

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель
ГУ "Управление общественного
здравоохранения города Астаны"

А. С. Тулеуова
«28» 08 2026 г.

В целях исполнения подпункта 16) пункта 1 раздела 1 протокольного поручения Премьер-Министра Республики Казахстан Бектенова О. А. от 19 ноября 2024 года № 38, Комитетом санитарно-эпидемиологического контроля Республики Казахстан утвержден приказ № 135-НК от 25 декабря 2024 года «Об утверждении типового перспективного школьного меню», а также в соответствии с приказом Министра здравоохранения Республики Казахстан №302 от 21 декабря 2020 года «Об утверждении стандартов питания в организациях здравоохранения и образования» (с изм. от 4 марта 2025 года №16) на 2026-2027 учебный год:

Типовое перспективное школьное меню
№ 4 вариант (с коррекцией)

Лето-осень
1 неделя
1 неделя 1 день

Наименование блюда 1	Возраст 7-10 лет					Возраст 11-15 лет					Возраст 16-18 лет				
	Выход, г 2	Б, г 3	Ж, г 4	У, г 5	ккал 6	Выход, г 7	Б, г 8	Ж, г 9	У, г 10	ккал 11	Выход, г 12	Б, г 13	Ж, г 14	У, г 15	ккал 16
огурцы (может подаваться как подгарнировка к блюду)	30	0,25	0,05	0,65	4,05	40	0,250	0,050	1,500	7,450	50	0,330	0,085	0,920	5,765
Плов из птицы	200	21,6	6,1	37,0	289,3	220	24,8	6,3	41,1	320,3	250	26,8	8,4	45,5	364,8
чай с молоком	200	2,00	1,50	3,10	81,0	200	2,00	1,50	3,10	106,6	200	2,00	1,50	3,10	106,6
Яблоки	120	0,3	0,1	13,2	54,9	120	0,3	0,1	13,2	54,9	120	0,3	0,1	13,2	54,9
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Всего		26,4	8,1	67,8	496,0		30,4	8,4	77,2	578,1		32,4	10,5	81,0	620,9
Всего, %		21,3%	14,6%	54,6%	23,6%		21,0%	13,0%	53,4%	23,6%		20,9%	15,2%	52,2%	23,0%

Витамины	А, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 лет	388,9	0,3	4,9	16,0	0,1	0,3	14,5	0,4	51,0	0,7	21,7
11-14 лет	440,6	0,3	5,1	17,9	0,2	0,3	16,9	0,5	60,9	0,7	23,6
15-18 лет	516,9	0,3	6,5	19,9	0,2	0,3	18,1	0,7	66,0	0,7	25,9
Минералы	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые волокна, г				
7-10 лет	819,4	151,6	62,1	352,1	2,0	0,6	5,4				
11-14 лет	946,7	162,3	74,5	412,9	2,4	0,7	7,1				
15-18 лет	1012,2	166,5	79,5	436,0	2,5	0,8	7,4				

1 неделя 2 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Митболы из говядины	70	15,9	5,0	3,7	123,4	90	18,3	6,4	6,3	156,0	100	20,5	6,8	7,9	174,8
Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,3	20	0,5	3,7	1,8	42,3	20	0,5	3,7	1,8	42,3
Рагу из овощей	130	3,0	2,8	24,0	133,3	150	3,7	4,4	30,0	174,4	180	4,4	5,9	35,2	211,5
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7
Всего		21,9	12,2	60,9	448,3		25,8	15,3	74,0	544,2		28,7	17,2	80,8	600,1
<i>Всего, %</i>		19,5%	24,5%	54,4%	21,3%		19,0%	25,3%	54,4%	22,2%		19,1%	25,8%	53,9%	22,2%

Витамины	А, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 лет	164,5	0,7	1,9	21,2	0,3	0,3	9,4	0,5	75,6	1,7	20,3
11-14 лет	178,7	0,7	2,0	21,8	0,3	0,3	10,9	0,6	84,2	2,0	21,1
15-18 лет	181,3	0,8	2,2	22,0	0,4	0,3	12,8	0,7	88,2	2,4	21,5
Минералы	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые волокна, г				
7-10 лет	695,8	66,0	56,2	278,7	3,3	0,3	7,7				
11-14 лет	812,7	96,1	68,9	343,6	3,8	0,4	9,2				
15-18 лет	898,8	87,9	77,1	382,7	4,3	0,4	9,9				

1 неделя 3 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Салат из капусты белокочанной с фасолью и морковью (может подаваться как поджаренная к блюду)	30	1,00	2,10	4,50	40,9	40	1,50	2,10	2,65	35,5	50	1,60	2,60	3,30	43,0
Куриные палочки запеченные	70	17,7	3,1	7,9	130,3	90	21,5	3,8	15,8	183,4	100	23,9	4,2	17,6	203,8
Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,5	20	0,5	3,7	1,8	42,5	20	0,5	3,7	1,8	42,5
Пюре из гороха Буршак	130	13,5	3,7	23,5	181,3	150	15,8	4,6	27,5	214,6	180	19,1	4,8	33,4	253,2
Напиток Денсаулык	200	0,3	0,1	15,6	64,5	200	0,3	0,1	15,6	64,5	200	0,3	0,1	15,6	64,5
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Всего		35,2	13,0	67,1	526,2		42,6	14,7	81,7	629,3		48,4	15,8	90,0	695,8
<i>Всего, %</i>		26,8%	22,2%	51,0%	25,1%		27,1%	21,0%	51,9%	25,7%		27,8%	20,4%	51,7%	25,8%

Витамины	А, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 лет	503,9	0,7	1,7	81,2	0,7	0,4	16,5	0,6	132,6	0,6	25,1
11-14 лет	514,8	0,7	1,9	89,6	0,8	0,4	19,5	0,7	154,2	0,7	25,3
15-18 лет	526,4	0,7	2,0	101,9	0,9	0,5	22,5	0,7	179,2	0,7	25,5
Минералы	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые волокна, г				
7-10 лет	1093,2	92,7	115,5	459,7	4,9	0,3	14,5				
11-14 лет	1267,9	106,5	137,3	544,8	5,8	0,4	17,5				
15-18 лет	1458,8	118,1	159,6	626,7	6,8	0,7	20,3				

1 неделя 4 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Фишболы из минтая	70	11,4	1,3	9,8	96,5	90	15,5	1,3	11,5	119,7	100	17,1	2,0	15,1	146,8
Соус молочно-томатный	20	0,8	1,9	2,4	29,9	20	0,8	1,9	2,4	29,9	20	0,8	1,9	2,4	29,9
Картофельно-морковное пюре	130	2,4	4,7	12,6	102,3	150	2,7	7,3	14,5	134,5	180	3,1	6,5	16,7	137,7
Поджаренная – зеленый горошек	20	1,20	0,10	3,1	18,1	20	1,20	0,10	3,1	18,1	20	1,20	0,10	3,1	18,1
Напиток из шиповника	200	1,2	0,2	8,2	39,4	200	1,2	0,2	8,2	39,4	200	1,2	0,2	8,2	39,4
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Яблоко	120	0,3	0,1	13,2	54,9	120	0,3	0,1	13,2	54,9	120	0,3	0,1	13,2	54,9
Всего		19,5	8,6	63,1	407,8		24,7	11,3	71,2	485,3		26,7	11,2	77,0	515,6
<i>Всего, %</i>		19,1%	19,0%	61,9%	19,4%		20,4%	21,0%	58,7%	19,8%		20,7%	19,6%	59,7%	19,1%

Витамины	А, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 лет	960,9	0,3	5,4	59,7	0,4	0,3	7,2	0,6	59,1	1,2	52,1
11-14 лет	1372,1	0,3	8,7	94,4	0,5	0,4	8,8	0,8	78,0	1,4	66,9

15-18 лет	1533,6	0,4	8,9	99,8	0,5	0,4	9,2	0,8	81,0	1,5	68,9
Минералы	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг		пищевые волокна, г			
7-10 лет	1221,3	149,1	88,6	291,9	2,6	0,2		9,9			
11-14 лет	1495,0	180,7	109,7	365,7	3,1	0,4		12,8			
15-18 лет	1559,4	187,0	114,0	380,8	3,2	0,4		13,0			

1 неделя 5 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Салат витаминный (может подаваться как поджаривка к блюду)	30	0,25	1,55	1,20	19,8	40	0,35	1,5	1,6	21,3	50	0,5	2,5	2,1	32,7
Конина отварная с туздык	70	19,3	2,1	1,1	100,5	90	22,3	2,4	1,4	116,4	100	24,1	2,6	1,6	126,2
Сочни\ макаронные изделия	130	5,8	4,5	29,0	179,7	150	7,0	5,6	34,6	216,8	180	10,0	7,2	52,5	314,8
Какао с молоком	200	7,7	4,3	12,9	121,1	200	7,7	4,3	12,9	121,1	200	7,7	4,3	12,9	121,1
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Всего		35,3	12,8	58,0	487,8		40,4	14,2	68,8	564,4		45,3	17,0	87,4	683,6
<i>Всего, %</i>		28,9%	23,5%	47,6%	23,2%		28,6%	22,6%	48,8%	23,0%		26,5%	22,4%	51,1%	25,3%

