,4 | 258,5 | 109,1 | 428,4 | 49,0 | 308,5 |  | 16,0 | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 1296,7 | 281,8 | 136,5 | 533,0 | 71,6 | 458,0 |  | 18,6 | |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 1310,4 | 283,0 | 139,7 | 543,6 | 71,7 | 479,1 |  | 19,0 | |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 16,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 18,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 19,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **3 неделя 2 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **№** |  | **Возраст 6(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** | Тыква запеченная с семечками | **74** | 0,7 | 0,1 | 3,0 | 16,1 | **105** | 0,9 | 0,1 | 4,1 | 21,8 | **105** | 0,9 | 0,1 | 4,1 | 21,8 | | **2** | Овощи рататуй с 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 | | **3** | Напиток из шиповника | **200** | 0,68 | - | 12,99 | 58,9 | **200** | 0,68 | - | 13 | 58,9 | **200** | 0,68 | - | 12,99 | 58,9 | | **4** | Йогурт с пробиотиками | **100** | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | **100** | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | **100** | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | | **5** | Груша | **130** | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 | **130** | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 | **130** | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 | | **6** | 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** | 734 | 31,5 | 10,51 | 83,19 | 563 | 805 | 35,3 | 12,2 | 97,7 | 654 | 835 | 37,8 | 13,51 | 103,4 | 671,8 | |  | *Всего %* |  | **13%** | **30%** | **57%** | **23%** |  | **12%** | **33%** | **55%** | **23%** |  | **12%** | **33%** | **55%** | **23%** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 387,3 | 0,8 | 4,4 | 37,9 | 0,3 | 0,5 | 7,0 | 0,8 | 70,9 | 1,2 | 18,8 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 435,8 | 0,7 | 6,8 | 54,6 | 0,4 | 0,7 | 9,1 | 1,0 | 86,2 | 1,5 | 26,0 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 462,7 | 0,7 | 6,8 | 55,3 | 0,4 | 0,7 | 9,4 | 1,0 | 89,2 | 1,5 | 26,2 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  | **пищевые волокна, г** | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 793,8 | 214,5 | 102,6 | 502,2 | 3,4 | 361,7 |  | 6,5 | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 1041,9 | 291,1 | 133,9 | 641,9 | 4,4 | 496,8 |  | 8,8 | |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 1075,9 | 293,7 | 140,5 | 663,9 | 4,6 | 518,7 |  | 9,4 | |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 6,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 8,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 9,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **3 неделя 3 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **№** |  | **Возраст 6(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 свежих огурцов с зеленью и растительным маслом | **60** | 0,3 | 3,1 | 0,9 | 32,8 | **80** | 1,4 | 5,1 | 1,2 | 52,4 | **80** | 1,4 | 5,1 | 1,2 | 52,4 | | **2** | Куриная грудка, запеченная с макаронами и сыром | **200** | 28,4 | 12,8 | 20,3 | 322 | **220** | 30,9 | 13,8 | 23,6 | 356 | **250** | 35 | 15,7 | 27 | 400,7 | | **3** | Молоко 2,5% жирности | **150** | 4,35 | 3,75 | 7,2 | 80 | **200** | 6,9 | 3,26 | 9,76 | 98 | **200** | 6,9 | 3,26 | 9,76 | 98 | | **4** | Яблоко |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **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 | 86 | |  | **Всего** | 440 | 35,25 | 19,95 | 42,2 | 502 | 550 | 42,88 | 22,7 | 57,4 | 619 | 580 | 46,98 | 24,56 | 60,81 | 637,12 | |  | *Всего %* |  | **12%** | **30%** | **58%** | **24%** |  | **12%** | **30%** | **58%** | **24%** |  | **12%** | **30%** | **58%** | **23%** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 180,9 | 0,5 | 0,9 | 7,9 | 0,2 | 0,6 | 2,2 | 0,4 | 56,7 | 1,6 | 5,2 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 254,1 | 0,6 | 1,3 | 9,7 | 0,3 | 0,8 | 2,6 | 0,5 | 69,2 | 2,0 | 6,1 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 272,2 | 0,7 | 1,4 | 10,2 | 0,3 | 0,9 | 2,7 | 0,5 | 75,0 | 2,2 | 6,3 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 639,2 | 376,6 | 88,0 | 525,3 | 2,6 | 314,9 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 803,8 | 500,1 | 109,5 | 661,4 | 3,2 | 461,3 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 851,7 | 526,5 | 114,6 | 707,4 | 3,4 | 474,6 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 4,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 5,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 6,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **3 неделя 4 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **№** |  | **Возраст 6(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** | Икра баклажанная | **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** | Картофельно-морковная запеканка с рыбным фаршем | **200** | 15,1 | 6,3 | 13,5 | 179 | **220** | 16,7 | 8,2 | 14,6 | 208 | **250** | 18,5 | 8,3 | 17,1 | 226,9 | | **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** | Хурма | **120** | 0,5 | 0,3 | 13,6 | 60,0 | **120** | 0,5 | 0,3 | 13,6 | 60,0 | **120** | 0,5 | 0,3 | 13,6 | 60,0 | | **5** | Йогурт с пробиотиками | **100** | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | **100** | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | **100** | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | | **6** | 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** |  | 22 | 13,7 | 72,4 | 513 |  | 25,3 | 16,8 | 83,3 | 600 |  | 27,1 | 16,9 | 85,8 | 592,4 | |  | *Всего %* |  | **13%** | **30%** | **57%** | **25%** |  | **13%** | **30%** | **57%** | **25%** |  | **13%** | **30%** | **57%** | **25%** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 511,5 | 0,6 | 2,9 | 26,5 | 0,4 | 0,6 | 3,8 | 0,6 | 88,3 | 2,1 | 72,9 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 678,1 | 0,7 | 3,4 | 34,5 | 0,5 | 0,7 | 4,7 | 0,8 | 102,8 | 2,3 | 81,7 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 752,2 | 0,7 | 3,5 | 35,7 | 0,5 | 0,7 | 4,9 | 0,8 | 106,2 | 2,4 | 83,1 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  | **пищевые волокна, г** | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 1245,8 | 305,1 | 110,6 | 450,6 | 2,8 | 322,1 |  | 7,8 | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 1475,1 | 335,3 | 134,7 | 536,6 | 3,7 | 455,8 |  | 9,8 | |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 1533,0 | 344,0 | 140,3 | 555,6 | 3,9 | 480,4 |  | 10,3 | |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 4,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 5,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 6,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **3 неделя 5 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **№** |  | **Возраст 6(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 пекинской капусты и помидоров с зеленым луком | **60** | 0,7 | 3,2 | 1,2 | 36,2 | **80** | 0,8 | 3,2 | 1,5 | 38,6 | **100** | 1,0 | 5,3 | 1,8 | 58,8 | | **2** | Самса с говядиной | **100** | 12,2 | 5,5 | 27,5 | 222 | **120** | 14,4 | 6,7 | 33,9 | 270 | **140** | 24,5 | 9,4 | 33,9 | 395,2 | | **3** | Жент (национальный десерт) | **25** | 1,5 | 5,1 | 0,5 | 14,5 | **25** | 1,5 | 5,1 | 0,5 | 14,5 | **25** | 1,5 | 5,1 | 0,5 | 14,5 | | **4** | Кефир 2,5% жирности | **100** | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 65 | **150** | 7,4 | 7,9 | 8,1 | 146 | **150** | 7,4 | 7,9 | 8,1 | 146,3 | | **5** | Банан | **120** | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 | **120** | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 | **120** | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 | | **6** | Хлеб ржано-пшеничный | **20** | 0,3 | 0 | 1,8 | 9 | **35** | 2,38 | 0,42 | 16,2 | 75,3 | **40** | 2,72 | 0,48 | 18,6 | 86 | |  | **Всего** | 425 | 18,7 | 17,3 | 44,2 | 417 | 530 | 27,18 | 23,3 | 69,8 | 615 | 575 | 37,82 | 28,18 | 72,5 | 770,78 | |  | *Всего %* |  | **13%** | **30%** | **57%** | **25%** |  | **13%** | **30%** | **57%** | **25%** |  | **13%** | **30%** | **57%** | **25%** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 237,5 | 0,3 | 6,1 | 11,5 | 0,3 | 0,5 | 4,4 | 0,7 | 73,6 | 3,2 | 19,5 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 279,2 | 0,3 | 6,3 | 14,4 | 0,4 | 0,5 | 5,2 | 0,8 | 84,1 | 3,5 | 20,9 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 279,7 | 0,3 | 7,1 | 14,8 | 0,4 | 0,6 | 6,1 | 0,9 | 88,6 | 4,2 | 21,2 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  | **пищевые волокна, г** | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 1056,7 | 216,7 | 102,8 | 413,0 | 3,9 | 377,2 |  | 6,8 | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 1177,5 | 225,8 | 121,0 | 479,2 | 4,8 | 422,1 |  | 8,5 | |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 1255,8 | 230,0 | 132,6 | 531,4 | 5,5 | 450,5 |  | 9,3 | |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 6,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 8,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 9,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **4 неделя 1 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **№** |  | **Возраст 6(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 «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** | Картофель гратен с куриным фаршем | **200** | 27,9 | 10,6 | 15,7 | 274 | **220** | 30,6 | 13,2 | 17,1 | 315 | **250** | 33,8 | 15,8 | 19 | 359,9 | | **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** | Кефир 2,5% жирности | **100** | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 65 | **150** | 7,4 | 7,9 | 8,1 | 146 | **150** | 7,4 | 7,9 | 8,1 | 146,3 | | **5** | Яблоко | **100** | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | **100** | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | **100** | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | | **6** | 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 | | **7** | **Всего** | **510** | 34,9 | 19,2 | 55 | 547 | **620** | 43,4 | 27,5 | 72,9 | 736 | **670** | 46,8 | 31,1 | 77,1 | 773,8 | |  | *Всего %* |  | **13%** | **30%** | **57%** | **25%** |  | **13%** | **30%** | **57%** | **25%** |  | **13%** | **30%** | **57%** | **25%** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 583,0 | 0,8 | 5,7 | 101,6 | 0,6 | 0,6 | 3,9 | 0,5 | 109,9 | 2,1 | 339,7 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 633,5 | 0,9 | 7,5 | 133,0 | 0,8 | 0,8 | 5,1 | 0,6 | 151,8 | 2,5 | 347,1 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 633,5 | 0,9 | 7,6 | 133,3 | 0,8 | 0,8 | 5,2 | 0,6 | 153,3 | 2,5 | 347,1 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 1187,1 | 298,0 | 156,8 | 577,7 | 3,8 | 275,6 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 1573,0 | 378,3 | 202,5 | 747,2 | 5,5 | 370,0 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 1586,6 | 379,5 | 205,7 | 757,8 | 5,6 | 391,1 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 16,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 21,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 21,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **4 неделя 2 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **№** |  | **Возраст 6(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 с фасолью и огурцами | **60** | 3,1 | 3,3 | 5,3 | 65,8 | **80** | 4,2 | 4,4 | 7,0 | 87,8 | **100** | 5,4 | 5,5 | 9,0 | 111,9 | | **2** | Ленивые голубцы с говядиной | **200** | 15,1 | 5,7 | 13,3 | 178 | **220** | 18,5 | 7,1 | 16,3 | 220 | **250** | 24,6 | 7,8 | 19,7 | 309,5 | | **3** | Напиток из шиповника | **200** | 0,68 | - | 12,99 | 58,9 | **200** | 0,68 | - | 13 | 58,9 | **200** | 0,68 | - | 12,99 | 58,9 | | **4** | Йогурт с пробиотиками | **100** | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | **100** | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | **100** | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | | **5** | Мандарины | **100** | 0,6 | 0,135 | 5,43 | 27 | **100** | 0,6 | 0,14 | 5,43 | 27 | **100** | 0,6 | 0,135 | 5,43 | 27 | | **6** | 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** | **690** | 24,48 | 12,94 | 58,82 | 472 | 750 | 30,48 | 15,6 | 72,6 | 581 | 800 | 37,78 | 17,44 | 78,02 | 668 | |  | *Всего %* |  | **14%** | **29%** | **57%** | **25%** |  | **14%** | **29%** | **57%** | **25%** |  | **14%** | **29%** | **57%** | **25%** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 386,2 | 0,2 | 4,4 | 113,8 | 0,3 | 0,6 | 6,0 | 0,6 | 100,5 | 4,3 | 52,2 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 400,2 | 0,2 | 6,0 | 128,0 | 0,3 | 0,6 | 6,9 | 0,7 | 120,6 | 4,8 | 59,0 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 482,0 | 0,2 | 6,4 | 143,2 | 0,4 | 0,6 | 7,6 | 0,8 | 126,6 | 5,2 | 65,2 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 1106,8 | 388,4 | 106,4 | 568,4 | 4,0 | 524,9 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 1272,2 | 405,2 | 123,7 | 633,1 | 4,9 | 682,3 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 1364,5 | 413,5 | 131,9 | 669,4 | 5,4 | 710,7 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 7,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 9,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 10,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **4 неделя 3 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **№** |  | **Возраст 6(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 огурцов и листьев салата | **60** | 4,2 | 8,2 | 3,2 | 69,2 | **80** | 5,6 | 11,0 | 4,3 | 92,3 | **80** | 5,6 | 11,0 | 4,3 | 92,3 | | **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** | Молоко 2,5% жирности | **150** | 4,35 | 3,75 | 7,2 | 80 | **200** | 6,9 | 3,26 | 9,76 | 98 | **200** | 6,9 | 3,26 | 9,76 | 98 | | **4** | Яблоко | **100** | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | **100** | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | **100** | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | | **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 | 86 | |  | **Всего** | **510** | 33,35 | 17,48 | 67,31 | 534 | 600 | 39,9 | 20,9 | 74,5 | 612 | 630 | 43,1 | 22,23 | 80,04 | 658,9 | |  | *Всего %* |  | **12%** | **30%** | **55%** | **24%** |  | **12%** | **30%** | **55%** | **25%** |  | **12%** | **30%** | **55%** | **25%** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 366,6 | 2,5 | 2,7 | 26,5 | 0,3 | 0,7 | 4,4 | 0,5 | 101,1 | 4,4 | 17,4 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 407,2 | 2,5 | 3,2 | 34,1 | 0,4 | 0,9 | 6,4 | 0,6 | 114,2 | 6,3 | 23,2 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 407,2 | 2,5 | 3,2 | 34,4 | 0,4 | 0,9 | 6,5 | 0,6 | 115,6 | 6,3 | 23,2 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 741,9 | 239,5 | 86,7 | 540,1 | 4,2 | 298,1 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 988,9 | 306,5 | 111,1 | 674,5 | 5,5 | 401,8 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 1002,5 | 307,7 | 114,3 | 685,1 | 5,6 | 422,9 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 4,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 5,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 5,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **4 неделя 4 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **№** |  | **Возраст 6(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 цветной капусты, помидоров и зелени | **60** | 0,3 | 3,1 | 0,9 | 32,6 | **80** | 1,38 | 5,1 | 1,15 | 