



БҰЙРЫҚ

08.12.2025 м.

Өскемен қаласы

ПРИКАЗ

№

555

город Усть-Каменогорск

«2025-2026 жж. арналған жергілікті атқарушы органдардың қаражаты есебінен тамақтандыру жүзеге асырылатын мектептердегі перспективалық төрт апталық маусымдық мәзірді бекіту туралы»

Шығыс Қазақстан облысының денсаулық сақтау басқармасының 2025 жылғы 16 қыркүйектегі № 405 бұйрығына өзгерістер енгізу туралы

Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрінің 2025 жылғы 27 тамыздағы № 103-НҚ бұйрығына сәйкес, «2025-2026 жылдарға арналған жергілікті атқарушы органдардың қаражаты есебінен тамақтандыру жүзеге асырылатын мектептердегі перспективалық төрт апталық маусымдық мәзірді бекіту және Шығыс Қазақстан облысының денсаулық сақтау басқармасының 2025 жылғы 16 қыркүйектегі № 405 бұйрығына өзгерістер енгізу үшін **БҰЙЫРАМЫН:**

1. Осы бұйрықтың №1 қосымшасына сәйкес 2025-2026 жылдарға арналған облыстық Үлгілік перспективалы мектеп мәзірі бекітілсін.
2. Бұйрық ШҚО Білім басқармасына жұмыс үшін жолдансын.
3. Бұйрық қол қойылған күннен бастап күшіне енеді.

Басшы

Т. Жигитаев

Приложение к приказу
№553 от 08.12.2025 г.

Сезон: лето-осень

1 неделя 1 день

ГК	Наименование блюда	Возраст 6 (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	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал									
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17															
2	Салат с морковью с сыром	60	1,6	7,0	3,0	80,0	80	2,5	9,3	3,8	107,8	100	2,8	11,7	4,7	145,3	200	21,6	6,1	37,0	322,2	220	24,8	6,3	41,1	354,1	250	26,8	8,4	45,5	397,8
	Плов из птицы	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
	Напиток яблочно- лимонный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего		25,65	13,5	69,4	538,2		30,6	16,12	78,77	620,35		32,91	20,64	84,1	701,63															
	<i>Всего, %</i>		<i>15,0%</i>	<i>25,5%</i>	<i>51,6%</i>	<i>25,6%</i>		<i>15,0%</i>	<i>24,2%</i>	<i>59,8%</i>	<i>23,8%</i>		<i>15,0%</i>	<i>24,2%</i>	<i>47,9%</i>	<i>25,1%</i>															

1 неделя 2 день

2	Салат витаминный	60	0,5	3,1	2,4	39,3	80	0,7	3,1	3,2	43,6	100	0,9	5,1	4,2	66,3	70	18,8	3,0	3,8	118,6	90	21,5	4,2	6,4	150,2	100	24,0	4,3	8,0	167,7
	Митболы из говядины	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1
	Соус сметанный	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	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	510	28,01	16,27	66,07	541,44	590	32,54	17,74	78,36	625,42	650	36,43	20,19	87,19	702,18															
	<i>Всего, %</i>		<i>12,0%</i>	<i>31,0%</i>	<i>57,0%</i>	<i>25,8%</i>		<i>13,0%</i>	<i>30,0%</i>	<i>57,0%</i>	<i>26,1%</i>		<i>12,0%</i>	<i>30,0%</i>	<i>58,0%</i>	<i>25,1%</i>															

1 неделя 3 день

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	2,8	2,3	108,8	130	3,0	2,8	24,0	189,1	150	3,7	4,4	30,0	199,5	180	4,4	5,9	35,2	291,4
	Гречка рассыпчатая	200	7,7	4,3	12,9	199,3	200	7,7	4,3	12,9	199,3	200	7,7	4,3	12,9	199,3	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0
	Чай с молоком	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0	30	0,7	0,0	3,1	25,0	30	0,7	0,0	3,1	25,0	30	0,7	0,0	3,1	25,0
	яблоко/ фрукт по сезону	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
	Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0	30	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
	Всего		30,3	9,8	65,12	614,22		32,8	11,8	75,7	651,1		33,6	13,5	81,9	745,5															
	<i>Всего, %</i>		<i>19,7%</i>	<i>14,4%</i>	<i>42,4%</i>	<i>29%</i>		<i>14,0%</i>	<i>28,0%</i>	<i>58,0%</i>	<i>27%</i>		<i>14,0%</i>	<i>29,0%</i>	<i>57,0%</i>	<i>27%</i>															