Витамины	А, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 лет	173,8	0,0	3,2	32,8	0,3	0,2	12,0	0,3	38,8	2,1	20,5
11-14 лет	227,6	0,0	4,2	47,3	0,4	0,3	14,3	0,9	51,5	2,4	27,2
15-18 лет	286,8	0,0	5,1	55,6	0,4	0,3	16,1	1,0	59,8	2,6	31,8
Минералы	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг		пищевые волокна, г			
7-10 лет	655,4	43,5	75,1	326,5	3,8	0,2		5,1			
11-14 лет	817,6	58,8	94,1	403,5	4,7	0,4		7,2			
15-18 лет	931,8	70,4	112,8	466,9	5,3	0,4		8,3			

Примечание: Всего, % - энергоценность указана в процентах от суточной калорийности, содержание белков, жиров, углеводов - в процентах от калорийности приема пищи

2 неделя

2 неделя 1 день

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
Салат свеклой и сыром (может подаваться как поджаривка к блюду)	30	0,8	3,5	1,5	40,7	40	1,5	4,6	1,9	55,0	50	1,4	5,8	2,3	67,0
Паста Болоньезе из птицы	200	24,5	5,5	45,3	328,7	220	27,1	6,7	48,9	364,3	250	30,3	8,0	54,4	410,8

Чай каркаде	200	0,0	0,00	3,0	12,0	200	0,0	0,00	3,0	12,0	200	0,0	0,00	3,0	12,0
Яблоко	120	0,4	0,05	15,8	65,3	120	0,4	0,05	15,8	65,3	120	0,4	0,05	15,8	65,3
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,7	0,5	22,9	110,9	50	3,7	0,5	22,9	110,9
Всего	550	27,9	9,4	79,4	513,4	590	32,7	11,9	92,5	607,5	620	35,8	14,4	98,4	666,0
<i>Всего, %</i>		21,7%	16,4%	61,9%	24,4%		21,5%	17,6%	60,9%	24,8%		21,5%	19,4%	59,1%	24,7%

Витамины	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 лет	517,4	0,2	3,9	21,6	0,1	0,3	13,2	0,4	48,6	0,3	29,0
11-14 лет	546,8	0,2	4,8	31,4	0,3	0,3	15,0	0,5	67,2	0,3	38,4
15-18 лет	656,5	0,2	5,7	31,7	0,3	0,3	16,6	0,6	64,7	0,3	36,9
Минералы	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые волокна, г				
7-10 лет	886,8	170,2	75,0	383,2	3,5	0,6	6,9				
11-14 лет	934,7	179,1	84,8	429,0	3,9	0,8	8,3				
15-18 лет	1100,4	187,7	93,8	471,0	4,2	0,8	9,2				

2 неделя 2 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Ежики из говядины	70/20	13,2	4,5	6,6	119,7	90/20	16,0	5,9	11,9	164,7	100/20	19,5	6,4	20,1	216,0
Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,5	20	0,5	3,7	1,8	42,5	20	0,5	3,7	1,8	42,5
Перловка рассыпчатая с овощами	130	3,3	5,5	22,6	153,1	150	3,9	5,5	26,5	171,1	180	4,5	6,6	30,5	199,4
чай с молоком	200	2,00	1,50	3,10	81,0	200	2,00	1,50	3,10	106,6	200	2,00	1,50	3,10	106,6
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,7	0,5	22,9	110,9	50	3,7	0,5	22,9	110,9
Всего	380	21,2	15,5	47,9	463,0	420	26,1	17,1	66,2	595,8	450	30,2	18,7	78,4	675,4
<i>Всего, %</i>		18,3%	30,1%	41,4%	22,0%		17,5%	25,8%	44,4%	24,3%		17,9%	24,9%	46,4%	25,0%

Витамины	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 лет	265,8	0,2	4,0	9,5	0,2	0,3	6,9	0,2	42,1	1,2	5,4
11-14 лет	318,2	0,2	4,1	8,4	0,3	0,3	8,3	0,4	51,9	1,4	6,1
15-18 лет	382,7	0,2	5,0	9,1	0,3	0,1	8,6	0,5	54,0	1,4	6,5
Минералы	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые волокна, г				
7-10 лет	628,5	175,8	62,8	296,0	3,0	0,30	6,3				
11-14 лет	759,2	195,2	78,4	366,0	3,6	0,4	9,1				
15-18 лет	793,9	197,8	82,6	379,2	3,8	0,4	10,0				

2 неделя 3 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Палочки из моркови и капусты (может подаваться как подгарнировка к блюду)	30	0,4	0,1	2,0	10,1	40	0,5	0,1	2,8	14,1	50	1,3	0,1	3,5	20,1

Куриные палочки	70	17,7	3,1	7,9	130,3	90	20,1	2,7	8,0	135,9	100	23,9	4,2	17,6	203,8
Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,3	20	0,5	3,7	1,8	42,3	20	0,5	3,7	1,8	42,3
Пюре из гороха Буршак	130	13,5	3,7	23,5	181,3	150	15,8	4,6	27,5	214,6	180	19,1	4,8	33,4	253,2
Напиток Денсаулык	200	0,3	0,1	15,6	64,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,7	0,5	22,9	110,9	50	3,7	0,5	22,9	110,9
Всего	450	34,6	10,9	64,6	495,1	510	40,8	11,6	78,6	586,3	550	48,8	13,4	94,8	698,8
<i>Всего, %</i>		<i>27,9%</i>	<i>19,9%</i>	<i>52,2%</i>	<i>23,6%</i>		<i>27,9%</i>	<i>17,9%</i>	<i>53,6%</i>	<i>23,9%</i>		<i>27,9%</i>	<i>17,2%</i>	<i>54,3%</i>	<i>25,9%</i>

Витамины	А, мкг	D, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 лет	154,9	0,7	4,4	58,4	0,5	0,6	18,3	0,6	117,7	1,3	17,7
11-14 лет	171,3	0,7	4,45	67,6	0,6	0,6	19,9	0,7	135,8	1,33	18,6
15-18 лет	171,0	1,2	6,9	81,0	1,1	0,7	23,2	0,8	159,9	1,4	22,6
Минералы	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые волокна, г				
7-10 лет	1 515,96	307,5	157,4	635,8	9,0	0,70	17,84				
11-14 лет	1 714,96	322,4	179,2	719,9	9,0	0,80	19,84				
15-18 лет	1 903,86	338,7	202,0	801,7	13,7	0,9	23,4				

2 неделя 4 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Салат витаминный (может подаваться как подгарнировка к блюду)	30	0,25	1,55	1,20	19,8	40	0,35	1,5	1,6	21,3	50	0,5	2,5	2,1	32,7
Фишболы из минтая	70	11,4	1,3	9,8	96,5	90	15,5	1,3	11,5	119,7	100	17,1	2,0	15,1	146,8
Соус молочно-томатный	20	0,8	1,9	2,4	29,6	20	0,8	1,9	2,4	29,6	20	0,8	1,9	2,4	29,6
Картофельно-морковное пюре	130	2,4	4,7	12,6	124,3	150	2,7	7,3	14,5	136,4	180	3,1	6,5	16,7	141,8
Какао с молоком	200	7,7	4,3	12,9	122,3	200	7,7	4,3	12,9	122,3	200	7,7	4,3	12,9	122,3
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,7	0,5	22,9	110,9	50	3,7	0,5	22,9	110,9
Всего	450	24,5	12,5	51,5	439,4	510	30,4	15,3	64,2	518,9	550	32,4	15,2	70,0	551,4
<i>Всего, %</i>		<i>22,3%</i>	<i>25,6%</i>	<i>46,9%</i>	<i>20,9%</i>		<i>23,4%</i>	<i>26,5%</i>	<i>49,5%</i>	<i>21,2%</i>		<i>23,5%</i>	<i>24,8%</i>	<i>50,8%</i>	<i>20,4%</i>

Витамины	А, мкг	D, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 лет	104,4	0,3	4,04	39,98	0,2	0,2	6,39	0,4	46,5	0,9	34,73
11-14 лет	120,8	0,4	5,4	53,1	0,3	0,2	8,36	0,6	64,4	1,25	42,96
15-18 лет	146,7	0,4	5,56	55,24	0,4	0,2	9,37	0,7	64,6	1,35	46,94
Минералы	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые волокна, г				
7-10 лет	1003,5	110,1	80,0	242,0	2,58	0,7	6,68				
11-14 лет	2230,8	136,5	104,4	319,3	3,19	0,9	8,49				
15-18 лет	1357,3	145,6	112,3	352,8	3,58	1	7,41				