52,4 | **80** | 1,38 | 5,1 | 1,15 | 52,42 | | **2** | Рыба запеченная на овощной подушке | **200** | 16,8 | 5,4 | 11,8 | 164 | **220** | 20,3 | 8,9 | 14,7 | 200 | **250** | 21,7 | 10,1 | 18,5 | 220,9 | | **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** | Хурма | **120** | 0,5 | 0,3 | 13,6 | 60,0 | **120** | 0,5 | 0,3 | 13,6 | 60,0 | **120** | 0,5 | 0,3 | 13,6 | 60,0 | | **5** | Йогурт с пробиотиками | **100** | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | **100** | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | **100** | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | |  | 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** | 710 | 23,1 | 12,6 | 68,3 | 485 | 770 | 29,18 | 18,3 | 80,6 | 586 | 800 | 30,58 | 19,5 | 84,35 | 579,72 | |  | *Всего %* |  | **12%** | **30%** | **58%** | **25%** |  | **12%** | **30%** | **58%** | **25%** |  | **12%** | **30%** | **58%** | **25%** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 540,2 | 0,2 | 4,8 | 27,3 | 0,3 | 0,4 | 6,8 | 0,7 | 83,7 | 0,8 | 66,1 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 760,2 | 0,2 | 7,2 | 35,3 | 0,4 | 0,5 | 8,8 | 0,9 | 105,3 | 0,9 | 76,6 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 748,4 | 0,2 | 7,2 | 37,7 | 0,4 | 0,5 | 9,0 | 1,0 | 108,2 | 0,9 | 75,7 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 983,3 | 257,1 | 83,1 | 399,8 | 3,2 | 477,8 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 1203,4 | 277,1 | 105,5 | 491,1 | 4,2 | 677,9 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 1228,9 | 295,4 | 113,2 | 528,3 | 4,4 | 732,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 8,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 10,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **4 неделя 5 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **№** |  | **Возраст 6(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 витаминный (свекла свежая, морковь, белокочанная капуста, огурцы свежие) | **60** | 0,9 | 3,7 | 5,1 | 58 | **80** | 1,3 | 5,3 | 6,1 | 78,5 | **80** | 1,3 | 5,3 | 6,1 | 78,5 | | **2** | Плов с говядиной | **100** | 12,2 | 5,5 | 27,5 | 222 | **120** | 10,62 | 3,6 | 30,5 | 197 | **140** | 17,1 | 7,3 | 37,9 | 305,2 | | **3** | Напиток лимонный-яблочный | **200** | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 | **200** | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 | **200** | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 | | **4** | Иримшик (национальный десерт) | **20** | 6,4 | 8,0 | 4,1 | 114,6 | **20** | 6,4 | 8,0 | 4,1 | 114,6 | **20** | 6,4 | 8,0 | 4,1 | 114,6 | | **5** | Слива | **100** | 0,5 | 0,1 | 7,4 | 36,9 | **100** | 0,5 | 0,1 | 7,4 | 36,9 | **100** | 0,5 | 0,1 | 7,4 | 78 | | **6** | 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** | **510** | 22,3 | 17,7 | 66,1 | 534 | 570 | 22,62 | 17,6 | 79,2 | 574 | 590 | 29,1 | 21,3 | 86,6 | 697,5 | |  | *Всего %* |  | **12%** | **30%** | **58%** | **25%** |  | **12%** | **30%** | **58%** | **25%** |  | **12%** | **30%** | **58%** | **25%** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 785,3 | 0,2 | 5,8 | 10,4 | 0,4 | 0,5 | 5,8 | 0,8 | 61,6 | 4,0 | 26,6 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 985,4 | 0,2 | 9,9 | 14,1 | 0,5 | 0,7 | 7,0 | 0,9 | 76,8 | 4,8 | 30,6 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 985,4 | 0,2 | 10,0 | 14,4 | 0,5 | 0,7 | 7,1 | 0,9 | 78,3 | 4,8 | 30,6 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 1245,4 | 226,1 | 103,3 | 415,7 | 4,2 | 345,3 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 1518,0 | 295,7 | 128,8 | 532,1 | 5,2 | 530,8 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 1531,7 | 296,9 | 132,0 | 542,7 | 5,3 | 551,9 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 7,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 8,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 9,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | Примечание: Всего, % - энергоценность указана в процентах от суточной калорийности, содержание белков, жиров, углеводов - в процентах от калорийности приема пищи | | | | | | | | | | | | | | | | |  | ***Комментарий: Меню лето-осень отличается увеличением сезонных овощей (салаты, вторые блюда) и сезонных фруктов*** *(икра овощная, баклажаны, помидоры, огурцы свежие, цветная капуста, брокколи, перец сладкий, зелень, листья салата, груши, слива, хурма дополнительно к яблокам и бананам).* | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  | **Вариант № 2** | | | | | | | | | | | |  |  |  |  | |  | **Типовое перспективное школьное меню (зима-весна)** | | | | | | | | | | | | | | | | |  | **1 неделя** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **1 неделя 1 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **№** |  | **Возраст 6(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 белокочанной капусты со свеклой | **60** | 0,6 | 0,1 | 3,1 | 16,1 | **100** | 1,04 | 0,13 | 5,18 | 28,3 | **100** | 1,04 | 0,125 | 5,18 | 28,28 | | **2** | Картофельно-мясная запеканка | **200** | 19,4 | 3,1 | 16,6 | 193 | **220** | 23,9 | 10,1 | 18,5 | 151 | **250** | 28,3 | 13,3 | 19,4 | 316,5 | | **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** | Кефир 2,5% жирности | **100** | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 65 | **150** | 4,95 | 5,25 | 5,4 | 97,5 | **150** | 4,95 | 5,25 | 5,4 | 97,5 | | **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 | | **6** | 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** | 430 г | 26,51 | 9,745 | 53,1 | 436 | 660 | 34,6 | 18,7 | 68 | 484 | 690 | 39 | 21,92 | 68,88 | 649,28 | |  | *Всего %* |  | **15** | **32** | **53** | **25%** |  | **15** | **31** | **54** | **25%** |  | **14** | **30** | **56** | **25%** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 540,2 | 0,2 | 4,8 | 27,3 | 0,3 | 0,4 | 6,8 | 0,7 | 83,7 | 0,8 | 66,1 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 760,2 | 0,2 | 7,2 | 35,3 | 0,4 | 0,5 | 8,8 | 0,9 | 105,3 | 0,9 | 76,6 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 748,4 | 0,2 | 7,2 | 37,7 | 0,4 | 0,5 | 9,0 | 1,0 | 108,2 | 0,9 | 75,7 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 983,3 | 257,1 | 83,1 | 399,8 | 3,2 | 477,8 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 1203,4 | 277,1 | 105,5 | 491,1 | 4,2 | 677,9 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 1228,9 | 295,4 | 113,2 | 528,3 | 4,4 | 732,6 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 8,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 10,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 11,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **1 неделя 2 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **№** |  | **Возраст 6(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** | Овощная нарезка 2 вариант (пекинская капуста, перец сладкий, помидоры) | **60** | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 11,5 | **80** | 0,7 | 0,2 | 24 | 14,7 | **80** | 0,9 | 0,2 | 2,8 | 17,5 | | **2** | Лапшевник с отварным мясом | **200** | 23,1 | 9,6 | 31,3 | 322 | **220** | 28,7 | 10 | 34,5 | 365 | **250** | 31,3 | 10,6 | 37,6 | 394,4 | | **3** | 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 | | **4** | Напиток лимонный-яблочный | **200** | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 | **200** | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 | **200** | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 | | **5** | Йогурт с пробиотиками | **100** | 4,8 | 3,75 | 6,9 | 81 | **100** | 4,8 | 3,75 | 6,9 | 81 | **100** | 4,8 | 3,75 | 6,9 | 81 | | **6** | Мандарины | **100** | 0,6 | 0,135 | 5,43 | 27 | **100** | 0,6 | 0,14 | 5,43 | 27 | **100** | 0,6 | 0,135 | 5,43 | 27 | | **7** | 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** | 715 | 32,1 | 18,09 | 70,23 | 594 | 775 | 39,3 | 18,8 | 105 | 686 | 805 | 42,1 | 19,39 | 86,53 | 718 | |  | *Всего %* |  | **12%** | **31%** | **57%** | **25%** |  | **13%** | **30%** | **57%** | **26%** |  | **13%** | **28%** | **55%** | **26%** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 785,3 | 0,2 | 5,8 | 10,4 | 0,4 | 0,5 | 5,8 | 0,8 | 61,6 | 4,0 | 26,6 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 985,4 | 0,2 | 9,9 | 14,1 | 0,5 | 0,7 | 7,0 | 0,9 | 76,8 | 4,8 | 30,6 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 985,4 | 0,2 | 10,0 | 14,4 | 0,5 | 0,7 | 7,1 | 0,9 | 78,3 | 4,8 | 30,6 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 1245,4 | 226,1 | 103,3 | 415,7 | 4,2 | 345,3 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 1518,0 | 295,7 | 128,8 | 532,1 | 5,2 | 530,8 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 1531,7 | 296,9 | 132,0 | 542,7 | 5,3 | 551,9 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 7,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 8,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 9,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **1 неделя 3 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **№** |  | **Возраст 6(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** | Овощная запеканка с куриным фаршем | **200г** | 28,5 | 11,8 | 10 | 264 | **220** | 31,6 | 12,7 | 11,1 | 290 | **250** | 35 | 14,2 | 13,3 | 326 | | **2** | Соус сметанный | **20г** | 0,5 | 3,7 | 1,8 | 42,1 | **20г** | 0,5 | 3,7 | 1,8 | 42,1 | **20г** | 0,5 | 3,7 | 1,8 | 42,1 | | **3** | Сырники с изюмом запеченные | **100** | 14,5 | 12,4 | 22,4 | 257 | **130** | 16,5 | 14,6 | 26 | 268 | **150** | 18,6 | 15,3 | 27,4 | 275,6 | | **4** | Напиток из шиповника | **200** | 0,68 |  | 3,26 | 58,9 | **200** | 0,68 |  | 3,26 | 58,9 | **200** | 0,68 |  | 3,26 | 58,9 | | **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 | | **6** | 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 | 75,25 | |  | **Всего** | 450 | 46,69 | 28,25 | 64,46 | 746 | 720 | 53,29 | 31,5 | 78,3 | 827 | 770 | 58,79 | 33,75 | 81,86 | 833,85 | |  | *Всего %* |  | **15%** | **33%** | **52%** | **28%** |  | **15%** | **33%** | **52%** | **28%** |  | **13%** | **32%** | **55%** | **29%** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 288,7 | 0,3 | 3,2 | 22,7 | 0,2 | 0,4 | 4,6 | 0,4 | 57,4 | 3,0 | 20,0 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 373,1 | 0,4 | 4,9 | 30,0 | 0,3 | 0,6 | 6,8 | 0,6 | 75,5 | 4,7 | 23,2 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 373,1 | 0,4 | 4,9 | 30,3 | 0,3 | 0,6 | 6,9 | 0,6 | 77,0 | 4,7 | 23,2 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 807,7 | 201,9 | 89,3 | 386,9 | 3,2 | 278,0 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 1112,2 | 287,8 | 124,4 | 555,6 | 5,0 | 431,8 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 1125,9 | 288,9 | 127,6 | 566,2 | 5,1 | 452,9 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 7,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 9,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 10,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **1 неделя 4 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **№** |  | **Возраст 6(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 вареных овощей (картофель, морковь, свекла) | **60** | 0,7 | 4 | 5,3 | 61 | **80** | 1 | 5 | 7,3 | 79,5 | **100** | 1,2 | 5,1 | 9 | 87 | | **2** | Запеканка из рыбного фарша с овощами | **200** | 11,45 | 2,33 | 9,72 | 107 | **222** | 18,4 | 3,06 | 18,5 | 177 | **250** | 18,4 | 3,06 | 18,49 | 176,79 | | **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** | Банан | **100** | 0,75 |  | 9,6 | 78 | **100** | 0,75 |  | 9,6 | 78 | **100** | 0,75 |  | 9,6 | 78 | | **5** | Йогурт с пробиотиками | **100** | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | **100** | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | **100** | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | | **6** | 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 | 75,25 | |  | **Всего** | 690 | 18,4 | 10,13 | 66,62 | 473 | 752 | 27,15 | 12,1 | 86,5 | 607 | 800 | 27,35 | 12,16 | 88,19 | 577,44 | |  | *Всего %* |  | **16%** | **26%** | **58%** | **24%** |  | **15%** | **27%** | **58%** | **26%** |  | **16%** | **25%** | **59%** | **26%** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 374,2 | 0,1 | 27,9 | 45,5 | 0,2 | 0,4 | 7,6 | 0,7 | 56,2 | 0,8 | 360,9 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 404,1 | 0,1 | 3,2 | 51,2 | 0,3 | 0,4 | 8,8 | 0,8 | 67,0 | 0,8 | 366,5 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 404,1 | 0,1 | 3,2 | 51,6 | 0,3 | 0,5 | 8,9 | 0,8 | 68,5 | 0,8 | 366,5 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 774,3 | 244,2 | 99,6 | 432,3 | 2,2 | 215,2 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 883,6 | 252,1 | 114,7 | 493,7 | 2,8 | 289,5 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 897,2 | 253,3 | 117,9 | 504,3 | 2,9 | 310,6 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 11,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 13,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 13,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **1 неделя 5 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **№** |  | **Возраст 6(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 с квашеной капустой | 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 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% жирности | 150 | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 65 | 150 | 4,95 | 5,25 | 5,4 | 97,5 | 150 | 4,95 | 5,25 | 5,4 | 97,5 | | **4** | 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 | | **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 | 86 | |  | **Всего** | 500 | 27,41 | 9,945 | 67,6 | 485 | 540 | 33,76 | 12,1 | 82,6 | 594 | 570 | 36,76 | 14,2 | 87 | 617,3 | |  | *Всего %* |  | **16%** | **26%** | **58%** | **25%** |  | **17%** | **27%** | **56%** | **26%** |  | **16%** | **26%** | **59%** | **26%** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 101,3 | 0,3 | 2,8 | 9,4 | 0,2 | 0,5 | 1,3 | 0,2 | 62,9 | 1,2 | 17,2 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 151,9 | 0,5 | 4,4 | 11,6 | 0,2 | 0,7 | 1,9 | 0,3 | 86,2 | 1,8 | 19,1 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 151,9 | 0,5 | 4,4 | 11,6 | 0,2 | 0,7 | 1,9 | 0,3 | 86,2 | 1,8 | 19,1 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 629,8 | 302,2 | 56,2 | 346,2 | 1,8 | 380,8 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 837,9 | 445,9 | 81,5 | 516,8 | 2,7 | 603,7 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 1125,9 | 288,9 | 127,6 | 566,2 | 5,1 | 452,9 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 4,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 6,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 10,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **2 неделя 1 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **№** |  | **Возраст 6(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** | Закрытый бутерброд с отварной говядиной и овощами | **90** | 0,6 | 0,1 | 3,1 | 16,1 | **90** | 1 | 0,1 | 5,2 | 26 | **90** | 1 | 0,1 | 5,2 | 26 | | **2** | Запеканка пшенная с тыквой и соусом | **180** | 4,64 | 8,3 | 28,4 | 212 | **200** | 6,18 | 11,1 | 37,9 | 283 | **250** | 6,6 | 10 | 39,2 | 270,9 | | **3** | Кефир 2,5%жирности | **100** | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 65 | **150** | 7,4 | 7,9 | 8,1 | 146 | **150** | 7,4 | 7,9 | 8,1 | 146,3 | | **4** | 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 | 49,3 | | **5** | Печенье Крекер | **30** | 3,3 | 1,0 | 22,5 | 113,7 | **30** | 3,3 | 1,0 | 22,5 | 113,7 | **30** | 3,3 | 1,0 | 22,5 | 113,7 | |  | **Всего** | **520** | 12,15 | 12,95 | 70,8 | 463 | **605** | 18,19 | 20,1 | 86,9 | 625 | **610** | 18,61 | 19,05 | 88,2 | 606,2 | |  | *Всего %* |  | **12%** | **30%** | **58%** | **23%** |  | **13%** | **31%** | **56%** | **24%** |  | **12%** | **33%** | **55%** | **24%** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 185,1 | 0,6 | 4,5 | 13,3 | 396,1 | 0,4 | 4,3 | 0,6 | 70,2 | 1,6 | 78,9 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 225,0 | 0,6 | 6,1 | 16,4 | 0,5 | 0,5 | 5,3 | 0,7 | 82,5 | 1,8 | 85,7 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 238,3 | 0,7 | 6,2 | 17,3 | 0,5 | 0,5 | 5,6 | 0,7 | 86,3 | 1,8 | 88,7 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 1127,2 | 180,6 | 110,1 | 365,8 | 3,4 | 519,6 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 1349,4 | 208,5 | 135,7 | 449,3 | 4,5 | 663,7 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 1424,2 | 211,3 | 142,4 | 465,3 | 4,7 | 685,5 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 7,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 9,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 10,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **2 неделя 2 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **№** |  | **Возраст 6(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 «Свеколка с сыром» | **60** | 4,5 | 6,5 | 3 | 88,8 | **80** | 4,7 | 8,5 | 4,3 | 113 | **80** | 4,7 | 8,5 | 4,3 | 112,8 | | **2** | Голубцы ленивые из индейки | **200** | 29,4 | 3,4 | 15,1 | 217,6 | **220** | 30,3 | 4,4 | 16,3 | 235,3 | **250** | 32,9 | 6,6 | 20,7 | 283,3 | | **3** | Напиток из шиповника | **200** | 0,68 | - | 12,99 | 58,9 | **200** | 0,68 | - | 13 | 58,9 | **200** | 0,68 | - | 12,99 | 58,9 | | **4** | Йогурт с пробиотикам | **100** | 4,8 | 3,75 | 6,9 | 81 | **100** | 4,8 | 3,75 | 6,9 | 81 | **100** | 4,8 | 3,75 | 6,9 | 81 | | **5** | Мандарины | **100** | 0,6 | 0,135 | 5,43 | 27 | **100** | 0,6 | 0,14 | 5,43 | 27 | **100** | 0,6 | 0,135 | 5,43 | 27 | | **6** | 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** | **690** | 42,18 | 14,09 | 57,22 | 541 | **750** | 27,5 | 17,3 | 68,8 | 628 | **780** | 47,38 | 19,49 | 73,22 | 649 | |  | *Всего %* |  | **15%** | **32%** | **53%** | **24%** |  | **15%** | **32%** | **53%** | **23%** |  | **14%** | **31%** | **55%** | **22%** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 127,2 | 0,1 | 1,8 | 16,4 | 0,3 | 0,3 | 7,2 | 0,9 | 76,7 | 3,2 | 28,7 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 169,8 | 0,2 | 2,2 | 22,3 | 0,3 | 0,4 | 8,5 | 1,0 | 87,7 | 3,9 | 35,1 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 169,8 | 0,2 | 2,3 | 22,6 | 0,3 | 0,4 | 8,6 | 1,0 | 89,1 | 3,9 | 35,1 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 1076,2 | 60,2 | 136,5 | 435,5 | 6,0 | 802,0 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 1231,5 | 71,8 | 153,9 | 511,6 | 7,2 | 1090,8 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 1245,1 | 72,9 | 157,1 | 522,2 | 7,3 | 1111,9 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 11,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 13,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 10,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **2 неделя 3 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **№** |  | **Возраст 6(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** | Суп-пюре куриный с сухариками | **210/10** | 14 | 3,9 | 17,4 | 163 | **240/10** | 17,6 | 4 | 18,8 | 185 | **240/10** | 17,6 | 4 | 18,8 | 184,8 | | **2** | Запеканка творожная с изюмом | **150** | 18,7 | 18,5 | 21,42 | 286 | **200** | 23,17 | 22,2 | 29,4 | 306 | **200** | 23,17 | 22,15 | 29,42 | 306 | | **3** | Молоко 2,5% жирности | **150** | 4,35 | 3,75 | 7,2 | 80 | **200** | 6,9 | 3,26 | 9,76 | 98 | **200** | 6,9 | 3,26 | 9,76 | 98 | | **4** | Яблоко | **100** | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | **100** | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | **100** | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | |  | **Всего** | 460 | 37,35 | 26,15 | 57,62 | 578 | **500** | 47,97 | 29,4 | 69,6 | 638 | **500** | 47,97 | 29,41 | 69,58 | 638,1 | |  | *Всего %* |  | **14%** | **33%** | **53%** | **27%** |  | **14%** | **33%** | **53%** | **27%** |  | **14%** | **32%** | **54%** | **26%** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 342,1 | 2,5 | 4,3 | 33,4 | 0,3 | 0,6 | 1,3 | 0,2 | 98,7 | 2,1 | 33,8 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 367,5 | 2,5 | 5,8 | 41,5 | 0,3 | 0,7 | 1,8 | 0,3 | 113,9 | 2,4 | 37,8 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 367,5 | 2,5 | 5,8 | 41,9 | 0,3 | 0,7 | 1,9 | 0,3 | 115,4 | 2,4 | 37,8 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 686,2 | 240,8 | 59,5 | 382,0 | 3,0 | 396,3 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 873,7 | 314,0 | 79,8 | 469,6 | 3,6 | 499,9 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 887,3 | 315,2 | 83,0 | 480,2 | 3,8 | 521,0 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 5,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 6,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 7,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **2 неделя 4 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **№** |  | **Возраст 6(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 капусты белокочаной с морковью и фасолью | **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 | | **2** | Ролл с рыбными палочками и овощами | **100** | 13,2 | 8,7 | 27,2 | 244 | **150** | 18,9 | 13,2 | 27,5 | 310 | **150** | 18,9 | 13,2 | 27,5 | 309,9 | | **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** | Банан | **100** | 0,75 | - | 9,6 | 70 | **100** | 0,75 | - | 9,6 | 70 | **100** | 0,75 | - | 9,6 | 70 | | **5** | Йогурт пробиотиками | **100** | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | **100** | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | **100** | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | | **6** | Хлеб ржано-пшеничный | **20** | 0,3 | 0 | 1,8 | 9 | **35** | 2,38 | 0,42 | 16,2 | 75,3 | **40** | 2,72 | 0,48 | 18,6 | 86 | |  | **Всего** | **580** | 19,55 | 16,4 | 70,9 | 547 | **665** | 27,83 | 21,3 | 86,8 | 687 |  | 28,87 | 22,48 | 90,5 | 715,6 | |  | *Всего %* |  | **12%** | **33%** | **55%** | **26%** |  | **12%** | **33%** | **55%** | **26%** |  | **12%** | **32%** | **56%** | **27%** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 178,6 | 0,3 | 3,3 | 31,1 | 0,3 | 0,4 | 3,5 | 0,6 | 72,6 | 1,6 | 65,5 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 239,5 | 0,4 | 4,2 | 39,0 | 0,4 | 0,5 | 4,5 | 0,7 | 90,5 | 1,9 | 81,3 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 258,9 | 0,4 | 4,5 | 40,8 | 0,4 | 0,5 | 4,9 | 0,8 | 98,1 | 1,9 | 89,5 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  | **пищевые волокна, г** | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 913,5 | 180,4 | 91,7 | 348,8 | 2,5 | 154,6 |  | 7,2 | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 1099,5 | 199,7 | 116,5 | 433,4 | 3,3 | 223,9 |  | 8,8 | |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 1143,1 | 202,7 | 124,3 | 457,8 | 3,6 | 245,3 |  | 9,5 | |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 7,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 8,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 9,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **2 неделя 5 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **№** |  | **Возраст 6(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** | Палочки из моркови и огурца | **60** | 0,3 | 0,1 | 2,0 | 10,6 | **80** | 0,4 | 0,1 | 2,3 | 12,1 | **80** | 0,4 | 0,1 | 2,3 |  | | **2** | Нан салма | **200** | 11,1 | 8 | 40,3 | 154 | **250** | 13,7 | 12,2 | 51,1 | 378 | **250** | 13,7 | 12,2 | 51,1 | 377,7 | | **3** | Напиток лимонный | **200** | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 | **200** | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 | **200** | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 | | **4** | Курт с содержанием соли не более 1 на 100 г | **20** | 10,5 | 1,2 | 0,5 | 57,8 | **20** | 10,5 | 1,2 | 0,5 | 57,8 | **20** | 10,5 | 1,2 | 0,5 | 57,8 | | **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 | 49,3 | | **6** | 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** | 570 | 24,51 | 9,745 | 78 | 381 | 640 | 28,31 | 14 | 95,9 | 639 | 640 | 28,31 | 14,05 | 95,9 | 606 | |  | *Всего %* |  | **12%** | **31%** | **57%** | **24%** |  | **12%** | **31%** | **57%** | **24%** |  | **12%** | **31%** | **57%** | **24%** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 151,2 | 0,1 | 5,0 | 10,7 | 0,2 | 0,4 | 5,8 | 0,7 | 51,1 | 4,1 | 23,3 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 188,5 | 0,1 | 7,8 | 15,2 | 0,3 | 0,6 | 6,7 | 0,8 | 67,1 | 4,6 | 26,9 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 188,5 | 0,1 | 7,8 | 15,5 | 0,3 | 0,6 | 6,9 | 0,8 | 68,5 | 4,6 | 26,9 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 947,7 | 155,7 | 88,9 | 344,3 | 3,6 | 173,9 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 1145,8 | 223,5 | 114,8 | 456,4 | 4,5 | 264,7 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 1159,4 | 224,7 | 118,0 | 467,0 | 4,6 | 285,8 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 5,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 6,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 6,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **3 неделя 1 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **№** |  | **Возраст 6(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** | Свекольные панкейки | **60** | 1,9 | 4,0 | 7,8 | 76,1 | **80** | 2,8 | 4,3 | 10,6 | 95,1 | **100** | 3,0 | 5,2 | 11,6 | 108,9 | | **2** | Рагу из говядины с овощами | **200** | 16,95 | 4,77 | 20,75 | 197 | **220** | 18,65 | 5,25 | 22,8 | 216 | **250** | 19,76 | 5,86 | 28,71 | 251 | | **3** | Кефир 2,5% жирности | **100** | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 65 | **150** | 7,4 | 7,9 | 8,1 | 146 | **150** | 7,4 | 7,9 | 8,1 | 146,3 | | **4** | Яблоко | **100** | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | **100** | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | **100** | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | | **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 | 86 | |  | **Всего** | 490 | 24,65 | 12,57 | 57,55 | 455 | 600 | 32,85 | 18 | 76 | 620 | 650 | 34,16 | 19,46 | 82,91 | 641,5 | |  | *Всего %* |  | **13%** | **30%** | **57%** | **23%** |  | **12%** | **30%** | **58%** | **24%** |  | **13%** | **30%** | **57%** | **24%** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 592,6 | 0,4 | 3,2 | 58,7 | 0,3 | 0,5 | 5,1 | 0,4 | 81,6 | 3,8 | 347,1 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 783,9 | 0,5 | 3,8 | 69,6 | 0,4 | 0,6 | 6,8 | 0,6 | 103,1 | 4,6 | 355,3 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 783,9 | 0,5 | 3,8 | 70,0 | 0,4 | 0,6 | 6,9 | 0,6 | 104,6 | 4,6 | 355,3 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  | **пищевые волокна, г** | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 1023,4 | 258,5 | 109,1 | 428,4 | 49,0 | 308,5 |  | 16,0 | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 1296,7 | 281,8 | 136,5 | 533,0 | 71,6 | 458,0 |  | 18,6 | |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 1310,4 | 283,0 | 139,7 | 543,6 | 71,7 | 479,1 |  | 19,0 | |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 16,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 18,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 19,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **3 неделя 2 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **№** |  | **Возраст 6(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** | Тыква запеченная с семечками | **74** | 0,7 | 0,1 | 3,0 | 16,1 | **105** | 0,9 | 0,1 | 4,1 | 21,8 | **105** | 0,9 | 0,1 | 4,1 | 21,8 | | **2** | 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 | | **3** | Напиток из шиповника | **200** | 0,68 | - | 12,99 | 58,9 | **200** | 0,68 | - | 13 | 58,9 | **200** | 0,68 | - | 12,99 | 58,9 | | **4** | Йогурт с пробиотиками | **100** | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | **100** | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | **100** | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | | **5** | Мандарины | **100** | 0,6 | 0,135 | 5,43 | 27 | **100** | 0,6 | 0,14 | 5,43 | 27 | **100** | 0,6 | 0,135 | 5,43 | 27 | | **6** | 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** | 704 | 31,68 | 10,34 | 79,52 | 548 | 775 | 35,48 | 12 | 94 | 639 | 805 | 37,98 | 13,34 | 99,72 | 656,8 | |  | *Всего %* |  | **13%** | **30%** | **57%** | **23%** |  | **12%** | **33%** | **55%** | **23%** |  | **12%** | **33%** | **55%** | **23%** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 387,3 | 0,8 | 4,4 | 37,9 | 0,3 | 0,5 | 7,0 | 0,8 | 70,9 | 1,2 | 18,8 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 435,8 | 0,7 | 6,8 | 54,6 | 0,4 | 0,7 | 9,1 | 1,0 | 86,2 | 1,5 | 26,0 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 462,7 | 0,7 | 6,8 | 55,3 | 0,4 | 0,7 | 9,4 | 1,0 | 89,2 | 1,5 | 26,2 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 793,8 | 214,5 | 102,6 | 502,2 | 3,4 | 361,7 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 1041,9 | 291,1 | 133,9 | 641,9 | 4,4 | 496,8 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 1075,9 | 293,7 | 140,5 | 663,9 | 4,6 | 518,7 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 6,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 8,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 9,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **3 неделя 3 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **№** |  | **Возраст 6(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 свежих огурцов с растительным маслом | **60** | 0,3 | 3,1 | 0,9 | 32,8 | **80** | 1,4 | 5,1 | 1,2 | 52,4 | **80** | 1,4 | 5,1 | 1,2 | 52,4 | | **2** | Куриная грудка, запеченная с макаронами и сыром | **200** | 28,4 | 12,8 | 20,3 | 322 | **220** | 30,9 | 13,8 | 23,6 | 356 | **250** | 35 | 15,7 | 27 | 400,7 | | **3** | Молоко 2,5% жирности | **150** | 4,35 | 3,75 | 7,2 | 80 | **200** | 6,9 | 3,26 | 9,76 | 98 | **200** | 6,9 | 3,26 | 9,76 | 98 | | **4** | Яблоко |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **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 | 86 | |  | **Всего** | 440 | 35,25 | 19,95 | 42,2 | 502 | 550 | 42,88 | 22,7 | 57,4 | 619 | 580 | 46,98 | 24,56 | 60,81 | 637,12 | |  | *Всего %* |  | **12%** | **30%** | **58%** | **24%** |  | **12%** | **30%** | **58%** | **24%** |  | **12%** | **30%** | **58%** | **23%** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 180,9 | 0,5 | 0,9 | 7,9 | 0,2 | 0,6 | 2,2 | 0,4 | 56,7 | 1,6 | 5,2 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 254,1 | 0,6 | 1,3 | 9,7 | 0,3 | 0,8 | 2,6 | 0,5 | 69,2 | 2,0 | 6,1 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 272,2 | 0,7 | 1,4 | 10,2 | 0,3 | 0,9 | 2,7 | 0,5 | 75,0 | 2,2 | 6,3 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 639,2 | 376,6 | 88,0 | 525,3 | 2,6 | 314,9 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 803,8 | 500,1 | 109,5 | 661,4 | 3,2 | 461,3 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 851,7 | 526,5 | 114,6 | 707,4 | 3,4 | 474,6 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 