

Сезон: лето-осень

3 неделя 1 день

| № ТК | Наименование<br>блюда          | Возраст 7-10 лет |              | Возраст 11-15 лет |               | Возраст 16-18 лет |               |
|------|--------------------------------|------------------|--------------|-------------------|---------------|-------------------|---------------|
|      |                                | Выход, г         | ккал         | Выход, г          | ккал          | Выход, г          | ккал          |
| 1    | 2                              | 3                | 7            | 8                 | 12            | 13                | 17            |
|      | Салат морковь с яблоками       | 60               | 80,0         | 80                | 107,8         | 100               | 134,3         |
|      | Паста Болоньезе из птицы       | 200              | 335,6        | 220               | 372,3         | 250               | 419,3         |
|      | Напиток Денсаулык              | 200              | 68,5         | 200               | 68,5          | 200               | 68,5          |
|      | Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный | 30               | 67,5         | 50                | 90,0          | 50                | 90,0          |
|      | <b>Всего</b>                   | <b>490</b>       | <b>551,6</b> | <b>550</b>        | <b>638,55</b> | <b>600</b>        | <b>712,13</b> |
|      | <i>Всего, %</i>                |                  | <i>26,3%</i> |                   | <i>26,6%</i>  |                   | <i>25,4%</i>  |

3 неделя 2 день

| 1 | 2                            | 3   | 7     | 8   | 12    | 13  | 17    |
|---|------------------------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|
|   | Яблоко                       | 120 | 67,2  | 120 | 67,2  | 120 | 67,2  |
|   | Соус сметанный               | 20  | 42,1  | 20  | 42,1  | 20  | 42,1  |
|   | Гречка рассыпчатая с овощами | 130 | 170,1 | 150 | 182,5 | 180 | 289,4 |
|   | Котлеты из говядины          | 70  | 118,6 | 90  | 150,2 | 100 | 167,7 |

|  |                                 |            |               |            |               |            |               |
|--|---------------------------------|------------|---------------|------------|---------------|------------|---------------|
|  | Компот из сухофруктов с сахаром | 200        | 68,5          | 200        | 68,5          | 200        | 68,5          |
|  | Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный  | 30         | 67,5          | 50         | 90,0          | 50         | 90,0          |
|  | <b>Всего</b>                    | <b>570</b> | <b>534,05</b> | <b>630</b> | <b>600,49</b> | <b>670</b> | <b>724,85</b> |
|  | <i>Всего, %</i>                 |            | <i>25,4%</i>  |            | <i>25,0%</i>  |            | <i>25,9%</i>  |

### 3 неделя 3 день

| 1 | 2                              | 3          | 7            | 8          | 12           | 13         | 17           |
|---|--------------------------------|------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|
|   | Салат из варенных овощей       | 60         | 61           | 80         | 79,5         | 100        | 87,6         |
|   | Суп рисовый с мясом            | 200        | 144,5        | 220        | 168,2        | 250        | 221,9        |
|   | Напиток лимонный               | 200        | 35,2         | 200        | 35,2         | 200        | 35,2         |
|   | Булочка бутербродная с сыром   | 50         | 364,7        | 50         | 364,7        | 50         | 364,7        |
|   | Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный | 30         | 67,5         | 50         | 90,0         | 50         | 90,0         |
|   | <b>Всего</b>                   | <b>540</b> | <b>672,9</b> | <b>600</b> | <b>737,6</b> | <b>650</b> | <b>799,4</b> |
|   | <i>Всего, %</i>                |            | <i>32,0%</i> |            | <i>30,7%</i> |            | <i>28,6%</i> |

### 3 неделя 4 день

| 1 | 2                          | 3   | 7     | 8   | 12    | 13  | 17    |
|---|----------------------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|
|   | Картофельно-морковное пюре | 130 | 161,8 | 150 | 200,8 | 180 | 261,8 |
|   | Биточки рыбные             | 70  | 210,9 | 90  | 240,2 | 100 | 299,4 |

|  |                                |            |               |            |               |            |               |
|--|--------------------------------|------------|---------------|------------|---------------|------------|---------------|
|  | Соус молочно-томатный          | 20         | 50,7          | 20         | 50,7          | 20         | 50,7          |
|  | Поджаривание горошек зеленый   | 20         | 25,0          | 25         | 28,0          | 30         | 30,0          |
|  | Компот из свежих яблок         | 200        | 71,3          | 200        | 71,3          | 200        | 71,3          |
|  | Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный | 30         | 67,5          | 50         | 90,0          | 50         | 90,0          |
|  | <b>Всего</b>                   | <b>470</b> | <b>587,22</b> | <b>535</b> | <b>681,02</b> | <b>580</b> | <b>803,22</b> |
|  | <i>Всего, %</i>                |            | <i>28,0%</i>  |            | <i>28,4%</i>  |            | <i>28,7%</i>  |

**3 неделя 5 день**

| <b>1</b> | <b>2</b>                       | <b>3</b>   | <b>7</b>     | <b>8</b>   | <b>12</b>    | <b>13</b>  | <b>17</b>    |
|----------|--------------------------------|------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|
|          | Рагу из птицы                  | 200        | 183,8        | 220        | 206,4        | 250        | 310,9        |
|          | Какао с молоком                | 200        | 240,3        | 200        | 240,3        | 200        | 240,3        |
|          | Яблоко                         | 120        | 67,2         | 120        | 67,2         | 120        | 67,2         |
|          | Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный | 30         | 67,5         | 50         | 90,0         | 50         | 90,0         |
|          | <b>Всего</b>                   | <b>550</b> | <b>558,8</b> | <b>590</b> | <b>603,9</b> | <b>620</b> | <b>708,4</b> |
|          | <i>Всего, %</i>                |            | <i>26,6%</i> |            | <i>25,2%</i> |            | <i>25,3%</i> |

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