2 неделя 5 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Салат с морковью с сыром (может подаваться как подгарнировка к блюду)	30	0,8	3,5	1,5	40,7	40	1,2	4,6	1,9	53,8	50	1,4	5,8	2,3	67,0
Плов из конины / говядины	200	19,6	5,7	40,4	291,3	220	21,5	6,9	44,5	326,1	250	23,0	8,1	56,2	389,7
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,7	0,5	22,9	110,9	50	3,7	0,5	22,9	110,9
Фрукт по сезону	120	0,4	0,1	15,8	65,3	120	0,4	0,1	15,8	65,3	120	0,4	0,1	15,8	65,3
Всего	460	23,3	10,0	89,1	546,7	510	27,1	12,5	102,7	638,8	550	28,8	14,9	114,8	715,6
Всего, %		17,0%	16,4%	65,2%	26,0%		17,0%	17,5%	64,3%	26,1%		16,1%	18,7%	64,2%	26,5%

Витамины	А, мкг	В, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 лет	798,5	0,1	6,19	11,7	0,2	0,4	7,93	0,5	51,6	1,2	13,06
11-14 лет	963,2	0,1	8,1	13,52	0,3	0,4	9,1	0,5	57,5	1,35	13,56
15-18 лет	1160,4	0,1	9,37	15,37	0,3	0,4	9,21	0,5	59,9	1,78	13,95
Минералы	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые волокна, г				
7-10 лет	694,6	191,4	67	338,2	3,4	0,6	7,1				
11-14 лет	749	217,2	76,4	385	3,58	0,8	7,51				
15-18 лет	795,3	226,8	78,6	394	3,63	0,9	7,87				

Примечание: Всего, % - энергоценность указана в процентах от суточной калорийности, содержание белков, жиров, углеводов - в процентах от калорийности приема пищи

3 неделя

3 неделя 1 день

Наименование блюда	Возраст 7-10 лет					Возраст 11-15 лет					Возраст 16-18 лет				
	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Палочки из моркови и огурца (может подаваться как подгарнировка к блюду)	60	0,4	0,2	2,0	11,4	80	0,4	0,2	2,2	12,2	100	0,4	0,2	3,2	16,2
Курица в сметанном соусе	70	21,3	4,8	2,4	138,0	90	24,5	7,0	4,0	177,0	100	26,2	5,9	4,0	173,9
Гречка рассыпчатая с овощами	130	3,0	2,8	24,0	133,3	150	3,7	4,4	30,0	174,4	180	4,4	5,9	35,2	211,5
Компот из свежих яблок и изюмом	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Всего		27,2	8,1	59,1	420,7		31,9	12,0	71,4	523,7		34,3	12,4	77,6	561,7
Всего, %		25,9%	17,3%	56,2%	20,0%		24,4%	20,6%	54,5%	21,4%		24,4%	19,9%	55,3%	20,8%

Витамины	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 лет	1163,7	0,2	2,5	22,6	0,3	0,4	18,0	0,9	71,1	1,2	47,5
11-14 лет	1372,9	0,2	2,7	25,5	0,5	0,5	21,0	1,1	83,8	1,2	52,2
15-18 лет	1538,5	0,1	2,83	29,1	0,5	0,6	22,5	1,2	89,5	1,2	56,9
Минералы	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые волокна, г				
7-10 лет	1302,1	279,1	123,7	519,9	5,8	0,7	8,6				
11-14 лет	1452,1	293,7	140,5	591,3	6,5	0,9	10,5				
15-18 лет	1541,5	299,5	147,5	622,1	6,8	0,9	11,2				

3 неделя 2 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Митболы	70	15,9	5,0	3,7	123,4	90	18,3	6,4	6,3	156,0	100	20,5	6,8	7,9	174,8
Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,5	20	0,5	3,7	1,8	42,5	20	0,5	3,7	1,8	42,5
Макароны отварные	130	5,7	5,7	28,7	205,4	150	6,6	6,0	33,1	231,0	180	7,8	6,3	39,3	267,6
Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7
Яблоко	120	0,4	0,1	15,8	67,2	120	0,4	0,1	15,8	67,2	120	0,4	0,1	15,8	67,2
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Всего		25,0	15,2	81,5	587,9		29,0	16,9	92,9	668,2		32,5	17,7	100,8	723,6
Всего, %		17,0%	23,2%	55,4%	28,0%		17,4%	22,8%	55,6%	27,3%		17,9%	22,0%	55,7%	26,8%

Витамины	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 лет	195,3	0,6	2,5	6,3	0,2	0,1	6,9	0,2	29,6	1,5	3,8
11-14 лет	226,5	0,7	3,5	6,3	0,2	0,2	8,2	0,5	40,3	1,8	9,7
15-18 лет	270,8	0,8	3,7	7,1	0,3	0,2	9,1	0,5	44,0	2,0	11,4
Минералы	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые волокна, г				
7-10 лет	455,0	54,4	41,3	215,8	3,0	0,3	4,9				
11-14 лет	549,7	64,2	52,0	265,7	3,5	0,5	6,4				
15-18 лет	599,0	68,9	56,4	294,1	3,8	0,5	6,6				

3 неделя 3 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Салат свеклой и сыром (может подаваться как подгарнировка к блюду)	60	0,8	3,5	1,5	40,7	80	1,5	4,6	1,9	55,0	100	1,4	5,8	2,3	67,0
Гуляш из птицы	70	15,5	2,9	4,2	104,9	90	18,8	3,7	4,6	126,9	100	19,9	4,5	4,9	139,7
Рис овощами Коктем	130	3,2	7,0	32,5	205,8	150	3,9	7,0	39,6	237,0	180	4,6	6,5	45,1	257,3

Напиток лимонный-яблочный "Денсаулык"	200	0,1	0,1	8,2	34,1	200	0,1	0,1	8,2	34,1	200	0,1	0,1	8,2	34,1
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Всего		21,8	13,8	60,2	452,2		27,3	15,8	72,6	541,8		29,0	17,3	78,8	586,9
<i>Всего, %</i>		19,3%	27,5%	53,3%	21,5%		20,2%	26,2%	53,6%	22,1%		19,8%	26,5%	53,7%	21,7%

Витамины	А, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 лет	438,1	0,2	1,7	10,6	0,0	0,3	12,0	0,4	35,1	0,6	10,0
11-14 лет	518,9	0,2	1,9	11,7	0,3	0,3	14,6	0,5	43,8	0,7	10,6
15-18 лет	665,5	0,1	2,0	12,3	0,3	0,4	15,9	0,5	48,1	0,7	14,6
Минералы	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг					
7-10 лет	628,2	156,4	54,2	307,6	1,6	0,3					
11-14 лет	751,0	167,0	67,6	374,5	2,0	0,5					
15-18 лет	837,2	183,8	73,1	399,7	2,5	0,5					
							пищевые волокна, г				
							4,8				
							6,4				
							7,0				

3 неделя 4 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Палочки из моркови и капусты (может подаваться как подгарнировка к блюду)	30	0,4	0,1	2,0	10,1	40	0,5	0,1	2,8	14,1	50	1,3	0,1	3,5	20,1
Рыбные каштаны	70	10,1	1,6	9,3	91,7	90	13,3	1,7	12,3	117,9	100	15,2	1,8	13,2	130,1
Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,5	20	0,5	3,7	1,8	42,5	20	0,5	3,7	1,8	42,5
Пюре из гороха Буршак	130	13,5	3,7	23,5	181,3	150	15,8	4,6	27,5	214,6	180	19,1	4,8	33,4	253,2
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Всего		27,0	9,7	68,0	474,9		33	11	80	561		39	11	88	617
<i>Всего, %</i>		22,7%	18,4%	57,3%	22,6%		23,9%	17,5%	57,3%	22,9%		25,5%	16,4%	56,9%	22,9%

Витамины	А, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 лет	107,2	0,2	4,3	59,4	0,4	0,3	8,3	0,3	86,8	1,0	17,0
11-14 лет	115,4	0,2	6,1	69,2	0,5	0,4	10,5	0,5	109,2	1,3	18,3
15-18 лет	100,1	0,3	6,2	82,4	0,6	0,5	11,5	0,4	146,0	1,3	22,0
Минералы	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг					
7-10 лет	1053,8	228,2	113,2	430,2	4,1	0,6					
11-14 лет	1310,2	251,0	138,0	536,1	5,1	0,7					
15-18 лет	1540,8	182,8	162,9	557,3	5,9	0,7					
							пищевые волокна, г				
							16,4				
							19,8				
							22,6				

3 неделя 5 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Сырне из конины \говядины	200	15,9	6,2	12,2	168,2	220	17,1	7,4	13,8	190,2	250	21,0	8,0	15,2	216,8
Какао с молоком	200	7,7	4,3	12,9	121,1	200	7,7	4,3	12,9	122,3	200	7,7	4,3	12,9	122,3
Фрукт по сезону	120	0,4	0,1	15,8	65,3	120	0,4	0,1	15,8	67,2	120	0,4	0,1	15,8	67,2
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Всего		26,2	10,9	54,7	421,3		28,2	12,2	60,8	468,5		32,1	12,8	62,2	495,1
Всего, %		24,9%	23,2%	52,0%	20,1%		24,1%	23,3%	51,9%	19,1%		25,9%	23,2%	50,3%	18,3%