1 неделя 4 день

2	Фишболы из минтая	70	11,4	1,3	9,8	160,9	90	15,5	1,3	11,5	170,2	100	17,1	2,0	15,1	189,4	20	0,8	1,9	2,4	50,7	20	0,8	1,9	2,4	50,7	20	0,8	1,9	2,4	50,7
	Соус молочо-томатный	130	2,4	4,7	12,6	161,8	150	2,7	7,3	14,5	200,8	180	3,1	6,5	16,7	261,8	20	0,7	0,0	3,1	25,0	30	0,9	0,0	5,1	30,0	200	0,3	0,1	15,6	68,5
	Картофельно-морковное пюре	20	0,7	0,0	3,1	25,0	25	0,8	0,0	4,1	28,0	30	0,9	0,0	5,1	30,0	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
	Подгарировка горошек зеленый	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0	30	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
	Напиток Денсаулык	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0	30	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
	Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0	30	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5

Напиток яблочно-лимонный	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
Всего		21,0	9,3	73,4	578,0		27,6	9,8	89,6	661,0		30,5	10,8	100,4	718,8
<i>Всего, %</i>		<i>13,48%</i>	<i>29,1%</i>	<i>57,42%</i>	<i>27,53%</i>		<i>14,50%</i>	<i>30,2%</i>	<i>55,30%</i>	<i>27,54%</i>		<i>14,30%</i>	<i>30,6%</i>	<i>55,10%</i>	<i>25,67%</i>

2 неделя 5 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Салат из белокачанной капусты и яблок	60	0,5	3,1	2,4	39,3	80	0,7	3,1	3,2	43,6	100	0,9	5,1	4,2	66,3
	Суп гороховый с мясом	200	7,0	7,2	13,3	150,5	220	7,5	8,2	16,9	189,2	250	9,2	10,2	19,2	253,9
	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
	Булочка с творогом	50	6,0	10,60	28,1	224,7	50	6,0	10,60	28,1	224,7	50	6,0	10,60	28,1	224,7
	Всего		16	21,6	73,2	550,5		18,2	22,8	86,7	638,5		20,1	26,8	90	725,9
	<i>Всего, %</i>		<i>14,00%</i>	<i>30,4%</i>	<i>53,19%</i>	<i>26%</i>		<i>14,20%</i>	<i>30,8%</i>	<i>55,00%</i>	<i>26,60%</i>		<i>14,20%</i>	<i>30,1%</i>	<i>55,70%</i>	<i>26%</i>

Примечание: **Всего, %** - энергетическая ценность указана в процентах от суточной калорийности, содержание белков, жиров, углеводов - в процентах от калорийности прима пищи

Приложение к приказу
№553 от 08.12.2025 г.

Сезон: лето-осень
3 недели 1 день

№ ТК	Наименование блюда	Возраст 6 (7)-10 лет						Возраст 11-15 лет						Возраст 16-18 лет					
		Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал			
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
1	2	60	1,6	7,0	3,0	80,0	80	2,5	9,3	3,8	107,8	100	2,8	11,7	4,7	134,3			
	Салат морковь с яблоками	70	12,7	4,4	8,0	159,1	90	18,5	5,6	10,4	179,1	100	19,7	5,7	12,1	199,1			
	Цукенболы	130	5,7	5,7	28,7	115,4	150	6,6	6,0	33,1	131,0	180	7,8	6,3	39,3	167,6			
	Макаронны отварные	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1			
	Соус сметанный	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			
	Компот из сухофруктов с сахаром	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0			
	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	22,93	21,53	21,53	70,91	532,6	31,35	25,39	82,95	618,48	34,08	28,25	91,82	701,66	701,66				
	Всего	16,0%	29,0%	29,0%	55,0%	25%	15,8%	30,9%	53,3%	25,8%	14,7%	30,1%	55,2%	25,1%	25,1%				

3 неделя 2 день

1	2	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1
	Гречка рассыпчатая с овощами	130	3,0	2,8	24,0	236,1	150	3,7	4,4	30,0	269,5	180	4,4	5,9	35,2	321,4
	Митболы из говядины	70	18,8	3,0	3,8	118,6	90	21,5	4,2	6,4	150,2	100	24,0	4,3	8,0	167,7
	Напиток яблочно-лимонный	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего	24,8	9,9	59,0	532,9	72,1	29,0	12,8	56,8%	620,3	32,2	14,4	78,9	689,7		
	Всего, %	12,0%	31,0%	57,0%	25%	12,6%	30,6%	56,8%	25,8%	12,4%	29,5%	58,1%	25%	25%		

3 неделя 3 день

1	2	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	Салат из варенных овощей	60	0,7	4	5,3	82	80	1	5	7,3	99,5	100	1,2	5,1	9	122,6
	Суп рисовый с мясом	200	7,0	7,2	13,3	144,5	220	7,5	8,2	16,9	168,2	250	9,2	10,2	19,2	221,9
	Напиток Денсаулык	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
	Булочка бутербродная с сыром	50	7,3	12,2	27,9	364,7	50	7,3	12,2	27,9	364,7	50	7,3	12,2	27,9	364,7
	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего	17,5	23,8	75,9	727,2	86	19,1	25,9	58,4%	790,9	21	28	90	867,7		
	Всего, %	13,0%	29,9%	57,1%	34,6%	11,5%	30,1%	58,4%	33,0%	12,5%	29,0%	58,5%	31,0%	31,0%		