4,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 5,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 6,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **3 неделя 4 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **№** |  | **Возраст 6(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 «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** | Картофельно-морковная запеканка с рыбным фаршем | **200** | 15,1 | 6,3 | 13,5 | 179 | **220** | 16,7 | 8,2 | 14,6 | 208 | **250** | 18,5 | 8,3 | 17,1 | 226,9 | | **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** | Банан | **120** | 0,75 | - | 9,6 | 70 | **120** | 0,75 | - | 9,6 | 70 | **120** | 0,75 | - | 9,6 | 70 | | **5** | Йогурт с пробиотиками | **100** | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | **100** | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | **100** | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | | **6** | 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** |  | 22,25 | 13,4 | 68,4 | 523 |  | 25,55 | 16,5 | 79,3 | 610 |  | 27,35 | 16,6 | 81,8 | 602,4 | |  | *Всего %* |  | **13%** | **30%** | **57%** | **25%** |  | **13%** | **30%** | **57%** | **25%** |  | **13%** | **30%** | **57%** | **25%** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 511,5 | 0,6 | 2,9 | 26,5 | 0,4 | 0,6 | 3,8 | 0,6 | 88,3 | 2,1 | 72,9 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 678,1 | 0,7 | 3,4 | 34,5 | 0,5 | 0,7 | 4,7 | 0,8 | 102,8 | 2,3 | 81,7 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 752,2 | 0,7 | 3,5 | 35,7 | 0,5 | 0,7 | 4,9 | 0,8 | 106,2 | 2,4 | 83,1 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  | **пищевые волокна, г** | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 1245,8 | 305,1 | 110,6 | 450,6 | 2,8 | 322,1 |  | 7,8 | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 1475,1 | 335,3 | 134,7 | 536,6 | 3,7 | 455,8 |  | 9,8 | |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 1533,0 | 344,0 | 140,3 | 555,6 | 3,9 | 480,4 |  | 10,3 | |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 7,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 9,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 10,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **3 неделя 5 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **№** |  | **Возраст 6(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** | Винегрет (картофель, морковь, свекла, квашеная капуста) | **60** | 0,9 | 3,7 | 5,1 | 58,0 | **80** | 1,3 | 5,3 | 6,1 | 78,5 | **100** | 1,5 | 5,2 | 8,1 | 89,8 | | **2** | Самса с говядиной | **100** | 12,2 | 5,5 | 27,5 | 222 | **120** | 14,4 | 6,7 | 33,9 | 270 | **140** | 24,5 | 9,4 | 33,9 | 395,2 | | **3** | Жент (национальный десерт) | **25** | 1,5 | 5,1 | 0,5 | 14,5 | **25** | 1,5 | 5,1 | 0,5 | 14,5 | **25** | 1,5 | 5,1 | 0,5 | 14,5 | | **4** | Кефир 2,5% жирности | **100** | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 65 | **150** | 7,4 | 7,9 | 8,1 | 146 | **150** | 7,4 | 7,9 | 8,1 | 146,3 | | **5** | Яблоко | **100** | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | **100** | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | **100** | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | | **6** | Хлеб ржано-пшеничный | **20** | 0,3 | 0 | 1,8 | 9 | **35** | 2,38 | 0,42 | 16,2 | 75,3 | **40** | 2,72 | 0,48 | 18,6 | 86 | |  | **Всего** | 405 | 18,45 | 17,8 | 50,1 | 418 | 510 | 27,23 | 25,4 | 76,4 | 634 | 555 | 37,82 | 28,08 | 80,83 | 781,05 | |  | *Всего %* |  | **13%** | **30%** | **57%** | **25%** |  | **13%** | **30%** | **57%** | **25%** |  | **13%** | **30%** | **57%** | **25%** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 237,5 | 0,3 | 6,1 | 11,5 | 0,3 | 0,5 | 4,4 | 0,7 | 73,6 | 3,2 | 19,5 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 279,2 | 0,3 | 6,3 | 14,4 | 0,4 | 0,5 | 5,2 | 0,8 | 84,1 | 3,5 | 20,9 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 279,7 | 0,3 | 7,1 | 14,8 | 0,4 | 0,6 | 6,1 | 0,9 | 88,6 | 4,2 | 21,2 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 1056,7 | 216,7 | 102,8 | 413,0 | 3,9 | 377,2 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 1177,5 | 225,8 | 121,0 | 479,2 | 4,8 | 422,1 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 1255,8 | 230,0 | 132,6 | 531,4 | 5,5 | 450,5 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 6,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 8,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 9,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **4 неделя 1 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **№** |  | **Возраст 6(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 с квашеной капустой | 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** | Картофель гратен с куриным фаршем | 200 | 27,9 | 10,6 | 15,7 | 274 | 220 | 30,6 | 13,2 | 17,1 | 315 | 250 | 33,8 | 15,8 | 19 | 359,9 | | **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** | Кефир 2,5% жирности | **100** | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 65 | **150** | 7,4 | 7,9 | 8,1 | 146 | **150** | 7,4 | 7,9 | 8,1 | 146,3 | | **5** | Яблоко | **100** | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | **100** | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | **100** | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | | **6** | 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** | **510** | 34,95 | 19,6 | 48,55 | 523 | **620** | 43,43 | 27,4 | 64,3 | 696 | **670** | 46,8 | 31,9 | 66,5 | 737 | |  | *Всего %* |  | **13%** | **30%** | **57%** | **25%** |  | **13%** | **30%** | **57%** | **25%** |  | **13%** | **30%** | **57%** | **25%** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 583,0 | 0,8 | 5,7 | 101,6 | 0,6 | 0,6 | 3,9 | 0,5 | 109,9 | 2,1 | 339,7 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 633,5 | 0,9 | 7,5 | 133,0 | 0,8 | 0,8 | 5,1 | 0,6 | 151,8 | 2,5 | 347,1 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 633,5 | 0,9 | 7,6 | 133,3 | 0,8 | 0,8 | 5,2 | 0,6 | 153,3 | 2,5 | 347,1 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 1187,1 | 298,0 | 156,8 | 577,7 | 3,8 | 275,6 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 1573,0 | 378,3 | 202,5 | 747,2 | 5,5 | 370,0 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 1586,6 | 379,5 | 205,7 | 757,8 | 5,6 | 391,1 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 16,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 21,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 21,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **4 неделя 2 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **№** |  | **Возраст 6(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 свеклы с растительным маслом | **60** | 0,5 | 0,1 | 1,3 | 8,8 | **80** | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 10,3 | **80** | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 10,3 | | **2** | Ленивые голубцы с говядиной | **200** | 15,1 | 5,7 | 13,3 | 178 | **220** | 18,5 | 7,1 | 16,3 | 220 | **250** | 24,6 | 7,8 | 19,7 | 309,5 | | **3** | Напиток из шиповника | **200** | 0,68 | - | 12,99 | 58,9 | **200** | 0,68 | - | 13 | 58,9 | **200** | 0,68 | - | 12,99 | 58,9 | | **4** | Йогурт с пробиотиками | **100** | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | **100** | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | **100** | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | | **5** | Мандарины | **100** | 0,6 | 0,135 | 5,43 | 27 | **100** | 0,6 | 0,14 | 5,43 | 27 | **100** | 0,6 | 0,135 | 5,43 | 27 | | **6** | 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** | **690** | 21,88 | 9,735 | 54,82 | 415 | 750 | 26,78 | 11,3 | 67,1 | 503 | 780 | 32,88 | 12,04 | 70,52 | 566,4 | |  | *Всего %* |  | **14%** | **29%** | **57%** | **25%** |  | **14%** | **29%** | **57%** | **25%** |  | **14%** | **29%** | **57%** | **25%** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 386,2 | 0,2 | 4,4 | 113,8 | 0,3 | 0,6 | 6,0 | 0,6 | 100,5 | 4,3 | 52,2 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 400,2 | 0,2 | 6,0 | 128,0 | 0,3 | 0,6 | 6,9 | 0,7 | 120,6 | 4,8 | 59,0 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 482,0 | 0,2 | 6,4 | 143,2 | 0,4 | 0,6 | 7,6 | 0,8 | 126,6 | 5,2 | 65,2 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  | **пищевые волокна, г** | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 1106,8 | 388,4 | 106,4 | 568,4 | 4,0 | 524,9 |  | 7,8 | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 1272,2 | 405,2 | 123,7 | 633,1 | 4,9 | 682,3 |  | 9,5 | |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 7,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 9,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **4 неделя 3 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **№** |  | **Возраст 6(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 с фасолью и огурцами | **60** | 3,1 | 3,3 | 5,3 | 65,8 | **80** | 4,2 | 4,4 | 7,0 | 87,8 | **100** | 5,4 | 5,5 | 9,0 | 111,9 | | **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** | Молоко 2,5% жирности | **150** | 4,35 | 3,75 | 7,2 | 80 | **200** | 6,9 | 3,26 | 9,76 | 98 | **200** | 6,9 | 3,26 | 9,76 | 98 | | **4** | Яблоко | **100** | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | **100** | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | **100** | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | | **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 | 86 | |  | **Всего** | **510** | 32,25 | 12,55 | 69,4 | 531 | 600 | 38,5 | 14,4 | 77,3 | 607 | 650 | 42,9 | 16,76 | 84,76 | 678,5 | |  | *Всего %* |  | **12%** | **30%** | **55%** | **24%** |  | **12%** | **30%** | **55%** | **25%** |  | **12%** | **30%** | **55%** | **25%** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 366,6 | 2,5 | 2,7 | 26,5 | 0,3 | 0,7 | 4,4 | 0,5 | 101,1 | 4,4 | 17,4 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 407,2 | 2,5 | 3,2 | 34,1 | 0,4 | 0,9 | 6,4 | 0,6 | 114,2 | 6,3 | 23,2 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 407,2 | 2,5 | 3,2 | 34,4 | 0,4 | 0,9 | 6,5 | 0,6 | 115,6 | 6,3 | 23,2 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 741,9 | 239,5 | 86,7 | 540,1 | 4,2 | 298,1 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 988,9 | 306,5 | 111,1 | 674,5 | 5,5 | 401,8 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 1002,5 | 307,7 | 114,3 | 685,1 | 5,6 | 422,9 |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 4,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 5,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 5,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **4 неделя 4 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **№** |  | **Возраст 6(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 пекинской капусты и моркови | **60** | 0,3 | 3,1 | 0,9 | 32,6 | **80** | 1,38 | 5,1 | 1,15 | 52,4 | **80** | 1,38 | 5,1 | 1,15 | 52,42 | | **2** | Рыба запеченная на овощной подушке | **200** | 16,8 | 5,4 | 11,8 | 164 | **220** | 20,3 | 8,9 | 14,7 | 200 | **250** | 21,7 | 10,1 | 18,5 | 220,9 | | **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** | Банан | **100** | 0,75 | - | 9,6 | 70 | **100** | 0,75 | - | 9,6 | 70 | **100** | 0,75 | - | 9,6 | 70 | | **5** | Йогурт с пробиотиками | **100** | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | **100** | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | **100** | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | | **6** | 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** | 690 | 23,35 | 12,3 | 64,3 | 495 | 750 | 29,43 | 18 | 76,6 | 596 | 780 | 30,83 | 19,2 | 80,35 | 589,72 | |  | *Всего %* |  | **12%** | **30%** | **58%** | **25%** |  | **12%** | **30%** | **58%** | **25%** |  | **12%** | **30%** | **58%** | **25%** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 540,2 | 0,2 | 4,8 | 27,3 | 0,3 | 0,4 | 6,8 | 0,7 | 83,7 | 0,8 | 66,1 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 760,2 | 0,2 | 7,2 | 35,3 | 0,4 | 0,5 | 8,8 | 0,9 | 105,3 | 0,9 | 76,6 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 748,4 | 0,2 | 7,2 | 37,7 | 0,4 | 0,5 | 9,0 | 1,0 | 108,2 | 0,9 | 75,7 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  | **пищевые волокна, г** | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 983,3 | 257,1 | 83,1 | 399,8 | 3,2 | 477,8 |  | 8,5 | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 1203,4 | 277,1 | 105,5 | 491,1 | 4,2 | 677,9 |  | 10,8 | |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 8,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 10,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **4 неделя 5 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **№** |  | **Возраст 6(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** | Винегрет (картофель, морковь, свекла, квашеная капуста) | **60** | 0,9 | 3,7 | 5,1 | 58 | **80** | 1,3 | 5,3 | 6,1 | 78,5 | **80** | 1,3 | 5,3 | 6,1 | 78,5 | | **2** | Плов с говядиной | **100** | 12,2 | 5,5 | 27,5 | 222 | **120** | 10,62 | 3,6 | 30,5 | 197 | **140** | 17,1 | 7,3 | 37,9 | 305,2 | | **3** | Напиток лимонный-яблочный | **200** | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 | **200** | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 | **200** | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 | | **4** | Иримшик (национальный десерт) | **20** | 6,4 | 8,0 | 4,1 | 114,6 | **20** | 6,4 | 8,0 | 4,1 | 114,6 | **20** | 6,4 | 8,0 | 4,1 | 114,6 | | **5** | Мандарины | **100** | 0,6 | 0,135 | 5,43 | 27 | **100** | 0,6 | 0,14 | 5,43 | 27 | **100** | 0,6 | 0,135 | 5,43 | 27 | | **6** | 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** | **510** | 22,4 | 17,74 | 64,13 | 525 | 570 | 22,72 | 17,6 | 77,2 | 564 | 590 | 29,2 | 21,34 | 84,63 | 646,5 | |  | *Всего %* |  | **12%** | **30%** | **58%** | **25%** |  | **12%** | **30%** | **58%** | **25%** |  | **12%** | **30%** | **58%** | **25%** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Витамины** | **А, мкг** | **D, мкг** | **Е, мг** | **К, мкг** | **B1, мг** | **В2, мг** | **В3, мг** | **В6, мг** | **В9, мкг** | **В12, мкг** | **C, мг** |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 785,3 | 0,2 | 5,8 | 10,4 | 0,4 | 0,5 | 5,8 | 0,8 | 61,6 | 4,0 | 26,6 |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 985,4 | 0,2 | 9,9 | 14,1 | 0,5 | 0,7 | 7,0 | 0,9 | 76,8 | 4,8 | 30,6 |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 985,4 | 0,2 | 10,0 | 14,4 | 0,5 | 0,7 | 7,1 | 0,9 | 78,3 | 4,8 | 30,6 |  |  |  |  | |  | **Минералы** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **Na, мг** |  | **пищевые волокна, г** | |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 1245,4 | 226,1 | 103,3 | 415,7 | 4,2 | 345,3 |  | 7,1 | |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 1518,0 | 295,7 | 128,8 | 532,1 | 5,2 | 530,8 |  | 8,9 | |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 1531,7 | 296,9 | 132,0 | 542,7 | 5,3 | 551,9 |  | 9,3 | |  |  |  |  |  |  | |  | **пищевые волокна** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7-10 лет | 7,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 11-14 лет | 8,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 15-18 лет | 9,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | Примечание: Всего, % - энергоценность указана в процентах от суточной калорийности, содержание белков, жиров, углеводов - в процентах от калорийности приема пищи | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**Меню с ланч пакетами 4-х недельное**