Витамины	А, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 лет	386,1	0,2	4,3	50,8	0,2	0,3	6,2	0,4	59,0	1,3	55,6
11-14 лет	390,7	0,2	5,2	59,4	0,3	0,3	7,1	0,5	69,6	1,3	63,8
15-18 лет	425,1	0,2	5,6	74,4	0,3	0,4	7,9	0,6	75,5	1,5	72,4
Минералы	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые волокна, г				
7-10 лет	786,5	171,5	54,4	252,1	3,2	0,3	6,1				
11-14 лет	884,3	181,7	64,2	288,2	3,6	0,4	7,7				
15-18 лет	987,1	188,5	70,0	316,4	4,1	0,4	8,2				

Примечание: Всего, % - энергоценность указана в процентах от суточной калорийности, содержание белков, жиров, углеводов - в процентах от калорийности приема пищи

4 неделя

4 неделя 1 день

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
Салат с морковью с сыром (может подаваться как подгарнировка к блюду)	30	0,8	3,5	1,5	40,7	40	1,2	4,6	1,9	53,8	50	1,4	5,8	2,3	67,0
Гречневая каша с овощами и птицей	200	21,6	4,2	27,9	235,8	220	22,6	4,3	30,5	251,1	250	24,2	4,4	35,5	278,4
молоко коровье	150	4,3	3,8	7,2	81,0	200	5,8	5,0	9,6	106,6	200	5,8	5,0	9,6	106,6
Яблоки	120	0,4	0,05	15,8	65,3	120	0,4	0,05	15,8	65,3	120	0,4	0,05	15,8	65,3
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,7	0,5	22,9	110,9	50	3,7	0,5	22,9	110,9
Всего	500	29,3	11,9	66,2	489,5	590	33,7	14,5	80,7	587,7	620	35,5	15,8	86,1	628,2
Всего, %		23,9%	21,8%	54,1%	23,3%		22,9%	22,1%	55,0%	24,0%		22,6%	22,6%	54,8%	23,3%

Витамины	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 лет	590,0	0,1	4,5	58,2	0,2	0,3	15,3	0,7	58,8	0,4	45,2
11-14 лет	619,0	0,1	4,8	68,0	0,3	0,3	16,6	0,8	78,5	0,4	54,0
15-18 лет	882,0	0,3	5,1	69,9	0,4	0,3	17,6	0,9	79,3	0,4	54,4
Минералы	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые волокна, г				
7-10 лет	991,8	176,8	66,0	349,3	2,2	0,7	6,9				
11-14 лет	1039,6	185,7	74,3	381,7	2,4	0,8	8,3				
15-18 лет	1207,2	193,9	81,7	411,2	2,6	0,8	9,3				

4 неделя 2 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Ленивые голубцы с говядиной	200	15,1	6,6	15,3	181,0	220	18,5	7,1	16,3	219,7	250	20,8	8,4	19,0	253,7
Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,3	20	0,5	3,7	1,8	42,3	20	0,5	3,7	1,8	42,3
Подгарнировка – зеленый горошек	20	1,20	0,10	3,1	18,1	20	1,20	0,10	3,1	18,1	20	1,20	0,10	3,1	18,1
Компот из свежих яблок	200	0,3	0,4	18,9	80,4	200	0,3	-	18,9	78,8	200	0,3	-	18,9	78,8
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,7	0,5	22,9	110,9	50	3,7	0,5	22,9	110,9
Всего	470	19,3	11,1	52,9	388,5	510	24,2	11,4	63,0	469,8	540	26,5	12,7	65,7	503,8
<i>Всего, %</i>		19,9%	25,7%	54,5%	18,5%		20,6%	21,8%	53,6%	19,2%		21,0%	22,7%	52,2%	18,7%

Витамины	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 лет	255,7	0,1	2,3	104	0,1	0,3	5,4	0,3	54,5	0,8	46,5
11-14 лет	297	0,1	2,9	134,6	0,2	0,3	6,8	0,5	67	1	47,8
15-18 лет	432,8	0,1	3,4	158,2	0,3	0,4	10,8	0,9	67,5	2,2	59,5
Минералы	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые волокна, г				
7-10 лет	749,6	188,6	52,8	247,1	2,7	0,3	6,2				
11-14 лет	901	210,9	65,8	302,1	3,4	0,4	8,3				
15-18 лет	1101,7	220,4	77,1	372,3	3,7	0,5	9,1				

4 неделя 3 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Салат с фасолью и огурцами (может подаваться как подгарнировка к блюду)	30	1,5	1,6	2,6	30,8	40	2,1	2,2	3,5	42,2	50	2,7	2,7	4,5	53,1
Куриная грудка с овощами	70	17,1	2,3	1,2	93,9	90	18,1	2,6	1,3	101,0	100	18,2	2,8	2,3	107,2
Макароны отварные	130	5,68	5,73	28,71	205,4	150	6,55	5,97	33,08	231,0	180	7,77	6,31	39,32	267,6
Напиток из шиповника	200	1,2	0,2	8,2	39,4	200	1,2	0,2	8,2	39,4	200	1,2	0,2	8,2	39,4
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5

Всего	460	27,7	10,1	54,5	437,0	530	31,7	11,5	69,0	526,1	580	33,6	12,5	77,2	579,8
<i>Всего, %</i>		<i>25,3%</i>	<i>20,9%</i>	<i>49,9%</i>	<i>20,8%</i>		<i>24,1%</i>	<i>19,6%</i>	<i>52,4%</i>	<i>21,5%</i>		<i>23,2%</i>	<i>19,4%</i>	<i>53,3%</i>	<i>21,5%</i>

Витамины	А, мкг	D, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 лет	516,4	0,6	6,3	15,4	0,3	0,1	15	0,8	66	0,8	32,8
11-14 лет	843,9	0,7	8,28	44,3	0,5	0,2	17,2	0,9	85,4	0,8	35,8
15-18 лет	936,4	0,8	9,66	46,2	0,6	0,3	18	0,9	97,2	0,9	36,2
Минералы	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг		пищевые волокна, г			
7-10 лет	688,8	72	35,4	80,6	1,9	0,1		10,5			
11-14 лет	1029,0	181,2	157,1	553,1	5,8	0,9		13,6			
15-18 лет	1138,9	193,3	172,2	601,6	6,6	1,0		15,7			

4 неделя 4 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Тефтели рыбные	70	10,6	2,5	7,8	96,1	90	11,6	2,7	11,0	114,7	100	12,2	2,7	13,3	126,3
Соус молочно-томатный	20	0,8	1,9	2,4	29,6	20	0,8	1,9	2,4	29,6	20	0,8	1,9	2,4	29,6
Картофельно-морковное пюре	130	2,4	4,7	12,6	102,3	150	2,7	7,3	14,5	134,5	180	3,1	6,5	16,7	137,7
Поджаривка – зеленый горошек	20	1,20	0,10	3,1	18,1	20	1,20	0,10	3,1	18,1	20	1,20	0,10	3,1	18,1
Какао с молоком	200	7,7	4,3	12,9	122,3	200	7,7	4,3	12,9	122,3	200	7,7	4,3	12,9	122,3
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	110,9
Всего	470	24,9	13,8	52,6	435,9	530	27,7	16,8	66,8	531,7	570	28,7	16,0	71,3	544,9
<i>Всего, %</i>		<i>22,8%</i>	<i>28,5%</i>	<i>48,2%</i>	<i>20,8%</i>		<i>20,8%</i>	<i>28,4%</i>	<i>50,2%</i>	<i>21,7%</i>		<i>21,0%</i>	<i>26,4%</i>	<i>52,3%</i>	<i>20,2%</i>

Витамины	А, мкг	D, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 лет	628,5	1,1	5,26	21,54	0,4	0,3	7,14	0,5	85	2,1	57,04
11-14 лет	806,9	1,2	7,5	25,3	0,5	0,5	8,84	0,6	97,3	2,15	59,44
15-18 лет	820,9	1,3	8,26	27,14	0,5	0,5	9,54	0,6	108,3	2,05	69,64
Минералы	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг		пищевые волокна, г			
7-10 лет	1239,8	201	102,6	308,2	3,18	0,8		8,83			
11-14 лет	1286,2	201	107	399,7	3,28	0,8		9,63			
15-18 лет	1366,2	212,9	109	424,7	3,38	0,8		9,83			

4 неделя 5 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Нан салма из конины / говядины	200	11,1	8,0	40,3	277,6	220	12,7	16,8	41,1	366,4	250	13,7	12,2	51,1	369,0
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5
Яблоки	120	0,4	0,05	15,8	65,3	120	0,4	0,05	15,8	65,3	120	0,4	0,05	15,8	65,3

Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,7	0,5	22,9	110,9	50	3,7	0,5	22,9	110,9
Всего	550	14,0	8,8	85,5	478,1	590	17,1	17,8	95,4	611,1	620	18,1	13,2	105,4	613,7
<i>Всего, %</i>		11,7%	16,5%	71,6%	22,8%		11,2%	26,1%	62,5%	24,9%		11,8%	19,3%	68,7%	22,7%