3 неделя 4 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Картофельно-морковное пюре	130	2,4	4,7	12,6	161,8	150	2,7	7,3	14,5	200,8	180	3,1	6,5	16,7	261,8
	Палочки рыбные	70	11,4	1,3	9,8	200,9	90	15,5	1,3	11,5	210,2	100	17,1	2,0	15,1	220,4
	Соус молочно-томатный	20	0,8	1,9	2,4	50,7	20	0,8	1,9	2,4	50,7	20	0,8	1,9	2,4	50,7
	Подгарнировка горошек зеленый	20	0,7	0,0	3,1	25,0	25	0,8	0,0	4,1	28,0	30	0,9	0,0	5,1	30,0
	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
	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего	470	17,76	8,2	58,57	577,22	535	23,06	10,9	67,67	651,02	580	25,16	10,8	74,47	724,22
	<i>Всего, %</i>		<i>12,7%</i>	<i>30,0%</i>	<i>57,3%</i>	<i>27,5%</i>		<i>11,9%</i>	<i>29,9%</i>	<i>58,2%</i>	<i>27,1%</i>		<i>11,5%</i>	<i>29,6%</i>	<i>58,9%</i>	<i>25,9%</i>

3 неделя 5 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Салат с морковью с сыром	60	1,6	7,0	3,0	80,0	80	2,5	9,3	3,8	107,8	100	2,8	11,7	4,7	145,3
	Рагу из птицы	200	15,9	6,2	12,2	193,8	220	17,1	7,4	13,8	236,4	250	21,0	8,0	15,2	310,9
	Чай с молоком	200	7,7	4,3	12,9	199,3	200	7,7	4,3	12,9	229,3	200	7,7	4,3	12,9	249,3
	яблоко/ фрукт по сезону	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2
	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего	550	26,18	10,85	54,74	527,8	590	28,18	12,15	60,84	622,9	620	32,08	12,75	62,24	717,4
	<i>Всего, %</i>		<i>14,2%</i>	<i>30,0%</i>	<i>55,8%</i>	<i>25%</i>		<i>13,1%</i>	<i>31,0%</i>	<i>55,9%</i>	<i>26%</i>		<i>13,1%</i>	<i>31,0%</i>	<i>55,9%</i>	<i>25,6%</i>

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

Сезон: лето-осень

4 неделя 1 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	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал										
	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23									
2	60	0,8	0,1	4,1	20,9	80	1,0	0,2	5,7	29,0	100	1,3	0,2	7,0	36,0	200	21,6	6,1	37,0	322,2	220	24,8	6,3	41,1	354,1	250	26,8	8,4	45,5	397,8
Палочки из моркови и огурца	200	7,7	4,3	12,9	199,3	200	7,7	4,3	12,9	229,3	200	7,7	4,3	12,9	249,3	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2	30	2,2	0,3	13,8	67,5
Плов из птицы	200	7,7	4,3	12,9	199,3	200	7,7	4,3	12,9	229,3	200	7,7	4,3	12,9	249,3	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2	30	2,2	0,3	13,8	67,5
Чай с молоком	200	7,7	4,3	12,9	199,3	200	7,7	4,3	12,9	229,3	200	7,7	4,3	12,9	249,3	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2	30	2,2	0,3	13,8	67,5
яблоко/ фрукт по сезону	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	30	2,2	0,3	13,8	67,5	30	2,2	0,3	13,8	67,5	30	2,2	0,3	13,8	67,5
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	30	2,2	0,3	13,8	67,5	30	2,2	0,3	13,8	67,5	30	2,2	0,3	13,8	67,5
Всего		32,68	10,85	83,64	677,1		37,58	11,35	98,44	792,1		39,88	13,45	104,14	862,8															
<i>Всего, %</i>		<i>13,95%</i>	<i>20,4%</i>	<i>65,20%</i>	<i>32,24%</i>		<i>13,70%</i>	<i>23,2%</i>	<i>63,10%</i>	<i>33,00%</i>		<i>13,60%</i>	<i>22,9%</i>	<i>48,28%</i>	<i>30,81%</i>															

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	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал											
	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23										
2	200	15,1	5,7	17,3	389,7	220	18,5	7,1	18,5	390,7	250	20,8	8,4	19,0	483,7	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3	30	2,2	0,3	13,8	67,5	
Ленивые голубцы с говядиной	200	15,1	5,7	17,3	389,7	220	18,5	7,1	18,5	390,7	250	20,8	8,4	19,0	483,7	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3	30	2,2	0,3	13,8	67,5	
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	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	
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	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	
Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	18,1	9,7	49,8	570,6	14,20%	15,3%	34,91%	27,17%	14,10%	16,5%	38,99%	25,69%	15,00%	16,0%	34,10%	25,34%
Всего		18,1	9,7	49,8	570,6		23	11,3	60,1	616,6		25,3	12,6	60,6	709,6																
<i>Всего, %</i>		<i>14,20%</i>	<i>15,3%</i>	<i>34,91%</i>	<i>27,17%</i>		<i>14,10%</i>	<i>16,5%</i>	<i>38,99%</i>	<i>25,69%</i>		<i>15,00%</i>	<i>16,0%</i>	<i>34,10%</i>	<i>25,34%</i>																