**1 неделя**

**1 день**

**Ролл с отварной говядиной и овощами**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Химический состав | |  |  |
| Наименование блюда | Вес | Вес | Белки | Жиры | Углеводы |  |
|  | брутто,г | нетто,г |  |  |  | Ккал |
| Филе говядины | 43 | 40 |  |  |  |  |
| Лаваш | 50 | 50 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 10 | 10 |  |  |  |  |
| Укроп свежий | 5 | 3 |  |  |  |  |
| Огурец свежий | 12 | 10 |  |  |  |  |
| Пекинская капуста свежая | 9 | 8 |  |  |  |  |
| **Выход** |  | **100** | **10,53** | **10,51** | **25,27** | **236,82** |
| Йогурт с пробиотиками | 100 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 |
| Яблоко свежее | 150 | 150 | 0,1 | 0,07 | 19,8 | 88,5 |
| Молоко коровье 1,5% жирности | 200 | 200 | 6,9 | 3,26 | 9,77 | 98 |
| Национальный продукт с низким содержанием сахара и соли (жент, иримшик, курт) | 20 | 20 | 1,45 | 5,1 | 0,5 | 14,48 |
| **ИТОГО** |  |  | **20,73** | **22,68** | **68,34** | **512,02** |
| **От суточной калорийности** |  |  | **14%** | **34%** | **52%** | **24%** |

Мясо говядины отваривают до готовности, охлаждают и нарезают брусочками. Капусту пекинскую нарезают соломкой. Огурцы свежие нарезают слайсами. Лаваш раскладывают, в центре равномерно распределяют подготовленное мясо говядины и рядом нарезанные огурцы, кусочек сливочного масла (можно масло растопить и смазать лаваш внутри). Сверху посыпают пекинской капустой и зеленью. Сворачивают в ролл. Перед подачей прогреть в микроволновой печи или пароконвектомате.

**1 неделя**

**2 день**

**Бутерброд с сыром и огурцом**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда |  |  | Химический состав | |  |  |
| Вес | Вес | Белки | Жиры | Углеводы |  |
| брутто,г | нетто,г |  |  |  | Ккал |
| Полутвердый сыр не менее 40% жирности | 15 | 15 |  |  |  |  |
| Белый пшеничный хлеб | 40 | 40 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 10 | 10 |  |  |  |  |
| Огурец свежий | 18 | 15 |  |  |  |  |
| **Выход** |  | **80** | **7,21** | **9,88** | **21,19** | **193,22** |
| Йогурт с пробиотиками | 100 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 |
| Банан свежий | 150 | 150 | 0,1 | 0,07 | 19,8 | 88,5 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,5 |  | 20,2 | 85,7 |
| Национальный продукт с низким содержанием сахара и соли (жент, иримшик, курт) | 20 | 20 | 1,45 | 5,1 | 0,5 | 14,48 |
| **ИТОГО** |  |  | **16,09** | **21,25** | **64,26** | **468,42** |
| **От суточной калорийности** |  |  | **15%** | **33%** | **52%** | **24%** |

**Технология приготовления:**

Сыр нарезают слайсами и укладывают на ломитик хлеба, смазанный маслом сливочным. Сверху укладывают нарезанный слайсами огурцы свежие.