Витамины	А, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 лет	196,6	0,1	4,6	8,08	0,2	0,4	5,61	0,2	42	1,1	24,26
11-14 лет	258,7	0,1	7	10,18	0,3	0,4	7,6	0,4	58,2	1,4	31,36
15-18 лет	286	0,1	7,7	10,78	0,4	0,4	8,01	0,4	61,5	1,5	33,94
Минералы	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые волокна, г				
7-10 лет	922,1	247,1	88,1	323,5	5,1	0,6	6,54				
11-14 лет	1086,9	257	101,9	386,2	6,07	0,7	8,84				
15-18 лет	1125,9	258,4	104,3	396,6	6,17	0,7	9,14				

Примечание: Всего, % - энергоценность указана в процентах от суточной калорийности, содержание белков, жиров, углеводов - в процентах от калорийности приема пищи

Гу «Управление образования города Астаны»

Зима-весна
1 неделя
1 неделя 1 день

Наименование блюда	Возраст 7-10 лет					Возраст 11-15 лет					Возраст 16-18 лет				
	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Салат с морковью с сыром (может подаваться как подгарнировка к блюду)	30	0,8	3,5	1,5	40,7	40	1,2	4,6	1,9	53,8	50	1,4	5,8	2,3	67,0
Плов из птицы	200	21,6	6,1	37,0	289,3	220	24,8	6,3	41,1	320,3	250	26,8	8,4	45,5	364,8
молоко коровье	150	4,3	3,8	7,2	81,0	200	5,8	5,0	9,6	106,6	200	5,8	5,0	9,6	106,6
Фрукт по сезону	120	0,5	0,3	13,6	59,1	120	0,5	0,3	13,6	59,1	120	0,5	0,3	13,6	59,1
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Всего		29,4	14,0	73,1	536,8		35,3	16,6	84,5	628,6		37,5	19,9	89,3	686,3
<i>Всего, %</i>		<i>21,9%</i>	<i>23,5%</i>	<i>54,5%</i>	<i>25,6%</i>		<i>22,5%</i>	<i>23,8%</i>	<i>53,8%</i>	<i>25,7%</i>		<i>21,9%</i>	<i>26,1%</i>	<i>52,0%</i>	<i>25,4%</i>

Витамины	А, мкг	В, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мг	С, мг
7-10 лет	1194,4	0,3	6,5	19,1	0,3	0,4	16,9	0,5	50,1	1,2	19,5
11-14 лет	1486,3	0,4	8,0	22,3	0,4	0,6	20,1	0,9	63,5	1,6	20,8
15-18 лет	1835,7	0,4	9,3	25,5	0,4	0,6	21,7	1,0	68,7	1,7	21,7
Минералы	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые				
7-10 лет	945,9	332,2	84,2	50,1	50,1	0,4	7,4				
11-14 лет	1049,3	237,4	80,1	629,2	2,9	0,6	9,3				
15-18 лет	1264,1	480,1	113,1	677,5	3,1	0,6	10,3				

1 неделя 2 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Подгарнировка – зеленый горошек	20	1,20	0,10	3,1	18,1	20	1,20	0,10	3,1	18,1	20	1,20	0,10	3,1	18,1
Ежики из говядины	70	13,2	4,5	6,6	119,7	90	16,0	5,9	11,9	164,7	100	19,5	6,4	20,1	216,0
Соус молочно-томатный	20	0,8	1,9	2,4	29,9	20	0,8	1,9	2,4	29,9	20	0,8	1,9	2,4	29,9
Макароны отварные	130	5,7	5,7	28,7	189,1	150	6,6	6,0	33,1	212,3	180	7,8	6,3	39,3	245,2
Компот из свежих яблок	200	0,3	0,4	18,9	78,8	200	0,3	0,4	18,9	78,8	200	0,3	0,4	18,9	78,8
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Всего		22,2	12,8	70,4	484,2		26,7	14,6	84,6	574,4		31,4	15,4	99,0	658,6
<i>Всего, %</i>		<i>18,3%</i>	<i>23,8%</i>	<i>58,2%</i>	<i>23,1%</i>		<i>18,6%</i>	<i>22,8%</i>	<i>58,9%</i>	<i>23,4%</i>		<i>19,1%</i>	<i>21,1%</i>	<i>60,1%</i>	<i>24,4%</i>

Витамины	А, мкг	В, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мг	С, мг
7-10 лет	164,5	0,7	1,9	21,2	0,3	0,3	9,4	0,5	75,6	1,7	20,3
11-14 лет	178,7	0,7	2,0	21,8	0,3	0,3	10,9	0,6	84,2	2,0	21,1
15-18 лет	181,3	0,8	2,2	22,0	0,4	0,3	12,8	0,7	88,2	2,4	21,5
Минералы	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые				
7-10 лет	695,8	66,0	56,2	278,7	3,3	0,3	7,7				
11-14 лет	812,7	96,1	68,9	343,6	3,8	0,4	9,2				

15-18 лет	898,8	87,9	77,1	382,7	4,3	0,4
-----------	-------	------	------	-------	-----	-----

9,9

1 неделя 3 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Палочки из моркови и капусты (может подаваться как подгарнировка к блюду)	30	0,4	0,1	2,0	10,1	40	0,5	0,1	2,8	14,1	50	1,3	0,1	3,5	20,1
Куриные палочки запеченные	70	17,7	3,1	7,9	130,3	90	21,5	3,8	15,8	183,4	100	23,9	4,2	17,6	203,8
Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,3	20	0,5	3,7	1,8	42,3	20	0,5	3,7	1,8	42,3
Пюре из гороха Буршак	130	13,5	3,7	23,5	181,3	150	15,8	4,6	27,5	214,6	180	19,1	4,8	33,4	253,2
Напиток Денсаулык	200	0,3	0,1	17,6	80,0	200	0,3	0,1	17,6	80,0	200	0,3	0,1	17,6	80,0
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Всего		34,2	10,9	64,6	500,6		41,1	12,6	81,0	609,1		46,8	13,2	88,7	668,1
<i>Всего, %</i>		<i>27,3%</i>	<i>19,6%</i>	<i>51,6%</i>	<i>23,8%</i>		<i>27,0%</i>	<i>18,6%</i>	<i>53,2%</i>	<i>24,9%</i>		<i>28,0%</i>	<i>17,8%</i>	<i>53,1%</i>	<i>24,7%</i>

Витамины	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 лет	503,9	0,7	1,7	81,2	0,7	0,4	16,5	0,6	132,6	0,6	25,1
11-14 лет	514,8	0,7	1,9	89,6	0,8	0,4	19,5	0,7	154,2	0,7	25,3
15-18 лет	526,4	0,7	2,0	101,9	0,9	0,5	22,5	0,7	179,2	0,7	25,5
Минералы	K, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые				
7-10 лет	1093,2	92,7	115,5	459,7	4,9	0,3	14,5				
11-14 лет	1267,9	106,5	137,3	544,8	5,8	0,4	17,5				
15-18 лет	1458,8	118,1	159,6	626,7	6,8	0,7	20,3				

1 неделя 4 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Салат из капусты и моркови (может подаваться как подгарнировка к блюду)	30	0,4	1,5	1,1	19,3	40	0,5	1,6	1,8	23,6	50	1	2	2	23,5
Фишболы из минтая	70	11,4	1,3	9,8	96,5	90	15,5	1,3	11,5	119,7	100	17,1	2,0	15,1	146,8
Соус молочно-томатный	20	0,8	1,9	2,4	29,9	20	0,8	1,9	2,4	29,9	20	0,8	1,9	2,4	29,9
Картофельно-морковное пюре	130	2,4	4,7	12,6	104,3	150	2,7	7,3	14,5	134,5	180	3,1	6,5	16,7	137,7
Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Фрукт по сезону	120	0,3	0,1	13,2	54,9	120	0,3	0,1	13,2	54,9	120	0,3	0,1	13,2	54,9
Всего		17,4	8,7	69,4	435,0		22,6	11,4	77,5	510,5		24,6	11,3	83,3	540,8
<i>Всего, %</i>		<i>16,0%</i>	<i>18,0%</i>	<i>63,8%</i>	<i>20,7%</i>		<i>17,7%</i>	<i>20,1%</i>	<i>60,7%</i>	<i>20,8%</i>		<i>18,2%</i>	<i>18,8%</i>	<i>61,6%</i>	<i>20,0%</i>

Витамины	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 лет	960,9	0,3	5,4	59,7	0,4	0,3	7,2	0,6	59,1	1,2	52,1
11-14 лет	1372,1	0,3	8,7	94,4	0,5	0,4	8,8	0,8	78,0	1,4	66,9
15-18 лет	1533,6	0,4	8,9	99,8	0,5	0,4	9,2	0,8	81,0	1,5	68,9
Минералы	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые				

7-10 лет	1221,3	149,1	88,6	291,9	2,6	0,2
11-14 лет	1495,0	180,7	109,7	365,7	3,1	0,4
15-18 лет	1559,4	187,0	114,0	380,8	3,2	0,4