4 неделя 3 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	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал											
	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23										
2	70	12,7	4,4	8,0	159,1	90	18,5	5,6	10,4	179,1	100	19,7	5,7	12,1	199,1	130	3,0	2,8	24,0	189,1	150	3,7	4,4	30,0	199,5	180	4,4	5,9	35,2	291,4	
Чизбургеры	70	12,7	4,4	8,0	159,1	90	18,5	5,6	10,4	179,1	100	19,7	5,7	12,1	199,1	130	3,0	2,8	24,0	189,1	150	3,7	4,4	30,0	199,5	180	4,4	5,9	35,2	291,4	
Гречка рассыпчатая	20	0,7	0,0	3,1	25,0	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	
Поджаренная горошек зеленый	20	0,7	0,0	3,1	25,0	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	
Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	
Напиток лимонно-яблочный	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	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	
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	470	19,4	11,3	66,32	551,32	26%	12,00%	28,0%	60,00%	26,24%	12,10%	29,8%	58,10%	26,56%		
Всего		19,4	11,3	66,32	551,32		27,5	14,3	84,8	629,7		29,5	15,9	92,7	743,6																
<i>Всего, %</i>		<i>12,50%</i>	<i>28,2%</i>	<i>59,30%</i>	<i>26%</i>		<i>12,00%</i>	<i>28,0%</i>	<i>60,00%</i>	<i>26,24%</i>		<i>12,10%</i>	<i>29,8%</i>	<i>58,10%</i>	<i>26,56%</i>																

4 неделя 4 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	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал										
	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23									
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	70	8,9	3,9	11,1	290,1	90	12	4,1	13,7	299,4	100	14	4,8	15,7	379,4
Рыба тушеная с овощами в сметанном соусе	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	70	8,9	3,9	11,1	290,1	90	12	4,1	13,7	299,4	100	14	4,8	15,7	379,4

Картофельно-морковное пюре	130	2,4	4,7	12,6	104,3	150	2,7	7,3	14,5	136,4	180	3,1	6,5	16,7	141,8
Напиток /Денсаулах	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
Всего	430	13,8	9	53,1	530,4	490	18,7	12	66,7	616,8	530	21,1	11,9	70,9	702,2
<i>Всего, %</i>		<i>10,41%</i>	<i>27,0%</i>	<i>57,83%</i>	<i>25,26%</i>		<i>12,13%</i>	<i>28,6%</i>	<i>56,85%</i>	<i>25,70%</i>		<i>12,02%</i>	<i>28,7%</i>	<i>56,51%</i>	<i>25,08%</i>

4 недели 5 день

Салат морковь с яблоками	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Суп с макаронными изделиями и мясом	60	1,6	7,0	3,0	80,0	80	2,5	9,3	3,8	107,8	100	2,8	11,7	4,7	134,3	
Напиток лимонный	200	7,0	7,2	13,3	154,5	220	7,5	8,2	16,9	168,2	250	9,2	10,2	19,2	221,9	
Булочка с творогом	50	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	
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	6,0	10,60	28,1	224,7	50	6,0	10,60	28,1	224,7	50	6,0	10,60	28,1	224,7	
Всего	540	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	
<i>Всего, %</i>		<i>16,85</i>	<i>25,2</i>	<i>66,4</i>	<i>561,9</i>	<i>600</i>	<i>19,8</i>	<i>28,72</i>	<i>79,87</i>	<i>648,35</i>	<i>650</i>	<i>21,81</i>	<i>33,14</i>	<i>83,1</i>	<i>728,63</i>	
		<i>14,00%</i>	<i>30,0%</i>	<i>56,00%</i>	<i>26,76%</i>		<i>14,00%</i>	<i>29,0%</i>	<i>57,00%</i>	<i>27,01%</i>		<i>13,90%</i>	<i>28,1%</i>	<i>58,00%</i>	<i>26,02%</i>	

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

Сезон: зима-весна

1 неделя 1 день

№ ТК	Наименование блюда	Возраст 6 (7)-10 лет						Возраст 11-15 лет						Возраст 16-18 лет					
		Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал			
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
1	Салат из варенных овощей	60	0,7	4	5,3	82	80	1	5	7,3	99,5	100	1,2	5,1	9	122,6			
	Чикенболы	70	12,7	4,4	8,0	159,1	90	18,5	5,6	10,4	179,1	100	19,7	5,7	12,1	199,1			
	Макарон отварные	130	5,7	5,7	28,7	115,4	150	6,6	6,0	33,1	131,0	180	7,8	6,3	39,3	167,6			
	Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1			
	Напиток Денсаулык	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5			
	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0			
	Всего		21		68	535		30		21	86		32		96	690			
	<i>Всего, %</i>		<i>16,0%</i>		<i>29,0%</i>	<i>25%</i>		<i>15,8%</i>		<i>30,9%</i>	<i>53,3%</i>		<i>14,7%</i>		<i>55,2%</i>	<i>23%</i>			