Изготовление бутерброда осуществляется непосредственно перед раздачей. Хранение бутерброда не более 1 часа с момента приготовления, при температуре плюс 4±2С.

Температура подачи не ниже +15 С.

**Способ реализации (подачи) потребителю**:

Выдается порционно. Можно в виде горячего бутерброда.

**Требования к качеству:**

*Внешний вид:* форма нарезки сохранены

*Консистенция:* не черствая

*Цвет:* соответствует огурцу и сыру

*Вкус:* свойственный сыру и огурцу

*Запах:* приятные, свойственные включённым продуктам, без посторонних привкуса и запаха.

**1 неделя**

**3 день**

**Пита с курицей**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Химический состав | |  |  |
| Наименование блюда | Вес | Вес | Белки | Жиры | Углеводы |  |
|  | брутто,г | нетто,г |  |  |  | Ккал |
| **Пита:**  Мука пшеничная  Дрожжи  Вода  Йодированная соль  Вода | 36  1  1,3  0,2  20 | **50**  36  1  1,3  0,2  20 |  |  |  |  |
| Филе куриной грудки | 43 | 40 |  |  |  |  |
| Подсолнечное масло | 2 | 2 |  |  |  |  |
| Капуста белокочаная | 15 | 10 |  |  |  |  |
| Морковь свежая | 7 | 5 |  |  |  |  |
| Помидоры свежие | 4 | 3 |  |  |  |  |
| Лук зеленый | 2 | 1 |  |  |  |  |
| Огурцы свежие | 4 | 3 |  |  |  |  |
| Йодированная соль | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |
| **Выход** |  | **100** | **11,23** | **5,85** | **27,22** | **240,37** |
| Йогурт с пробиотиками | 100 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 |
| Яблоко свежее | 150 | 150 | 0,1 | 0,07 | 19,8 | 88,5 |
| Молоко коровье 1,5% жирности | 200 | 200 | 6,9 | 3,26 | 9,77 | 98 |
| Национальный продукт с низким содержанием сахара и соли (жент, иримшик, курт) | 20 | 20 | 1,45 | 5,1 | 0,5 | 14,48 |
| **ИТОГО** |  |  | **19,09** | **21,25** | **70,26** | **515,27** |
| **От суточной калорийности** |  |  | **13%** | **33%** | **54%** | **25%** |

Подготовленное мясо птицы варят.

Мясо охлаждают, нарезают крупной соломкой. Подготовленные овощи нарезают: помидоры свежие – тонкими дольками, морковь и огурцы свежие – соломкой, капусту шинкуют, зелень измельчают. Капусту перетирают до появления сока. Все измельченные овощи смешивают. Питу прогревают в пароконвектомате в режиме «жар-пар» при температуре 160 °С в течение 5 минут, разрезают пополам, на половинки лепешки укладывают подготовленные овощи и вареную курицу, зелень.

Режимы тепловой обработки могут быть изменены в зависимости от используемого теплового оборудования, а также при использовании стандартного сырья других кондиций или способов промышленной обработки, отличающихся от предусмотренных в рецептуре.

**1 неделя**

**4 день**

**Ролл с рыбными палочками**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Химический состав | |  |  |
| Наименование блюда | Вес | Вес | Белки | Жиры | Углеводы |  |
|  | брутто,г | нетто,г |  |  |  | Ккал |
| Лаваш | 50 | 50 |  |  |  |  |
| Помидоры свежие | 10 | 9 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |
| Укроп свежий | 5 | 3 |  |  |  |  |
| Пекинская капуста | 9 | 8 |  |  |  |  |
| *Рыбные палочки:* |  |  |  |  |  |  |
| Судак филе | 60 | 55 |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 6 | 5 |  |  |  |  |
| Куриное яйцо | 1/10 | 4 |  |  |  |  |
| Панировочные сухари | 2 | 2 |  |  |  |  |
| **Выход** |  | **100** | **12,145** | **4,49** | **25,955** | **196,38** |
| Йогурт с пробиотиками | 100 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 |
| Банан свежий | 150 | 150 | 0,1 | 0,07 | 19,8 | 88,5 |
| Напиток из шиповника | 200 | 200 | 0,68 |  | 12,99 | 58,9 |
| Национальный продукт с низким содержанием сахара и соли (жент, иримшик, курт) | 20 | 20 | 1,45 | 5,1 | 0,5 | 14,48 |
| **ИТОГО** |  |  | **22,35** | **16,66** | **67,32** | **464,58** |
| **От суточной калорийности** |  |  | **15%** | **33%** | **56%** | **24%** |

**Технология приготовления блюда:**

Подготовленное рыбное филе нарезают на полоски. Панировочные сухари, перемешивают с яйцом. Панируют филе. Подготовленное филе выкладывают на противень, подложив пекарскую бумагу или силиконовый коврик. Выпекают при температуре 200 градусах 25 - 30 минут. Готовые рыбные палочки выкладывают в центр лаваша, рядом нарезанные помидоры. Сверху посыпают пекинскую капусту и зелень. Сворачивают в ролл. Прогревают в жарочном шкафу.

**Срок годности к потреблению и условия хранения:**

Срок реализации - 2 часа. Температура подачи + 65-75 °C.

**Требования к качеству:**

*Внешний вид:* роллы имеют одинаковый размер, не разваливаются

*Консистенция:* рыбы – нежная, овощей- хрустящая

*Цвет:* свойственный входящим в состав компонентам.

*Вкус и запах:* cвойственный запеченной рыбе, другим компонентам входящий в состав.

**1 неделя**

**5 день**

**Горячий бутерброд с отварным кониной**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  Продукта | Вес  Брутто | Вес нетто | Химический состав | | | Калорийность |
| Белки | Жиры | Углев. |
| Конина мякоть  Хлеб ржано-пшеничный  Масло сливочное  Полутвердый сыр не менее 40% ж.  Помидоры свежие целые  Огурец свежий целый | 43  40  10  5  10  12 | 40  40  10  5  9  10 |  |  |  |  |
| **ВЫХОД** |  | **100** | **10,82** | **5,75** | **19,31** | **171,76** |
| Йогурт с содержанием сахара не более 5% с пробиотиками | 100 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 |
| Яблоко целое | 150 | 150 | 0,1 | 0,07 | 19,8 | 88,5 |
| Молоко коровье 1,5% жирности | 200 | 200 | 6,9 | 3,26 | 9,77 | 98 |
| Национальный продукт с низким содержанием сахара и соли (жент, иримшик, курт) | 20 | 20 | 1,45 | 5,1 | 0,5 | 14,48 |
| **ИТОГО** |  |  | **16,09** | **21,25** | **64,26** | **458,42** |
| **От суточной калорийности** |  |  | **15%** | **33%** | **52%** | **23%** |

**Технология приготовления:**

Мясо отваривают и нарезают тонкими пластиками и укладывают на ломтике хлеба, смазанный маслом сливочным, сверху укладывают нарезанный слайсами свежий огурец, ломтик помидора и сыры, накрывают другим ломтиком хлеба. Можно прогреть в духовке. Разрешено бутерброд завернуть в пергамент и подогреть в духовке.

Изготовление бутерброда осуществляется непосредственно перед раздачей. Хранение бутерброда не более 1 часа с момента приготовления, при температуре плюс 4±2С.

Температура подачи не ниже +15 С.

**Способ реализации (подачи) потребителю**:

Выдается порционно. Можно в виде горячего бутерброда.

**Требования к качеству:**

*Внешний вид:* форма нарезки сохранены

*Консистенция:* не черствая

*Цвет:* соответствует овощам

*Вкус:* хлеба, мяса конины, масла, овощей

*Запах:* огурца, помидор, мяса, и свежего хлеба

**2 неделя**

**1 день**

**Ролл с индейкой**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  Продукта | Вес  Брутто | Вес нетто | Химический состав | | | Калорийность |
| Белки | Жиры | Углев. |
| Лаваш  Грудка индейки  Помидоры сырые целые  Масло сливочное  Зелень  Пекинская капуста | 50  43  10  10  5  13 | 50  39  9  10  3  10 |  |  |  |  |
| **ВЫХОД** |  | **100** | **10,98** | **7,47** | **25,71** | **256,04** |
| Йогурт с пробиотиками | 100 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 |
| Яблоко свежее целое | 150 | 150 | 0,1 | 0,07 | 19,8 | 88,5 |
| Молоко коровье 1,5% жирности | 200 | 200 | 6,9 | 3,26 | 9,77 | 98 |
| Национальный продукт с низким содержанием сахара и соли (жент, иримшик, курт) | 20 | 20 | 1,45 | 5,1 | 0,5 | 14,48 |
| **ИТОГО** |  |  | **16,09** | **21,25** | **64,26** | **458,42** |
| **От суточной калорийности** |  |  | **15%** | **33%** | **52%** | **23%** |

Подготовленное мясо птицы отваривают до готовности, охлаждают и нарезают брусочками. Помидоры нарезают слайсами, капусту пекинскую нарезают соломкой. Лаваш раскладывают, в центре равномерно распределяют подготовленное мясо птицы и рядом нарезанные помидоры. Сверху посыпают пекинской капустой и зеленью. Сворачивают в ролл. Заворачивают в пергамент или фольгу. Перед подачей прогревают в тепловом оборудовании.

**2 неделя**

**2 день**

**Бутерброд с куриной грудкой**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Химический состав | |  |  |
| Наименование блюда | Вес | Вес | Белки | Жиры | Углеводы |  |
|  | брутто,г | нетто,г |  |  |  | Ккал |
| Филе куриной грудки | 43 | 40 |  |  |  |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 10 | 10 |  |  |  |  |
| Помидоры свежие целые | 12 | 10 |  |  |  |  |
| Укроп свежий | 5 | 3 |  |  |  |  |
| **Выход** |  |  | **9,925** | **7,92** | **19,055** | **216,44** |
| Йогурт с пробиотиками | 100 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 |
| Банан свежий целый | 150 | 150 | 0,1 | 0,07 | 19,8 | 88,5 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,5 |  | 20,2 | 85,7 |
| Национальный продукт с низким содержанием сахара и соли (жент, иримшик, курт) | 20 | 20 | 1,45 | 5,1 | 0,5 | 14,48 |
| **ИТОГО** |  |  | **22,35** | **16,66** | **67,32** | **464,58** |
| **От суточной калорийности** |  |  | **15%** | **33%** | **56%** | **24%** |

Вареную курицу или грудку куриную нарезают тонкими кусочками различной формы с таким расчетом, чтобы они покрывали большую часть ломтика хлеба, смазанного маслом сливочным. Сверху положить кусочек помидора и зелень. Заворачивают в пергамент или фольгу. Перед подачей прогревают в тепловом оборудовании.

**2 неделя**

**3 день**

**Бутерброд с сыром и овощами**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Химический состав | |  |  |
| Наименование блюда | Вес | Вес | Белки | Жиры | Углеводы |  |
|  | брутто,г | нетто,г |  |  |  | Ккал |
| Полутвердый сыр не менее 40% жирности | 15 | 15 |  |  |  |  |
| Ржаной хлеб | 40 | 40 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 10 | 10 |  |  |  |  |
| Огурец свежий целый | 15 | 13 |  |  |  |  |
| Помидоры свежие целые | 15 | 3 |  |  |  |  |
| Укроп свежий | 3 | 2 |  |  |  |  |
| **Выход** |  | **100** | **6,39** | **9,08** | **21,59** | **185,02** |
| Йогурт с пробиотиками | 100 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 |
| Яблоко свежее целое | 150 | 150 | 0,1 | 0,07 | 19,8 | 88,5 |
| Молоко коровье 1,5% жирности | 200 | 200 | 6,9 | 3,26 | 9,77 | 98 |
| Национальный продукт с низким содержанием сахара и соли (жент, иримшик, курт) | 20 | 20 | 1,45 | 5,1 | 0,5 | 14,48 |
| **ИТОГО** |  |  | **16,09** | **21,25** | **64,26** | **460,42** |
| **От суточной калорийности** |  |  | **15%** | **33%** | **52%** | **24%** |

**Технология приготовления блюда:**

Сыр нарезают слайсами и укладывают на ломитик хлеба, смазанный маслом сливочным. Сверху укладывают нарезанный слайсами огурцы свежие, помидоры, зелень.

Изготовление бутерброда осуществляется непосредственно перед раздачей. Хранение бутерброда не более 1 часа с момента приготовления, при температуре плюс 4±2С.

Температура подачи не ниже +15 С.

**Способ реализации (подачи) потребителю**:

Выдается порционно. Можно в виде горячего бутерброда.