9,9
12,8
13,0

1 неделя 5 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Салат витаминный (может подаваться как подгарнировка к блюду)	30	0,25	1,55	1,20	19,8	40	0,35	1,5	1,6	21,3	50	0,5	2,5	2,1	32,7
Конина \ говядина отварная с туздык	70	19,3	2,1	1,1	100,5	90	22,3	2,4	1,4	116,4	100	24,1	2,6	1,6	126,2
Сочни\ макаронные изделия	130	5,8	4,5	29,0	179,7	150	7,0	5,6	34,6	216,8	180	10,0	7,2	52,5	314,8
Какао с молоком	200	7,7	4,3	12,9	121,1	200	7,7	4,3	12,9	121,1	200	7,7	4,3	12,9	121,1
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Всего		35,3	12,8	58,0	487,8		40,4	14,2	68,8	564,4		45,3	17,0	87,4	683,6
<i>Всего, %</i>		28,9%	23,5%	47,6%	23,2%		28,6%	22,6%	48,8%	23,0%		26,5%	22,4%	51,1%	25,3%

Витамины	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мг	C, мг
7-10 лет	173,8	0,0	3,2	32,8	0,3	0,2	12,0	0,3	38,8	2,1	20,5
11-14 лет	227,6	0,0	4,2	47,3	0,4	0,3	14,3	0,9	51,5	2,4	27,2
15-18 лет	286,8	0,0	5,1	55,6	0,4	0,3	16,1	1,0	59,8	2,6	31,8
Минералы	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые				
7-10 лет	655,4	43,5	75,1	326,5	3,8	0,2	5,1				
11-14 лет	817,6	58,8	94,1	403,5	4,7	0,4	7,2				
15-18 лет	931,8	70,4	112,8	466,9	5,3	0,4	8,3				

Примечание: Всего, % -
углеводов - в процентах от

2 неделя

2 неделя 1 день

Наименование блюда	Возраст 7-10 лет					Возраст 11-14 лет					Возраст 15-18 лет				
	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Салат Морковка с изюмом (может подаваться как подгарнировка к блюду)	30	0,2	1,1	3,7	25,1	40	0,7	3,2	10,4	73,2	50	0,9	4,2	12,7	92,2
Чикенболы	70	18,8	3,0	3,8	117,7	90	21,5	4,2	6,4	149,0	100	24,0	4,3	8,0	166,2
Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,5	20	0,5	3,7	1,8	42,5	20	0,5	3,7	1,8	42,5
Рис рассыпчатый	130	3,7	6,9	39,0	233,0	150	4,3	7,0	45,2	260,6	180	5,2	7,0	54,5	302,1
Компот из свежих яблок и изюмом	200	0,4		22,3	94,0	200	0,4		22,3	94,0	200	0,4		22,3	94,0
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Всего	480	25,9	15,0	84,3	578,9	510	30,4	18,4	104,4	708,1	600	34,0	19,6	117,6	785,8
<i>Всего, %</i>		17,9%	23,3%	58,3%	27,6%		17,2%	23,4%	58,9%	28,9%		17,3%	22,5%	59,8%	29,1%

Витамины	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12,	C, мг
7-10 лет	522,9	0,2	3,9	12,7	0,2	0,3	7,8	0,3	31,4	1,1	13
11-14 лет	739,9	0,2	5,43	12	0,22	0,31	9,1	0,54	39,85	1,3	13,4
15-18 лет	905	0,2	4,73	14,95	0,32	0,31	9,94	0,55	41,8	1,4	15,5
Минералы	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые				
7-10 лет	757,3	165	59,4	303,3	3	0,8	5,6				
11-14 лет	897,92	177,05	72,7	357,45	3,63	0,99	7,5				
15-18 лет	712,63	167,85	73,44	370,55	3,68	1,07	7,0				

2 неделя 2 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Митболы из говядины	70	15,9	5,0	3,7	123,4	90	18,3	6,4	6,3	156,0	100	20,5	6,8	7,9	174,8
Гречка рассыпчатая с овощами	130	3,0	2,8	24,0	133,3	150	3,7	4,4	30,0	174,4	180	4,4	5,9	35,2	211,5
чай с молоком	200	2,00	1,50	3,10	81,0	200	2,00	1,50	3,10	106,6	200	2,00	1,50	3,10	106,6
Яблоко	120	0,4	0,1	15,8	65,3	120	0,4	0,1	15,8	65,3	120	0,4	0,1	15,8	65,3
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Всего	550	23,5	9,7	60,5	469,7	610	27,4	12,8	73,5	591,1	650	30,3	14,7	80,3	647,0
<i>Всего, %</i>		20,0%	18,5%	51,5%	22,4%		18,5%	19,4%	49,8%	24,1%		18,7%	20,4%	49,7%	24,0%

Витамины	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12,	C, мг
7-10 лет	706,8	0,1	3,5	15	0,1	0,2	5	0,3	53,1	0,9	34,7
11-14 лет	774,5	0,1	3,6	16	0,3	0,3	6	0,5	62,9	0,9	38,9
15-18 лет	840,2	0,1	4,5	18	0,3	0,4	6,6	0,5	67,3	0,9	42,3
Минералы	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые				
7-10 лет	649,9	157,8	54,9	231,5	2,4	0,4	5,8				
11-14 лет	741,5	167,1	64,1	271,8	2,9	0,5	7,5				
15-18 лет	787,6	170,4	71,8	291,2	3,2	0,5	7,9				

2 неделя 3 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Салат из вареных овощей (может подаваться как подгарнировка к блюду)	30	0,35	2	2,6	29,8	40	0,5	2,5	3,6	38,9	50	0,6	2,5	4,5	42,9
Ежики куриные	70	12,7	4,4	8,0	122,4	90	18,5	5,6	10,4	166,0	100	19,7	5,7	12,1	178,5
Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,3	20	0,5	3,7	1,8	42,3	20	0,5	3,7	1,8	42,3
Макароны отварные	130	5,7	5,7	28,7	189,1	150	6,6	6,0	33,1	212,3	180	7,8	6,3	39,3	245,2
Чай каркаде	200	0,0	0,0	3,0	12,0	200	0,0	0,0	3,0	12,0	200	0,0	0,0	3,0	12,0
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Всего	480	21,4	16,1	57,9	462,3	550	29,0	18,2	70,2	560,2	600	31,6	18,6	79,0	609,6
<i>Всего, %</i>		18,5%	31,4%	50,1%	22,0%		20,7%	29,2%	50,1%	22,9%		20,7%	27,4%	51,8%	22,6%

Витамины	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12,	C, мг
----------	--------	--------	-------	--------	--------	--------	--------	--------	---------	------	-------

7-10 лет	278.31	0.62	5.38	14.53	0.13	0.14	7.83	0.42	41.65	0.66	22.31
11-14 лет	354.83	0.89	7.93	16.34	0.34	0.15	10.38	0.42	60.48	0,9	24.91
15-18 лет	432.53	0.79	9.26	17.74	9.85	0.15	0.15	0.72	63.43	1.53	25.51
Минералы	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые				
7-10 лет	553.98	61.08	50.72	230.14	02.07	0.55	7.40				
11-14 лет	759.23	99.72	64.35	282.71	3.32	0.59	9.29				
15-18 лет	797.89	89.27	75.61	357.59	2.8	0.74	9.85				

2 неделя 4 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Палочки из моркови и капусты	30	0,4	0,1	2,0	10,1	40	0,5	0,1	2,8	14,1	50	1,3	0,1	3,5	20,1
Рыбные каштаны в соусе	70	8,9	3,9	11,1	115,1	90	12	4,1	13,7	139,7	100	14	4,8	15,7	162,0
Пюре из гороха Буршак	130	13,5	3,7	23,5	181,3	150	15,8	4,6	27,5	214,6	180	19,1	4,8	33,4	253,2
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Всего	430	24,9	8,3	66,0	445,8	490	31,1	9,5	77,1	525,8	530	36,4	10,4	85,0	586,7
<i>Всего, %</i>		22,3%	16,8%	59,2%	21,2%		23,7%	16,3%	58,7%	21,5%		24,8%	16,0%	58,0%	21,7%

Витамины	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12,	C, мг
7-10 лет	74,8	0,1	1,1	54,7	0,4	0,4	7,2	0,2	71,2	1,1	3,8
11-14 лет	82,7	0,1	1,5	63,5	0,5	0,4	9,2	0,3	85,2	1,3	5,1
15-18 лет	83,6	0,3	2,2	75,6	0,6	0,6	10,4	0,4	95,4	1,3	5,3
Минералы	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые				
7-10 лет	931,47	213,4	105	409,7	3,6	0,3	13,6				
11-14 лет	1 087,6	233,5	129,3	499,3	4,3	0,4	16,6				
15-18 лет	1 229,3	243,7	144,8	553,4	5	0,4	19				

2 неделя 5 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Сырне из конины / говядина	200	15,9	6,2	12,2	183,8	220	17,1	7,4	13,8	206,4	250	21	8	15,2	236,9
Какао с молоком	200	7,7	4,3	12,9	124,1	200	7,7	4,3	12,9	124,1	200	7,7	4,3	12,9	124,1
Яблоки, фрукт по сезону	120	0,4	0,1	15,8	65,3	120	0,4	0,1	15,8	65,3	120	0,4	0,1	15,8	65,3
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Всего		26,2	10,9	54,7	439,9		28,2	12,2	60,8	484,6		32,1	12,8	62,2	515,1
<i>Всего, %</i>		23,8%	22,2%	49,8%	20,9%		23,3%	22,6%	50,2%	19,8%		24,9%	22,3%	48,3%	19,1%