1 неделя 2 день

1	Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1
	Гречка рассычатый с овощами	130	3,0	2,8	24,0	236,1	150	3,7	4,4	30,0	269,5	180	4,4	5,9	35,2	321,4
	Митболы из говядины	70	18,8	3,0	3,8	118,6	90	21,5	4,2	6,4	150,2	100	24,0	4,3	8,0	199,7
	Напиток лимонно-яблочный	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего	450	24,83	9,94	58,98	532,85	510	28,99	12,77	72,08	620,29	550	32,16	14,38	78,87	721,65
	<i>Всего, %</i>		<i>12,0%</i>		<i>31,0%</i>	<i>25%</i>		<i>12,6%</i>		<i>30,6%</i>	<i>56,8%</i>		<i>12,4%</i>		<i>29,5%</i>	<i>58,1%</i>

1 неделя 3 день

1	Салат из белокочанной капусты и яблок	60	0,5	3,1	2,4	39,3	80	0,7	3,1	3,2	43,6	100	0,9	5,1	4,2	66,3
	Суп рисовый с мясом	200	7,0	7,2	13,3	144,5	220	7,5	8,2	16,9	168,2	250	9,2	10,2	19,2	221,9
	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
	Булочка бутербродная с сыром	50	7,3	12,2	27,9	364,7	50	7,3	12,2	27,9	364,7	50	7,3	12,2	27,9	364,7
	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего	540	17,1	22,9	65,6	651,2	600	18,6	24	74,5	701,7	650	20,5	28	77,8	778,1
	<i>Всего, %</i>		<i>13,0%</i>		<i>29,9%</i>	<i>31,0%</i>		<i>11,5%</i>		<i>30,1%</i>	<i>58,4%</i>		<i>12,5%</i>		<i>29,0%</i>	<i>58,5%</i>

I неделя 4 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Картофельно-морковное пюре	130	2,4	4,7	12,6	161,8	150	2,7	7,3	14,5	200,8	180	3,1	6,5	16,7	261,8
	Палочки рыбные	70	11,4	1,3	9,8	210,9	90	15,5	1,3	11,5	240,2	100	17,1	2,0	15,1	299,4
	Соус молочно-томатный	20	0,8	1,9	2,4	50,7	20	0,8	1,9	2,4	50,7	20	0,8	1,9	2,4	50,7
	Поджаривка горошек зеленый	20	0,7	0,0	3,1	25,0	25	0,8	0,0	4,1	28,0	30	0,9	0,0	5,1	30,0
	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
	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего	470	17,7%	8,2	58,57	587,22	535	23,06	10,9	67,67	681,02	580	25,16	10,8	74,47	803,22
	<i>Всего, %</i>		<i>12,7%</i>	<i>30,0%</i>	<i>57,3%</i>	<i>28,0%</i>		<i>11,9%</i>	<i>29,9%</i>	<i>58,2%</i>	<i>28,4%</i>		<i>11,5%</i>	<i>29,6%</i>	<i>58,9%</i>	<i>28,7%</i>

I неделя 5 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Рагу из птицы	200	15,9	6,2	12,2	193,8	220	17,1	7,4	13,8	236,4	250	21,0	8,0	15,2	310,9
	Чай с молоком	200	7,7	4,3	12,9	199,3	200	7,7	4,3	12,9	229,3	200	7,7	4,3	12,9	249,3
	яблоко/ фрукт по сезону	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2
	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего	550	26,18	10,85	54,74	527,8	590	28,18	12,15	60,84	622,9	620	32,08	12,75	62,24	717,4
	<i>Всего, %</i>		<i>14,2%</i>	<i>30,0%</i>	<i>55,8%</i>	<i>25%</i>		<i>13,1%</i>	<i>31,0%</i>	<i>55,9%</i>	<i>26%</i>		<i>13,1%</i>	<i>31,0%</i>	<i>55,9%</i>	<i>25,6%</i>

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

Сезон: зима-весна
2 недели 1 день

№ п/п	Наименование блюда	Возраст 6 (7)-10 лет						Возраст 11-14 лет						Возраст 15-18 лет							
		Выход, г		Б, г		Ж, г		У, г		кквл		Выход, г		Б, г		Ж, г		У, г		кквл	
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
1																					
2	Наименование блюда																				
	Поджарка из птицы	70	17,7	3,1	7,9	132,2	90	21,5	3,8	15,8	190,2	100	23,9	4,2	17,6	211,3					
	Макаронны отварные	130	5,7	5,7	28,7	115,4	150	6,6	6,0	33,1	131,0	180	7,8	6,3	39,3	167,6					
	Чай с молоком	200	7,7	4,3	12,9	199,3	200	7,7	4,3	12,9	229,3	200	7,7	4,3	12,9	249,3					
	яблоко/ фрукт по сезону	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2					
	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	550	33,66	13,48	79,15	581,61	610	39,83	14,62	100,52	730,23	650	43,45	15,36	108,56	807,93					
	<i>Всего, %</i>		<i>14,62%</i>	<i>24,0%</i>	<i>54,44%</i>	<i>27,70%</i>		<i>14,13%</i>	<i>24,1%</i>	<i>55,06%</i>	<i>30,43%</i>		<i>14,43%</i>	<i>24,7%</i>	<i>53,75%</i>	<i>28,85%</i>					

