

Сезон: лето-осень

4 неделя 1 день

Наименование блюда	Возраст 7-10 лет		Возраст 11-14 лет		Возраст 15-18 лет	
	Выход, г	ккал	Выход, г	ккал	Выход, г	ккал
2	3	7	8	12	13	17
Палочки из моркови и огурца	60	20,9	80	29,0	100	36,0
Плов из птицы	200	322,2	220	354,1	250	397,8
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	112,5	50	112,5
Всего	610	718,1	670	803,1	720	853,8
Всего, %		34,20%		33,46%		30,49%

4 неделя 2 день

2	3	7	8	12	13	17
Ленивые голубцы с говядиной	200	350,9	220	380,7	250	483,7
Компот из свежих яблок	200	71,3	200	71,3	200	71,3
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Соус сметанный	20	42,1	20	42,1	20	42,1
Всего	450	531,8	490	606,6	520	709,6
Всего, %		25,32%		25,28%		25,34%

4 неделя 3 день

2	3	7	8	12	13	17
Шницель из птицы	70	141,1	90	167,1	100	199,1

Гречка рассыпчатая	130	140,1	150	182,5	180	221,4
Подгарнировка горошек зеленный	20	25,0	25	28,0	30	30,0
Соус сметанный	20	42,1	20	42,1	20	42,1
Напиток из шиповника	200	42,8	200	42,8	200	42,8
Яблоки	120	67,2	120	67,2	120	67,2
Хлеб ржано- пшеничный\пшеничный	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Всего	590	525,82	655	642,2	700	715,1
<i>Всего, %</i>		<i>25,04%</i>		<i>26,76%</i>		<i>25,54%</i>

4 неделя 4 день

2	3	7	8	12	13	17
Рыба тушеная с овощами в сметанном соусе	70	290,1	90	299,4	100	379,4
Картофельно-морковное пюре	130	104,3	150	136,4	180	141,8
Напиток Денсаулык	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Хлеб ржано- пшеничный\пшеничный	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Всего	430	530,4	490	616,8	530	702,2
<i>Всего, %</i>		<i>25,26%</i>		<i>25,70%</i>		<i>25,08%</i>

4 неделя 5 день

2	3	7	8	12	13	17
Салат из варенных овощей	60	61	80	79,5	100	107,6
Суп с макаронными изделиями и мясом	200	144,5	220	168,2	250	221,9
Напиток лимонный	200	35,2	200	35,2	200	35,2
Булочка с творогом	50	224,7	50	224,7	50	224,7
Хлеб ржано- пшеничный\пшеничный	30	67,5	50	112,5	50	112,5

Всего	540	532,9	600	620,1	650	701,9
Всего, %		25,38%		25,84%		25,07%

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