**Требования к качеству:**

*Внешний вид:* форма нарезки сохранены

*Консистенция:* не черствая

*Цвет:* соответствует огурцу и сыру

*Вкус:* свойственный сыру и огурцу

*Запах:* приятные, свойственные включённым продуктам, без посторонних привкуса и запаха.

**2 неделя**

**4 день**

**Ролл с рыбными котлетами**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  | Химический состав | |  |  |
| Наименование блюда | Вес | | Вес | Белки | Жиры | Углеводы |  |
|  | брутто,г | | нетто,г |  |  |  | Ккал |
| Лаваш | 50 | 50 | |  |  |  |  |
| Помидоры свежие | 10 | 9 | |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5 | 5 | |  |  |  |  |
| Лист петрушки | 5 | 3 | |  |  |  |  |
| Пекинская капуста | 9 | 8 | |  |  |  |  |
| *Рыбная котлета:* |  | 6 | |  |  |  |  |
| Судак филе | 60 | 46 | |  |  |  |  |
| Лук репчатый целый | 6 | 5 | |  |  |  |  |
| Куриное яйцо | 1/10 | 4 | |  |  |  |  |
| Панировочные сухари | 2 | 2 | |  |  |  |  |
| **Выход** |  | **100** | | **12,405** | **4,59** | **27,395** | **204,28** |
| Йогурт с пробиотиками | 100 | 100 | | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 |
| Банан свежий целый | 150 | 150 | | 0,1 | 0,07 | 19,8 | 88,5 |
| Напиток из шиповника | 200 | 200 | | 0,68 |  | 12,99 | 58,9 |
| Национальный продукт с низким содержанием сахара и соли (жент, иримшик, курт) | 20 | 20 | | 1,45 | 5,1 | 0,5 | 14,48 |
| **ИТОГО** |  |  | | **22,35** | **16,66** | **67,32** | **464,58** |
| **От суточной калорийности** |  |  | | **15%** | **33%** | **56%** | **24%** |
|  |  |  | |  |  |  |  |
| **Технология приготовления блюда:**  Подготовленное рыбное филе прокручивают через мясорубку, добавляют лук и яйцо, формируют котлеты. Панируют сухарями. Подготовленное котлеты выкладывают на противень, подложив пекарскую бумагу или силиконовый коврик. Выпекают при температуре 200 градусах 25 - 30 минут. Готовые рыбные котлеты выкладывают в центр лаваша, рядом нарезанные помидоры. Сверху посыпают пекинскую капусту и зелень. Сворачивают в ролл. Прогревают в жарочном шкафу.  **Срок годности к потреблению и условия хранения:**  Срок реализации - 2 часа. Температура подачи + 65-75 °C  **Требования к качеству:**  *Внешний вид:* роллы имеют одинаковый размер, не разваливаются  *Консистенция:* рыбы – нежная, овощей- хрустящая  *Цвет:* свойственный входящим в состав компонентам.  *Вкус и запах:* cвойственный запеченной рыбе, другим компонентам входящий в состав. | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | |

**2 неделя**

**5 день**

**Пирожок печеный с мясом и рисом**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Химический состав | | | | | |
| Вес | Вес | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| ***Тесто дрожжевое:***  Мука пшеничный 550  Молоко коровье 1,5% жирности  Вода  Дрожжи  Вода  Куриное яйцо  Масло сливочное  Йодированная соль | 42  8  11  0,3  1  4  12  0,2 | **77**  42  8  11  0,3  1  4  12  0,2 |  |  |  |  |
| ***Фарш из мяса и риса:***  Филе говядины  Лук репчатый  Масло сливочное  Рис круглозерновой  Мука пшеничная  йодированная соль | 38  4  2  3  0,3  0,1 | **34**  34  3  2  3  0,3  0,1 |  |  |  |  |
| **Выход** |  | **100** | **12,31** | **14,08** | **32,55** | **293,23** |
| *Овощи нарезные*: |  | 20 |  |  |  |  |
| Лук зеленый свежий | 5 | 3 | 0,1 |  | 0,24 | 1,35 |
| Огурец свежий целый | 12 | 10 | 0,08 |  | 0,18 | 1,5 |
| Пекинская капуста | 9 | 8 | 0,1 | 0,03 | 1,2 | 1,6 |
| **Выход** |  | **20** |  |  |  |  |
| Йогурт с пробиотиками | 100 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 |
| Яблоко свежее целое | 150 | 150 | 0,1 | 0,07 | 19,8 | 88,5 |
| Молоко коровье 1,5% жирности | 200 | 200 | 6,9 | 3,26 | 9,77 | 98 |
| Национальный продукт с низким содержанием сахара и соли (жент, иримшик, курт) | 20 | 20 | 1,45 | 5,1 | 0,5 | 14,48 |
| **ИТОГО** |  |  | **22,09** | **26,25** | **77,26** | **572,42** |
| **От суточной калорийности** |  |  | **12%** | **32%** | **56%** | **27%** |

Из теста и фарша готовят пирожки, выпекают их в духовке. В пакет выкладывают пирожки, нарезанные овощи, упакованные в пакетик или в пергамент.

**3 неделя**

**1 день**

**Буритто с мясом и овощами**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Химический состав | |  |  |
| Наименование блюда | Вес | Вес | Белки | Жиры | Углеводы |  |
|  | брутто,г | нетто,г |  |  |  | Ккал |
| Филе говядины | 45 | 42 |  |  |  |  |
| Лаваш | 40 | 40 |  |  |  |  |
| Полутвердый сыр не менее 40% жир | 10 | 10 |  |  |  |  |
| Укроп свежий | 5 | 3 |  |  |  |  |
| Фасоль сухая | 7 | 7 |  |  |  |  |
| Кукуруза замороженная | 7 | 7 |  |  |  |  |
| Пекинская капуста | 9 | 8 |  |  |  |  |
| **Выход** |  | **100** | **13,59** | **5,6** | **26,28** | **208,83** |
| Йогурт с содержанием сахара не более 5% с пробиотиками | 100 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 |
| Яблоко свежее целое | 150 | 150 | 0,1 | 0,07 | 19,8 | 88,5 |
| Молоко коровье 1,5% жирности | 200 | 200 | 6,9 | 3,26 | 9,77 | 98 |
| Шоколад из кобыльего молока  или национальный продукт с низким содержанием сахара (жент, иримшик, курт) | 5 | 5 | 0,4 | 1,7 | 5,5 | 14 |
| **ИТОГО** |  |  | **16,09** | **21,25** | **64,26** | **484,03** |
| **От суточной калорийности** |  |  | **15%** | **33%** | **52%** | **24%** |

Мясо говядины отваривают до готовности, охлаждают и нарезают брусочками. Капусту пекинскую нарезают соломкой. Фасоль и кукурузу отваривают. Лаваш раскладывают, в центре равномерно распределяют подготовленное мясо говядины и рядом фасоль, кукурузу, кусочек сливочного масла (можно масло растопить и смазать лаваш внутри). Сверху посыпают пекинской капустой и зеленью. Сворачивают в ролл. Перед подачей прогреть в микроволновой печи или пароконвектомате.

**3 неделя**

**2 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бутерброд с куриной грудкой** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Химический состав | |  |  |
| Наименование блюда | Вес | Вес | Белки | Жиры | Углеводы |  |
|  | брутто,г | нетто,г |  |  |  | Ккал |
| Филе куриной грудки | 43 | 38 |  |  |  |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 10 | 10 |  |  |  |  |
| Помидоры свежие целые | 12 | 10 |  |  |  |  |
| Укроп свежий | 5 | 3 |  |  |  |  |
| **Выход** |  | **100** | **9,925** | **7,92** | **19,055** | **226,44** |
| Йогурт с пробиотиками | 100 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 |
| Банан свежий целый | 150 | 150 | 0,1 | 0,07 | 19,8 | 88,5 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,5 |  | 20,2 | 85,7 |
| Национальный продукт с низким содержанием сахара и соли (жент, иримшик, курт) | 20 | 20 | 1,45 | 5,1 | 0,5 | 14,48 |
| **ИТОГО** |  |  | **16,09** | **21,25** | **64,26** | **468,42** |
| **От суточной калорийности** |  |  | **15%** | **33%** | **52%** | **23%** |

**Технология приготовления:**

Куриную грудку отваривают и нарезают тонкими кусочками, чтобы покрывала большую часть ломтика хлеба. Сверху ложат нарезанные помидоры и украшают зеленью.

Изготовление бутерброда осуществляется непосредственно перед раздачей. Хранение бутерброда не более 1 часа с момента приготовления, при температуре плюс 4±2С.

Температура подачи не ниже +15 С.

**Способ реализации (подачи) потребителю**:

Выдается порционно. Можно в виде горячего бутерброда.

**Требования к качеству:**

*Внешний вид:* форма нарезки сохранены

*Консистенция:* не черствая

*Цвет:* соответствует помидору и отварной грудинке, и хлебу

*Вкус:* свойственный масле, отварной грудинке и помидору

*Запах:* хлеба с маслом и помидору

**3 неделя**

**3 день**

**Пирожок слоенный с сыром**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Химический состав | |  |  |
| Наименование блюда | Вес | Вес | Белки | Жиры | Углеводы |  |
|  | брутто,г | нетто,г |  |  |  | Ккал |
| **Тесто слоенное:**  Мука пшеничная  Молоко коровье 1,5%жирн  Вода  Дрожжи  Вода  Куриное яйцо целое  Масло сливочное  Йодированная соль | 48  9  13  0,4  1,3  1/8  13  0,2 | **89**  48  9  13  0,4  1,3  5  13  0,2 |  |  |  |  |
| Полутвердый сыр не менее 40% жирности | 30 | 30 |  |  |  |  |
| Мука пшеничная сорт 550 | 2 | 2 |  |  |  |  |
| Куриное яйцо | 1/20 | 2 |  |  |  |  |
| **Выход** |  | **100** | **13,37** | **18,19** | **36,56** | **308,34** |
| Огурец свежий целый порционно | 24 | 20 | 0,16 |  | 0,36 | 3 |
| Яблоко свежее целое | 150 | 150 | 0,1 | 0,07 | 19,8 | 88,5 |
| Йогуртовый напиток с содержанием сахара не более 2,5 г на 100 продукта | 200 | 200 | 6,9 | 3,26 | 9,77 | 98 |
| Национальный продукт с низким содержанием сахара и соли (жент, иримшик, курт) | 20 | 20 | 1,45 | 5,1 | 0,5 | 14,48 |
| **ИТОГО** |  |  | **18,09** | **24,25** | **68,26** | **512,42** |
| **От суточной калорийности** |  |  | **15%** | **33%** | **52%** | **25%** |

Из теста готовят пирожок слоеный с сыром. Нарезанные огурцы подаются порционно.

**3 неделя**

**4 день**

**Ролл с рыбными палочками из фарша**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Химический состав | |  |  |
| Наименование блюда | Вес | Вес | Белки | Жиры | Углеводы |  |
|  | брутто,г | нетто,г |  |  |  | Ккал |
| Лаваш | 50 | 50 |  |  |  |  |
| Судак филе | 60 | 46 |  |  |  |  |
| Лук репчатый целый | 6 | 5 |  |  |  |  |
| Куриной яйцо | 1/10 | 4 |  |  |  |  |
| Помидоры свежие целые | 10 | 9 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |
| Лук зеленый свежий | 5 | 3 |  |  |  |  |
| Пекинская капуста свежая целая | 9 | 8 |  |  |  |  |
| Панировочные сухари | 2 | 2 |  |  |  |  |
| **Выход** |  | **100** | **12,145** | **4,49** | **25,955** | **196,38** |
| Йогурт с пробиотиками | 100 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 |
| Банан свежий целый | 150 | 150 | 0,1 | 0,07 | 19,8 | 88,5 |
| Напиток из шиповника | 200 | 200 | 0,68 |  | 12,99 | 58,9 |
| Национальный продукт с низким содержанием сахара и соли (жент, иримшик, курт) | 20 | 20 | 1,45 | 5,1 | 0,5 | 14 |
| **ИТОГО** |  |  | **16,09** | **21,25** | **64,26** | **458,42** |
| **От суточной калорийности** |  |  | **15%** | **33%** | **52%** | **23%** |

|  |
| --- |
| **Технология приготовления блюда:**  Подготовленное рыбное филе нарезают на полоски. Панировочные сухари, перемешивают с яйцом. Панируют филе. Подготовленное филе выкладывают на противень, подложив пекарскую бумагу или силиконовый коврик. Выпекают при температуре 200 градусах 25 - 30 минут. Готовые рыбные палочки выкладывают в центр лаваша, рядом нарезанные помидоры. Сверху посыпают пекинскую капусту и зелень. Сворачивают в ролл. Прогревают в жарочном шкафу.  **Срок годности к потреблению и условия хранения:**  Срок реализации - 2 часа. Температура подачи + 65-75 °C  **Требования к качеству:**  *Внешний вид:* роллы имеют одинаковый размер, не разваливаются  *Консистенция:* рыбы – нежная, овощей- хрустящая  *Цвет:* свойственный входящим в состав компонентам.  *Вкус и запах:* cвойственный запеченной рыбе, другим компонентам входящий в состав. |

**3 неделя**

**5 день**

**Горячий бутерброд с отварным кониной**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  Продукта | Вес  Брутто | Вес нетто | Химический состав | | | Калорийность |
| Белки | Жиры | Углев. |
| Конина мякоть  Хлеб ржано-пшеничный  Масло сливочное  Полутвердый сыр не менее 40%  Помидоры свежие целые  Огурец свежий целый | 43  40  10  5  10  12 | 40  40  10  5  9  10 |  |  |  |  |
| **ВЫХОД** |  | **100** | **10,825** | **5,75** | **19,313** | **181,76** |
| Йогурт с пробиотиками | | 100 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 |
| Яблоко свежее целое | | 150 | 150 | 0,1 | 0,07 | 19,8 | 88,5 |
| Молоко коровье 1,5 жирн | | 200 | 200 | 6,9 | 3,26 | 9,77 | 98 |
| Национальный продукт с низким содержанием сахара и соли (жент, иримшик, курт) | | 20 | 20 | 1,45 | 5,1 | 0,5 | 14 |
| **ИТОГО** | |  |  | **21,02** | **17,92** | **62,3** | **456,96** |
| **От суточной калорийности** | |  |  | **14%** | **34%** | **52%** | **24%** |

**Технология приготовления:**

Мясо отваривают и нарезают тонкими пластиками и укладывают на ломитк хлеба, смазанный маслом сливочным, сверху укладывают нарезанный слайсами свежий огурец, ломтик помидора и сыры, накрывают другим ломтиком хлеба. Можно прогреть в духовке. Разрешено бутерброд завернуть в пергамент и подогреть в духовке.