2 недели 2 день

1																					
2	Наименование блюда																				
	Ленные голубцы с говядиной	200	15,1	5,7	17,3	389,7	220	18,5	7,1	18,5	390,7	250	20,8	8,4	19,0	483,7					
	Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1					
	Напиток Денсаулык	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5					
	Всего	450	18,1	9,8	48,5	567,8	490	23	11,4	58,8	613,8	520	25,3	12,7	59,3	706,8					
	<i>Всего, %</i>		<i>13,83%</i>	<i>27,2%</i>	<i>58,97%</i>	<i>27,04%</i>		<i>14,00%</i>	<i>28,0%</i>	<i>38,32%</i>	<i>25,58%</i>		<i>14,30%</i>	<i>28,9%</i>	<i>33,56%</i>	<i>25,24%</i>					

2 недели 3 день

1																					
2	Наименование блюда																				
	Салат с морковью с сыром	60	1,6	7,0	3,0	80,0	80	2,5	9,3	3,8	107,8	100	2,8	11,7	4,7	134,3					
	Жаркое по домашнему из птицы	200	15,9	6,2	12,2	320,0	220	17,1	7,4	13,8	340,9	250	21,0	8,0	15,2	351,9					
	Напиток лимонно-яблочный	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5					
	Всего	490	19,95	13,9	44,6	536	550	23,6	17,62	56,07	629,65	600	27,81	20,64	58,4	667,23					
	<i>Всего, %</i>		<i>16,50%</i>	<i>29,9%</i>	<i>53,60%</i>	<i>25,52%</i>		<i>16,90%</i>	<i>30,2%</i>	<i>52,90%</i>	<i>26,24%</i>		<i>16,90%</i>	<i>30,2%</i>	<i>52,90%</i>	<i>27,80%</i>					

2 недели 4 день

1																					
2	Наименование блюда																				
	Финболы из мягтая	70	11,4	1,3	9,8	185,3	90	15,5	1,3	11,5	199,2	100	17,1	2,0	15,1	238,4					
	Поджаренная горошек зеленый	20	0,7	0,0	3,1	25,0	25	0,8	0,0	4,1	28,0	30	0,9	0,0	5,1	30,0					
	Соус молочно-томатный	20	0,8	1,9	2,4	50,7	20	0,8	1,9	2,4	50,7	20	0,8	1,9	2,4	50,7					
	Рис рассыпчатый с овощами	130	3,0	2,8	24,0	140,1	150	3,7	4,4	30,0	182,5	180	4,4	5,9	35,2	221,4					

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
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	470	18,36	6,3	69,99	539,94	535	24,76	8,1	87,77	644,22	580	27,16	10,3	97,57	724,32
<i>Всего, %</i>		<i>13,48%</i>	<i>29,1%</i>	<i>57,42%</i>	<i>23,71%</i>		<i>14,50%</i>	<i>30,2%</i>	<i>55,30%</i>	<i>26,84%</i>		<i>14,30%</i>	<i>30,6%</i>	<i>55,10%</i>	<i>25,87%</i>

2 недели 5 день.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Салат из белокочанной капусты и яблок	60	0,5	3,1	2,4	39,3	80	0,7	3,1	3,2	43,6	100	0,9	5,1	4,2	66,3
	Суп гороховый с мясом	200	7,0	7,2	13,3	280,5	220	7,5	8,2	16,9	299,2	250	9,2	10,2	19,2	361,9
	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
	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
	Булочка с творогом	50	6,0	10,60	28,1	224,7	50	6,0	10,60	28,1	224,7	50	6,0	10,60	28,1	224,7
	Всего	540	15,8	21,3	65,8	647,2	600	18	22,5	79,3	715,2	650	19,9	26,5	82,6	800,6
	<i>Всего, %</i>		<i>14,00%</i>	<i>30,4%</i>	<i>40,67%</i>	<i>30,82%</i>		<i>14,20%</i>	<i>30,8%</i>	<i>55,00%</i>	<i>29,80%</i>		<i>14,20%</i>	<i>30,1%</i>	<i>55,70%</i>	<i>28,59%</i>

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

Приложение к приказу
№553 от 08.12.2025 г.