Витамины	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12,	C, мг
7-10 лет	386,1	0,1	4,3	50,8	0,2	0,3	6,2	0,4	59,0	1,3	55,6
11-14 лет	390,7	0,1	5,2	59,4	0,3	0,3	7,1	0,5	69,6	1,3	63,8
15-18 лет	425,1	0,1	5,6	74,4	0,3	0,4	7,9	0,6	75,5	1,5	72,4
Минералы	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые				
7-10 лет	786,5	171,5	54,4	252,1	3,2	0,3	6,1				
11-14 лет	884,3	181,7	64,2	288,2	3,6	0,4	7,7				

15-18 лет	987,1	188,5	70,0	316,4	4,1	0,4
-----------	-------	-------	------	-------	-----	-----

8,2

Примечание: Всего, % -
углеводов - в процентах от

3 неделя

3 неделя 1 день

Наименование блюда	Возраст 7-10 лет					Возраст 11-15 лет					Возраст 16-18 лет				
	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Салат с морковью с сыром (может подаваться как подгарнировка к блюду)	30	0,8	3,5	1,5	40,7	40	1,2	4,6	1,9	53,8	50	1,4	5,8	2,3	67,0
Гречневая каша с овощами и птицей	200	21,6	4,2	27,9	235,8	220	22,6	4,3	30,5	251,1	250	24,2	4,4	35,5	278,4
чай с молоком	200	2,00	1,50	3,10	81,0	200	2,00	1,50	3,10	106,6	200	2,00	1,50	3,10	106,6
Яблоки	120	0,4	0,05	15,8	65,3	120	0,4	0,05	15,8	65,3	120	0,4	0,05	15,8	65,3
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Всего	580	27,0	9,6	62,1	489,5	590	29,2	10,9	69,6	565,6	670	31,0	12,2	75,0	606,1
<i>Всего, %</i>		22,0%	17,6%	50,8%	23,3%		20,6%	17,3%	49,2%	23,1%		20,4%	18,0%	49,5%	22,4%

Витамины	А, мкг	В, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 лет	590,0	0,1	4,5	58,2	0,2	0,3	15,3	0,7	58,8	0,4	45,2
11-14 лет	619,0	0,1	4,8	68,0	0,3	0,3	16,6	0,8	78,5	0,4	54,0
15-18 лет	882,0	0,3	5,1	69,9	0,4	0,3	17,6	0,9	79,3	0,4	54,4
Минералы	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые				
7-10 лет	991,8	176,8	66,0	349,3	2,2	0,7	6,9				
11-14 лет	1039,6	185,7	74,3	381,7	2,4	0,8	8,3				
15-18 лет	1207,2	193,9	81,7	411,2	2,6	0,8	9,3				

3 неделя 2 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Ленивые голубцы с говядиной	200	15,1	5,7	13,3	177,9	220	18,5	7,1	16,3	219,7	250	20,8	8,4	19,0	253,7
Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,0	20	0,5	3,7	1,8	42,0	20	0,5	3,7	1,8	42,0
Подгарнировка – зеленый горошек	20	1,20	0,10	3,1	18,1	20	1,20	0,10	3,1	18,1	20	1,20	0,10	3,1	18,1
Компот из свежих яблок	200	0,3	0,4	18,9	78,8	200	0,3	-	18,9	78,8	200	0,3	-	18,9	78,8
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Всего	470	19,3	10,2	50,9	383,5	510	23,5	11,3	58,4	447,4	540	25,8	12,6	61,1	481,4
<i>Всего, %</i>		20,1%	23,9%	53,1%	18,3%		21,0%	22,7%	52,2%	18,3%		21,4%	23,5%	50,8%	17,8%

Витамины	А, мкг	В, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 лет	255,7	0,1	2,3	104	0,1	0,3	5,4	0,3	54,5	1,2	46,5
11-14 лет	297	0,1	2,9	134,6	0,2	0,3	6,8	0,5	67,5	1,4	59,5
15-18 лет	432,8	0,1	3,4	158,2	0,3	0,4	10,8	0,9	67,5	2,2	43,8

Минералы	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг
7-10 лет	749,6	188,6	52,8	247,1	2,7	0,3
11-14 лет	901	210,9	65,8	302,1	3,4	0,4
15-18 лет	1101,7	220,4	77,1	372,3	3,7	0,5

пищевые
6,2
8,3
9,1

3 неделя 3 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Салат из белокачанной капусты с яблоками (может подаваться как поджаривание к блюду)	30	0,6	2,5	4,2	41,7	40	0,6	4,0	5,6	60,8	50	0,8	5,0	7,0	76,2
Куриная грудка с овощами	70	17,1	2,3	1,2	93,9	90	18,1	2,6	1,3	101,0	100	18,2	2,8	2,3	107,2
Макароны отварные	130	5,7	5,7	28,7	189,1	150	6,6	6,0	33,1	212,3	180	7,8	6,3	39,3	245,2
Напиток из шиповника	200	1,2	0,2	10,2	50,3	200	1,2	0,2	10,2	50,3	200	1,2	0,2	10,2	50,3
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Всего		26,8	11,0	58,1	441,7		29,5	13,2	68,5	513,1		31,0	14,7	77,1	567,6
<i>Всего, %</i>		24,3%	22,5%	52,6%	21,0%		23,0%	23,1%	53,4%	20,9%		21,8%	23,3%	54,3%	21,0%

Витамины	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 лет	943,9	0,6	5,6	67,5	0,2	0,4	14,5	0,6	67,2	1,2	370,6
11-14 лет	1030,1	0,7	6,6	82,9	0,3	0,4	15,8	0,7	80,2	1,2	380,1
15-18 лет	1112,4	0,8	7,6	91,9	0,3	0,4	16,1	0,7	86,2	1,3	386,0
Минералы	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые				
7-10 лет	904,7	268,8	97,8	443,9	2,3	0,7	6,9				
11-14 лет	1028,9	284,4	109,7	493,9	2,7	0,9	9,0				
15-18 лет	1081,4	291,6	113,6	509,1	2,9	1,0	9,8				

3 неделя 4 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Тефтели рыбные	70	10,6	2,5	7,8	96,1	90	11,6	2,7	11,0	114,7	100	12,2	2,7	13,3	126,3
Соус молочно-томатный	20	0,8	1,9	2,4	29,6	20	0,8	1,9	2,4	29,6	20	0,8	1,9	2,4	29,6
Картофельно-морковное пюре	130	2,4	4,7	12,6	102,3	150	2,7	7,3	14,5	134,5	180	3,1	6,5	16,7	137,7
Поджаривание – зеленый горошек	20	1,20	0,10	3,1	18,1	20	1,20	0,10	3,1	18,1	20	1,20	0,10	3,1	18,1
Какао с молоком	200	7,7	4,3	14,9	131,6	200	7,7	4,3	14,9	131,6	200	7,7	4,3	14,9	131,6
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Всего	470	24,9	13,8	54,6	444,4	530	27,0	16,7	64,2	517,3	570	28,0	15,9	68,7	532,1
<i>Всего, %</i>		22,4%	27,9%	49,1%	21,2%		20,8%	29,1%	49,6%	21,1%		21,0%	26,9%	51,6%	19,7%

Витамины	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 лет	572,56	1,12	2,46	16,94	0,31	0,32	6,14	0,32	58,2	1,95	24,64
11-14 лет	724,86	1,22	3,66	19,64	0,41	0,42	8,34	0,52	70,5	1,95	26,14
15-18 лет	734,86	1,32	3,66	20,44	0,41	0,42	8,84	0,52	75,5	1,95	26,34
Минералы	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые				
7-10 лет	1093,08	170,82	89,8	259,42	2,78	0,65	6,83				

11-14 лет	1131,58	175,02	99,5	374,72	3,08	0,75
15-18 лет	1191,58	185,02	99,5	394,72	3,08	0,75

8,43
8,53

3 неделя 5 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Нан салма из конины / говядина	200	11,1	8,0	40,3	277,6	220	12,7	16,8	41,1	366,4	250	13,7	12,2	51,1	369,0
Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7
Яблоки	120	0,4	0,1	15,8	65,3	120	0,4	0,1	15,8	65,3	120	0,4	0,1	15,8	65,3
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Всего		14,0	8,8	87,5	492,3		16,4	17,7	92,8	603,2		17,4	13,1	102,8	605,8
<i>Всего, %</i>		11,4%	16,0%	71,1%	23,4%		10,9%	26,3%	61,6%	24,6%		11,5%	19,4%	67,9%	22,4%