Изготовление бутерброда осуществляется непосредственно перед раздачей. Хранение бутерброда не более 1 часа с момента приготовления при температуре плюс 4±2С.

Температура подачи не ниже +15 С.

**Способ реализации (подачи) потребителю**:

Выдается порционно. Можно в виде горячего бутерброда.

**Требования к качеству:**

*Внешний вид:* форма нарезки сохранены

*Консистенция:* не черствая

*Цвет:* соответствует овощам

*Вкус:* хлеба, мяса конины, масла, овощей

*Запах:* огурца, помидор, мяса, и свежего хлеба

**4 неделя**

**1 день**

**Пирожок печеный с капустой и морковью**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Химический состав | |  |  |
| Наименование блюда | Вес | Вес | Белки | Жиры | Углеводы |  |
|  | брутто,г | нетто,г |  |  |  | Ккал |
| ***Тесто дрожжевое:***  Мука пшеничный 550  Молоко коровье 1,5% жирности  Вода  Дрожжи  Вода  Куриное яйцо  Масло сливочное  Йодированная соль | 42  8  11  0,3  1  4  12  0,2 | **77**  42  8  11  0,3  1  4  12  0,2 |  |  |  |  |
| ***Фарш капусты***:  Капуста белокочаная целая  Подсолнечное масло  Лук репчатый целый  Морковь свежая целая  Подсолнечное масло  Йодированная соль | 75  1  12  10  1  0,1 | **44**  60  1  10  8  1  0,1 |  |  |  |  |
| **Выход** |  | **100** | **5,61** | **13,19** | **32,72** | **259,67** |
| Яйцо вареное | 1 шт | 40 | **4,17** | **3,28** | **0,54** | **48,0** |
| Йогурт с пробиотиками | 100 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 |
| Яблоко свежее целое | 150 | 150 | 0,1 | 0,07 | 19,8 | 88,5 |
| Молоко коровье 1,5% жирности | 200 | 200 | 6,9 | 3,26 | 9,77 | 98 |
| Национальный продукт с низким содержанием сахара и соли (жент, иримшик, курт) | 20 | 20 | 1,45 | 5,1 | 0,5 | 14 |
| **ИТОГО** |  |  | **19,98** | **25,0** | **76,33** | **569,87** |
| **От суточной калорийности** |  |  | **10%** | **34%** | **56%** | **27%** |

Запекают пирожки с капустой. Отдельно подают вареное яйцо.

**4 неделя**

**2 день**

**Пита с курицей**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Химический состав | |  |  |
| Наименование блюда | Вес | Вес | Белки | Жиры | Углеводы |  |
|  | брутто,г | нетто,г |  |  |  | Ккал |
| **Пита:**  Мука пшеничная сорт 550  Дрожжи  Вода  Йодированная соль  Вода | 36  1  1,3  0,2  20 | **50**  36  1  1,3  0,2  20 |  |  |  |  |
| Филе куриной грудки | 43 | 40 |  |  |  |  |
| Подсолнечное масло | 2 | 2 |  |  |  |  |
| Капуста белокочаная целая | 18 | 14 |  |  |  |  |
| Морковь свежая целая | 7 | 5 |  |  |  |  |
| Помидоры свежие целые | 4 | 3 |  |  |  |  |
| Лук зеленый | 2 | 1 |  |  |  |  |
| Огурец свежий целый | 4 | 3 |  |  |  |  |
| Йодированная соль | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |
| **Выход** |  | **100** | **11,23** | **5,85** | **27,22** | **240,37** |
| Йогурт с пробиотиками | 100 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 |
| Банан свежий целый | 150 | 150 | 0,1 | 0,07 | 19,8 | 88,5 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,5 |  | 20,2 | 85,7 |
| Национальный продукт с низким содержанием сахара и соли (жент, иримшик, курт) | 20 | 20 | 1,45 | 5,1 | 0,5 | 14 |
| **ИТОГО** |  |  | **15,09** | **15,25** | **64,26** | **500,42** |
| **От суточной калорийности** |  |  | **13%** | **33%** | **54%** | **25%** |

Подготовленное филе мясо птицы варят.

Мясо охлаждают, нарезают крупной соломкой. Подготовленные овощи нарезают: помидоры свежие – тонкими дольками, морковь и огурцы свежие – соломкой, капусту шинкуют, зелень измельчают. Капусту перетирают до появления сока. Все измельченные овощи смешивают. Питу прогревают в пароконвектомате в режиме «жар-пар» при температуре 160 °С в течение 5 минут, разрезают пополам, на половинки лепешки укладывают подготовленные овощи и вареную курицу, зелень.

Режимы тепловой обработки могут быть изменены в зависимости от используемого теплового оборудования, а также при использовании стандартного сырья других кондиций или способов промышленной обработки, отличающихся от предусмотренных в рецептуре.

**4 неделя**

**3 день**

**Сэндвич с говядиной**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Химический состав | |  |  |
| Наименование блюда | Вес | Вес | Белки | Жиры | Углеводы |  |
|  | брутто,г | нетто,г |  |  |  | Ккал |
| **Булочка для сэндвича**  *Тесто дрожжевое:*  Мука пшеничный 550  Сахар белый  Куриное яйцо  Молоко коровье 1,5% жирности  Дрожжи  Вода  Масло сливочное  Йодированная соль | 20  1  1/10  10  2  1  1  0,1 | 20  1  4  10  2  1  1  0,1 |  |  |  |  |
| **Выход** |  | **33** | **3,46** | **1,66** | **16,09** | **86,74** |
| Филе говядины | 45 | 38 |  |  |  |  |
| Помидоры свежие целые | 9 | 7 |  |  |  |  |
| Йодированная соль | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |
| Огурец свежий | 12 | 10 |  |  |  |  |
| Пекинская капуста целая | 9 | 8 |  |  |  |  |
| **Выход сэндвича** |  | **100** | **7,38** | **1,41** | **0,37** | **44,27** |
| Йогурт с пробиотиками | 100 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 |
| Яблоко свежее | 150 | 150 | 0,1 | 0,07 | 19,8 | 88,5 |
| Молоко коровье 1,5% жирн | 200 | 200 | 6,9 | 3,26 | 9,77 | 98 |
| Национальный продукт с низким содержанием сахара и соли (жент, иримшик, курт) | 20 | 20 | 1,45 | 5,1 | 0,5 | 14 |
| **ИТОГО** |  |  | **21,04** | **11,6** | **59,53** | **406,18** |
| **От суточной калорийности** |  |  | **14%** | **30%** | **56%** | **23%** |

Выпекают булочку для сэндвича.

Подготовленные помидоры и огурцы соленые нарезают кружочком, китайскую капусту – соломкой. Булочку разрезают посередине, выкладывают поочередно помидоры и огурцы, затем китайский салат и нарезанную говядину. Прогревают в жарочном шкафу.

**4 неделя**

**4 день**

**Пита с рыбным фаршем**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Химический состав | |  |  |
| Наименование блюда | Вес | Вес | Белки | Жиры | Углеводы |  |
|  | брутто,г | нетто,г |  |  |  | Ккал |
| ***Пита:***  Мука пшеничная сорт 550  Дрожжи  Вода  Йодированная соль  Вода | 36  1  1,3  0,2  20 | **50**  36  1  1,3  0,2  20 |  |  |  |  |
| ***Фарш рыбный***  Судак филе  Лук репчатый целый  Масло сливочное  Йодированная соль | 54  7  5  0,1 | **36**  42  6  5  0,1 |  |  |  |  |
| Подсолнечное масло | 2 | 2 |  |  |  |  |
| Капуста пекинская целая  Морковь свежая целая  Помидоры свежие целые  Укроп свежий | 9  7  4  2 | 7  5  3  1 |  |  |  |  |
| **Выход** |  | **100** | **8,36** | **11,35** | **32,08** | **298,01** |
| Морковные палочки | 24 | 20 | 0,16 |  | 0,36 | 3 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Йогурт с пробиотиками | 100 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 |
| Банан свежий | 150 | 150 | 0,1 | 0,07 | 19,8 | 88,5 |
| Напиток из шиповника | 200 | 200 | 0,68 |  | 12,99 | 58,9 |
| Национальный продукт с низким содержанием сахара и соли (жент, иримшик, курт) | 20 | 20 | 1,45 | 5,1 | 0,5 | 14 |
| **ИТОГО** |  |  | **10,09** | **19,25** | **78,73** | **537,11** |
| **От суточной калорийности** |  |  | **12%** | **30%** | **58%** | **26%** |

**Технология приготовления блюда:**

Из подготовленного рыбного филе готовят рыбный фарш. Формируют котлеты, выкладывают на противень, подложив пекарскую бумагу или силиконовый коврик. Выпекают при температуре 200 градусах 25 - 30 минут. Готовые рыбные изделия выкладывают в центр питы, рядом нарезанные помидоры, морковь. Сверху посыпают пекинскую капусту и зелень. Сворачивают в ролл. Прогревают в жарочном шкафу.

**Срок годности к потреблению и условия хранения:**

Срок реализации - 2 часа. Температура подачи + 65-75 °C

**Требования к качеству:**

*Внешний вид:* роллы имеют одинаковый размер, не разваливаются

*Консистенция:* рыбы – нежная, овощей- хрустящая

*Цвет:* свойственный входящим в состав компонентам.

*Вкус и запах:* cвойственный запеченной рыбе, другим компонентам входящий в состав

**4 неделя**

**5 день**

**Самса с говядиной**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  Продукта | Вес  брутто | | | Вес  нетто | Химический состав | | | Калорийность |
| Белки | Жиры | Углев. |
| Мука пшеничная сорт 550  Подсолнечное масло  Куриное яйцо  Для фарша:  Филе говядины  Лук репчатый целый  Йодированная соль | 50  3  ¼ шт.  56  30  0,3 | | | 50  3  10  50  25  0,3 |  |  |  |  |
| **ВЫХОД** |  | | | **100** | **9,45** | **3,2** | **27,1** | **174,6** |
| Йогурт с пробиотиками | | 100 | 100 | | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 |
| Яблоко свежее целое | | 150 | 150 | | 0,1 | 0,07 | 19,8 | 88,5 |
| Молоко коровье 1,5% жирности | | 200 | 200 | | 6,9 | 3,26 | 9,77 | 98 |
| Национальный продукт с низким содержанием сахара и соли (жент, иримшик, курт) | | 20 | 20 | | 1,45 | 5,1 | 0,5 | 14 |
| ИТОГО | |  |  | | **19,55** | **11,73** | **70,7** | **449,8** |
| **От суточной калорийности** | |  |  | | **12%** | **28%** | **60%** | **24%** |

Из теста и мясного фарша готовят самсу, выкладывают на противень и выпекают в жарочном шкафу.

***Примечание: меню не делится на сезоны, так как доступность использованных продуктов/овощей/фруктов в любое время года.***

**Согласовано**

25.12.2024 18:26 Кожатова Гулшарат Еркинбековна

25.12.2024 18:30 Мадиева Бахытнур Наурызбаевна

25.12.2024 18:32 Ширинбекова Рита Абдукасымовна

25.12.2024 18:40 Тилесова Айгуль Шарапатовна

25.12.2024 18:58 Садвакасов Нуркан Олжабаевич

**Подписано**

25.12.2024 20:00 Бейсенова Сархат Сагинтаевна