Сезон: зима-весна
3 недели 1 день

№ ТК	Наименование блюда	Возраст 6 (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	17			
	Салат морковь с сыром	60	1,6	7,0	3,0	80,0	80	2,5	9,3	3,8	107,8	100	2,8	11,7	4,7	144,3			
	Плов из птицы	200	21,6	6,1	37,0	322,2	220	24,8	6,3	41,1	354,1	250	26,8	8,4	45,5	397,8			
	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			
	Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0			
	Всего	490	25,65	13,4	70,7	541	550	30,6	16,02	80,07	623,15	600	32,91	20,54	85,4	703,43			
	<i>Всего, %</i>		15,0%	25,5%	52,3%	25,8%		15,0%	24,2%	59,8%	26,0%		15,0%	24,2%	48,6%	25,1%			

1 неделя 2 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Салат витаминный	60	0,5	3,1	2,4	39,3	80	0,7	3,1	3,2	43,6	100	0,9	5,1	4,2	66,3
	Митболы из говядины	70	18,8	3,0	3,8	118,6	90	21,5	4,2	6,4	150,2	100	24,0	4,3	8,0	167,7
	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1
	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5
	макаронны отварные	130	5,7	5,7	28,7	205,4	150	6,6	6,0	33,1	231,0	180	7,8	6,3	39,3	267,6
	Всего	510	28,01	16,27	66,07	541,44	590	32,54	17,74	78,36	625,42	650	36,43	20,19	87,19	702,18
	<i>Всего, %</i>		12,0%	31,0%	57,0%	25,8%		13,0%	30,0%	57,0%	26,1%		12,0%	30,0%	58,0%	25,1%

1 неделя 3 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	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	2,8	2,3	108,8
	Гречка рассыпчатая	130	3,0	2,8	24,0	189,1	150	3,7	4,4	30,0	199,5	180	4,4	5,9	35,2	291,4
	Чай с молоком	200	7,7	4,3	12,9	199,3	200	7,7	4,3	12,9	229,3	200	7,7	4,3	12,9	249,3
	яблоко/ фрукт по сезону	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0
	Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего	550	30,3	9,8	65,12	614,22	610	32,8	11,8	75,7	681,1	650	33,6	13,5	81,9	795,5
	<i>Всего, %</i>		19,7%	14,4%	42,4%	29,2%		14,0%	28,0%	58,0%	28,4%		14,0%	29,0%	57,0%	28,4%

1 неделя 4 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----

		130	2,4	4,7	12,6	161,8	150	2,7	7,3	14,5	200,8	180	3,1	6,5	16,7	261,8
	Картофельно-морковное пюре	70	11,4	1,3	9,8	210,9	90	15,5	1,3	11,5	240,2	100	17,1	2,0	15,1	299,4
	Палочка рыбные	20	0,8	1,9	2,4	50,7	20	0,8	1,9	2,4	50,7	20	0,8	1,9	2,4	50,7
	Соус молочно-томатный	20	0,7	0,0	3,1	25,0	25	0,8	0,0	4,1	28,0	30	0,9	0,0	5,1	30,0
	Поджаренная горошек зеленый	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
	Напиток Делсаульк	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный		17,76	8,3	57,27	584,42		23,06	11	66,37	678,22		25,16	10,9	73,17	800,42
	Всего		15,6%	12,8%	58,4%	27,8%		16,4%	14,6%	55,3%	28,3%		16,7%	12,3%	56,2%	28,6%

1 неделя 5 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Борщ с мясом	200	6,0	8,5	2,1	109,0	250	6,0	9,5	3,1	121,0	300	6,0	10,5	4,1	178,0
	Булочка бутербродная с сыром	50	7,3	12,2	27,9	364,7	50	7,3	12,2	27,9	364,7	50	7,3	12,2	27,9	364,7
	напиток лимонно-яблочный	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	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего		15,8	21	60,7	612,5		16,6	22,1	66,2	647		16,6	23,1	67,2	704
	Всего, %		14,0%	29,0%	57,0%	29,2%		13,0%	29,0%	58,0%	27,0%		13,0%	30,0%	57,0%	25,1%

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

Сезон: зима-весна

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	кквл	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	кквл	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	кквл	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	кквл	
	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	13	14	15	16	17	
Палочки из моркови и огурца	60	0,8	0,1	4,1	20,9	80	1,0	0,2	5,7	29,0	100	1,3	0,2	7,0	36,0	100	1,3	0,2	7,0	36,0	
Плов из птицы	200	21,6	6,1	37,0	222,2	220	24,8	6,3	41,1	254,1	250	26,8	8,4	45,5	297,8	200	26,8	8,4	45,5	297,8	
Чай с молоком	200	7,7	4,3	12,9	199,3	200	7,7	4,3	12,9	229,3	200	7,7	4,3	12,9	249,3	200	7,7	4,3	12,9	249,3	
яблоко/ фрукт по сезону	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2	
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	50	3,7	0,5	22,9	112,5	
Всего	610	32,7	10,9	83,6	577,1	590	37,6	11,4	98,4	692,1	720	39,9	13,5	104,1	762,8	720	39,9	13,5	104,1	762,8	
<i>Всего, %</i>		<i>13,95%</i>	<i>20,4%</i>	<i>63,20%</i>	<i>27%</i>		<i>13,70%</i>	<i>23,2%</i>	<i>63,10%</i>	<i>28,84%</i>		<i>13,60%</i>	<i>22,9%</i>	<i>54,61%</i>	<i>27,24%</i>		<i>13,60%</i>	<i>22,9%</i>	<i>54,61%</i>	<i>27,24%</i>	