Витамины	А, мкг	Д, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12,	С, мг
7-10 лет	205,6	0,1	4,1	5,1	0,2	0,6	6,0	0,2	50,0	1,5	14,3
11-14 лет	267,7	0,1	6,5	7,2	0,3	0,6	8,0	0,4	66,2	1,8	21,4
15-18 лет	295,0	0,1	6,6	7,8	0,4	0,6	8,4	0,4	69,5	1,9	23,9
Минералы	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые				
7-10 лет	961,1	356,1	94,1	400,5	4,9	0,4	4,6				
11-14 лет	1125,9	365,0	107,9	463,2	5,9	0,5	6,9				
15-18 лет	1164,9	367,4	110,3	473,6	6,0	0,5	7,2				

Примечание: Всего, % -
углеводов - в процентах от

4 неделя

4 неделя 1 день

Наименование блюда	Возраст 7-10 лет					Возраст 11-14 лет					Возраст 15-18 лет				
	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Салат из капусты белокочанной с фасолью и морковью (может подаваться как подгарнировка к блюду)	30	1,00	2,10	4,50	40,9	40	1,50	2,10	2,65	35,5	50	1,60	2,60	3,30	43,0
Паста болоньез из птицы	200	24,5	5,5	45,3	328,7	220	27,1	6,7	48,9	364,3	250	31,1	7,6	55,3	414,0
Чай каркаде	200	0,0	0,0	3,0	12,0	200	0,0	0,0	3,0	12,0	200	0,0	0,0	3,0	12,0
Яблоки	120	0,4	0,05	15,8	65,3	120	0,4	0,05	15,8	65,3	120	0,4	0,05	15,8	65,3
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Всего	580	28,1	8,0	82,4	513,6	590	32,0	9,3	88,7	565,9	670	36,1	10,7	95,7	623,1
<i>Всего, %</i>		21,9%	13,9%	64,2%	24,5%		22,6%	14,7%	62,7%	23,1%		23,2%	15,4%	61,5%	23,1%

Витамины	А, мкг	Д, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12,	С, мг
7-10 лет	352,7	0,2	6,9	40,3	0,2	0,3	13,3	0,4	61	0,7	26,6

11-14 лет	401,2	0,2	6,6	53,9	0,4	0,3	15,2	0,5	72,9	0,7	32
15-18 лет	498,4	0,2	9,3	61,7	0,4	0,3	17,2	0,6	82,1	0,7	35,5
Минералы	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые				
7-10 лет	175	407,5	79,5	928,9	3,8	0,6	9,6				
11-14 лет	191,1	469,7	93,7	1 066,3	4,3	0,8	10,7				
15-18 лет	203,3	516,3	104,5	1 207,4	4,8	0,9	12,2				

4 неделя 2 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Митболы из говядины	70	15,9	5,0	3,7	123,4	90	18,3	6,4	6,3	156,0	100	20,5	6,8	7,9	174,8
Гречка рассыпчатая с овощами	130	3,0	2,8	24,0	135,3	150	3,7	4,4	30,0	174,4	180	4,4	5,9	35,2	221,4
Компот из свежих яблок с изюмом	200	0,4		22,3	94,0	200	0,4		22,3	94,0	200	0,4		22,3	94,0
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Всего	430	21,5	8,1	63,8	419,4	490	25,4	11,2	76,9	513,2	530	28,3	13,1	83,7	579,0
<i>Всего, %</i>		20,5%	17,4%	60,9%	20,0%		19,8%	19,6%	59,9%	20,9%		19,6%	20,4%	57,8%	21,4%

Витамины	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12,	C, мг
7-10 лет	706,8	0,1	4,7	16,4	0,2	0,2	6	0,4	62,9	0,9	34,7
11-14 лет	774,5	0,1	3,6	16	0,3	0,3	6	0,5	63,5	0,9	38,9
15-18 лет	840,2	0,1	4,5	18	0,3	0,4	6,6	0,5	67,3	0,9	42,3
Минералы	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые				
7-10 лет	167,1	272	67	741,5	2,9	0,5	7,5				
11-14 лет	169,4	282,9	68,1	733,1	2,9	0,5	8,0				
15-18 лет	170,4	291,2	72,8	787,7	3,2	0,6	8,2				

4 неделя 3 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Салат с морковью с сыром (может подаваться как подгарнировка к блюду)	30	0,8	3,5	1,5	45,7	40	1,2	4,6	1,9	53,8	50	1,4	5,8	2,3	67,0
Рагу овощное	130	1,5	2,7	8,3	64,0	150	1,8	3,2	9,6	74,2	180	2,1	3,8	11,5	88,6
Ежики куриные	70	12,7	4,4	8,0	122,4	90	18,5	5,6	10,4	166,0	100	19,7	5,7	12,1	178,5
Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,5	20	0,5	3,7	1,8	42,5	20	0,5	3,7	1,8	42,5
Напиток Денсаулык	200	0,3	0,1	17,6	80,0	200	0,3	0,1	17,6	80,0	200	0,3	0,1	17,6	80,0
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Всего		18,0	14,7	51,0	421,3		25,3	17,6	59,6	505,3		27,0	19,5	63,6	545,4
<i>Всего, %</i>		17,1%	31,5%	48,4%	20,1%		20,0%	31,3%	47,2%	20,6%		19,8%	32,2%	46,6%	20,2%

Витамины	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12,	C, мг
7-10 лет	1 336,7	0,2	8,6	61,7	0,2	0,1	11,4	0,6	53,4	0,3	370,7
11-14 лет	1 611,5	0,2	9,4	64,5	0,5	0,4	17,1	0,8	70,8	0,5	350,9
15-18 лет	1 647,1	0,3	10,5	73,6	0,5	0,3	18,9	1	78,8	0,5	356,6

Минералы	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг
7-10 лет	217,2	360,89	99,9	953,4	2,7	0,7
11-14 лет	257,6	475,8	123,8	1 203,1	3,4	0,8
15-18 лет	273,7	503,8	129	1 287,1	3,5	0,8

пищевые
9,3
12,2
12,8

4 неделя 4 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Рыбные палочки запеченные	70	10,5	2,9	5,5	90,1	90	12,5	3,8	6,5	110,2	100	15,6	4,2	7,8	131,4
Соус молочно-томатный	20	0,8	1,9	2,4	29,6	20	0,8	1,9	2,4	29,6	20	0,8	1,9	2,4	29,6
Картофельно-морковное пюре	130	2,4	4,7	12,6	102,3	150	2,7	7,3	14,5	134,5	180	3,1	6,5	16,7	137,7
Какао с молоком	200	7,7	4,3	12,9	121,1	200	7,7	4,3	12,9	121,1	200	7,7	4,3	12,9	121,1
Яблоки	120	0,4	0,05	15,8	65,3	120	0,4	0,05	15,8	65,3	120	0,4	0,05	15,8	65,3
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Всего	570	23,9	14,2	63,0	475,2	630	27,0	17,8	70,4	549,6	670	30,5	17,4	73,9	574,0
<i>Всего, %</i>		20,2%	26,8%	53,0%	22,6%		19,7%	29,1%	51,2%	22,4%		21,3%	27,2%	51,5%	21,3%

Витамины	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 лет	512	0,4	2,3	13,5	0,3	0,3	6	0,3	38,3	1,1	23,3
11-14 лет	647	0,4	2,6	15,1	0,3	0,3	7,5	0,3	45	1,2	24,6
15-18 лет	660,1	0,6	2,8	15,8	0,3	0,4	7,7	0,5	51,2	1,4	24,7
Минералы	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые				
7-10 лет	119,2	246,5	66,9	837,4	1,9	0,6	5,4				
11-14 лет	141,9	295,5	81,7	966,4	2,2	0,8	7				
15-18 лет	155,1	325,7	86,9	1014,7	2,3	0,8	9,83				

4 неделя 5 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Салат из капусты и моркови (может подаваться как подгарнировка к блюду)	30	0,4	1,5	1,1	19,3	40	0,5	1,6	1,8	23,6	50	1	2	2	23,5
Плов из конины / говядина	200	21,6	6,1	37,0	289,3	220	24,8	6,3	41,1	320,3	250	27,8	8,4	45,5	368,8
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Всего	460	24,5	8,3	69,5	458,0	510	28,6	8,7	78,8	515,4	550	31,6	10,7	83,4	563,8
<i>Всего, %</i>		21,4%	16,3%	60,7%	21,8%		22,2%	15,2%	61,2%	21,0%		22,4%	17,1%	59,2%	20,9%

Витамины	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 лет	344,7	0,4	3,3	15,3	0,2	0,1	5,5	0,3	20	1,7	25,1
11-14 лет	414	0,4	3,3	20,4	0,4	0,3	7	0,4	35,3	2,1	27,7
15-18 лет	531,5	0,5	3,3	146,8	2,4	2,4	2,4	2,4	46,9	2,4	29,3
Минералы	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые				
7-10 лет	60,6	264,8	60,5	645,9	6,8	0,6	7,9				
11-14 лет	72,2	308,1	72,1	737	7,2	0,8	9,6				

15-18 лет	75,1	345,2	75,1	866,8	8,9	0,8
-----------	------	-------	------	-------	-----	-----

10

Примечание: Всего, % - энергоценность указана в процентах от суточной калорийности, содержание белков, жиров, углеводов - в процентах от калорийности приема пищи

ГУ «Управление образования города Астаны» | АИбрагимова А.А.