4 неделя 2 день

Ленивые голубцы с говядиной	200	15,1	5,7	17,3	389,7	220	18,5	7,1	18,5	390,7	250	20,8	8,4	19,0	483,7	250	20,8	8,4	19,0	483,7
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	200	0,3	-	16,9	71,3
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	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
Соус сметаный	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1
Всего	450	18,1	9,7	49,8	570,6	490	23	11,3	60,1	616,6	520	25,3	12,6	60,6	709,6	520	25,3	12,6	60,6	709,6
<i>Всего, %</i>		<i>14,20%</i>	<i>15,3%</i>	<i>34,91%</i>	<i>27,17%</i>		<i>14,10%</i>	<i>16,5%</i>	<i>38,99%</i>	<i>25,69%</i>		<i>15,00%</i>	<i>16,0%</i>	<i>34,16%</i>	<i>25,34%</i>		<i>15,00%</i>	<i>16,0%</i>	<i>34,16%</i>	<i>25,34%</i>

4 неделя 3 день

Чикенболы	70	12,7	4,4	8,0	159,1	90	18,5	5,6	10,4	179,1	100	19,7	5,7	12,1	199,1	100	19,7	5,7	12,1	199,1
Гречка рассыпчатая с овощами	130	3,0	2,8	24,0	236,1	150	3,7	4,4	30,0	269,5	180	4,4	5,9	35,2	321,4	180	4,4	5,9	35,2	321,4
Подгарнировка горошек зеленый	20	0,7	0,0	3,1	25,0	25	0,8	0,0	4,1	28,0	30	0,9	0,0	5,1	30,0	30	0,9	0,0	5,1	30,0
Соус сметаный	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1
налиток лимона яблочный	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	200	0,3	0,4	15,6	68,5
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	50	3,7	0,5	22,9	112,5
Всего	470	19,4	11,6	66,32	598,32	535	27,5	14,6	84,8	699,7	580	29,5	16,2	92,7	773,6	580	29,5	16,2	92,7	773,6
<i>Всего, %</i>		<i>12,50%</i>	<i>28,2%</i>	<i>59,30%</i>	<i>28,49%</i>		<i>12,00%</i>	<i>28,0%</i>	<i>60,00%</i>	<i>29,15%</i>		<i>12,10%</i>	<i>29,8%</i>	<i>58,10%</i>	<i>27,63%</i>		<i>12,10%</i>	<i>29,8%</i>	<i>58,10%</i>	<i>27,63%</i>

4 неделя 4 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рыба тушеная с овощами в сметанном соусе	70	8,9	3,9	11,1	290,1	90	12	4,1	13,7	299,4	100	14	4,8	15,7	379,4
Картофельно-морковное пюре	130	2,4	4,7	12,6	161,8	150	2,7	7,3	14,5	200,8	180	3,1	6,5	16,7	261,8
Напиток Денсаулык	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
Всего	430	13,8	9	53,1	587,9	490	18,7	12	66,7	681,2	530	21,1	11,9	70,9	822,2
<i>Всего, %</i>		<i>9,39%</i>	<i>27,0%</i>	<i>57,83%</i>	<i>28,00%</i>		<i>10,98%</i>	<i>28,6%</i>	<i>56,85%</i>	<i>28,38%</i>		<i>10,27%</i>	<i>28,7%</i>	<i>56,51%</i>	<i>29,36%</i>

4 неделя 5 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Салат витаминный	60	0,5	3,1	2,4	39,3	80	0,7	3,1	3,2	43,6	100	0,9	5,1	4,2	66,3
Суп с макаронными изделиями и мясом	200	7,0	7,2	13,3	154,5	220	7,5	8,2	16,9	168,2	250	9,2	10,2	19,2	221,9
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
Булочка с творогом	50	6,0	10,60	28,1	224,7	50	6,0	10,60	28,1	244,7	50	6,0	10,60	28,1	254,7
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	540	15,8	21,3	65,8	521,2	600	18	22,5	79,3	604,2	650	19,9	26,5	82,6	690,6
<i>Всего, %</i>		<i>14,00%</i>	<i>30,0%</i>	<i>56,00%</i>	<i>25%</i>		<i>14,00%</i>	<i>29,0%</i>	<i>57,00%</i>	<i>25,18%</i>		<i>13,90%</i>	<i>28,1%</i>	<i>58,00%</i>	<i>24,7%</i>

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