

Согласовано
ГУ «Управление образования
Карагандинской области»

Д.Ш. Жексебаев
2026 год

Сезон: лето-осень
1 неделя 1 день



Подтверждено
«Управление здравоохранения
Карагандинской области»
С.Е. Кенжибаев
2026 год



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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
каша кукурузная	200	6	8,7	35,6	241,1	220	6,7	9,7	39,1	266,4	250	7,6	10,8	44,2	300,5
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
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		8,5	9,1	65,6	376,6		10	10,2	73,6	424,4		10,9	11,3	78,7	458,5
Всего, %		15,0%	25,5%	69,7%	17,9%		15,0%	24,2%	59,8%	17,7%		15,0%	24,2%	68,7%	16,4%

Министерство
образования
и науки
Республики
Беларусь

Беларусь

неделя 2 день

1 неделя 2 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
Котлеты 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
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
Всего		28,01	16,27	66,07	541,44		32,54	17,74	78,36	625,42		36,43	20,19	87,19	702,18
Всего, %		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

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	140,1	150	3,7	4,4	30,0	182,5	180	4,4	5,9	35,2	221,4
Какао с молоком	200	7,7	4,3	12,9	240,3	200	7,7	4,3	12,9	240,3	200	7,7	4,3	12,9	240,3
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	430	30	9,7	51,92	550,22	490	32,5	11,7	62,5	619,1	530	33,3	13,4	68,7	660,5
Всего, %		21,8%	15,9%	37,7%	26,2%		14,0%	28,0%	58,0%	25,8%		14,0%	29,0%	57,0%	23,6%

1 неделя 4 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бытчки 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 молочный-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
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
Чай с сахаром и лимоном	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/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		16,86	8,3	46,77	526,12		22,06	11	54,87	616,92		24,06	10,9	60,67	737,12
Всего, %		15,6%	14,2%	58,4%	25,1%		16,4%	16,0%	55,3%	25,7%		16,7%	13,3%	56,2%	26,3%

1 неделя 5 день

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
Компот из свежих яблок	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	480	15,8	21,1	59,4	609,7	550	16,6	22,2	64,9	644,2	600	16,6	23,2	65,9	701,2
Всего, %		14,0%	29,0%	57,0%	29,0%		13,0%	29,0%	58,0%	26,8%		13,0%	30,0%	57,0%	25,0%

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

Сезон: лето-осень

2 недели 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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
каша овсяная	200	8,3	6,6	59	328,6	220	7,7	8,1	61,2	354,1	250	10,5	9,9	63,5	385,1
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
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	18,58	11,25	101,54	585,6	590	19,48	12,95	112,84	656,1	620	22,28	14,75	115,14	687,1
Всего, %		14,62%	24,0%	69,36%	27,89%		14,13%	24,1%	68,79%	27,34%		14,43%	24,7%	67,03%	24,54%

2 недели 2 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Быточки 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
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
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
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	24,83	10,24	58,98	436,85	510	29,69	13,17	76,68	555,79	550	32,86	14,78	83,47	612,15
Всего, %		13,83%	27,2%	58,97%	20,80%		14,00%	28,0%	55,19%	23,16%		14,30%	28,9%	54,54%	21,86%

2 недели 3 день	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
Жаркое по домашнему из птицы	200	15,9	6,2	12,2	399,4	220	17,1	7,4	13,8	420,9	250	21,0	8,0	15,2	421,9
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	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	18,1	6,5	29	478,9	470	20,8	7,9	39,7	545,4	500	24,7	8,5	41,1	546,4
Всего, %		16,50%	29,9%	53,60%	22,80%		16,90%	30,2%	52,90%	22,73%		16,90%	30,2%	52,90%	22,77%

2 неделя 4 день																
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Котлеты рыбные	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	
Соус молочный-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	
Макаронь отварные	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	
Компот из свежих яблок	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	
Хлеб ржано-пшеничный	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3	
Всего	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	21,04	9,23	74,68	605,2	535	27,61	9,67	90,85	692,75	580	30,53	10,71	101,69	770,55	
		13,48%	29,1%	57,42%	28,82%		14,50%	30,2%	55,30%	28,86%		14,30%	30,6%	55,10%	27,52%	

2 неделя 5 день																
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	280,5	220	7,5	8,2	16,9	299,2	250	9,2	10,2	19,2	361,9	
Чай с сахаром и лимоном	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	
Всего, %		14,00%	30,4%	40,67%	30,82%		14,20%	30,89%	55,00%	29,80%		14,20%	30,1%	55,70%	28,59%	

Примечание: Всего, % - энергетическая указана в процентах от суточной калорийности, содержание белков, жиров, углеводов - в процентах от калорийности продукта.

Сезон: лето-осень

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
каша дружба	200	16,3	6,9	25,8	230,5	220	18,5	7,1	28,4	372,3	250	20,2	7,9	30,9	275,5
Напиток Денеаулык	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	430	18,8	7,3	55,2	366,5	470	21,8	7,6	62,3	530,8	500	23,5	8,4	64,8	434
Всего, %		16,0%	29,0%	55,0%	17,5%		15,8%	30,9%	53,3%	22,1%		14,7%	30,1%	55,2%	15,5%

3 неделя 2 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
Суп 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					
Пюре картофельное с овощами	130	3,0	2,8	24,0	220,1	150	3,7	4,4	30,0	250,5	180	4,4	5,9	35,2	291,4					
Котлеты 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					
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					
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	1433	25,2	10,3	74,8	584,1	630,0	29,4	13,1	87,9	668,5	670,0	32,5	14,7	94,7	726,9					
Всего, %		12,0%	31,0%	57,0%	27,8%		12,6%	30,6%	56,8%	27,9%		12,4%	29,5%	58,1%	26,0%					

3 неделя 3 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
Салат из варенных овощей	60	0,7	4	5,3	61	80	1	5	7,3	79,5	100	1,2	5,1	9	87,6					
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					
чай с сахаром и лимоном	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	17,3	23,8	68,5	672,9	600	18,9	25,9	78,6	737,6	650	20,8	28	82,6	799,4					
Всего, %		13,0%	29,9%	57,1%	32,0%		11,5%	30,1%	58,4%	30,7%		12,5%	29,0%	58,5%	28,6%					

3 неделя 4 день

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
Виточки 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 молочнно-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
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	450	17,06	8,2	55,47	552,22	510	22,26	10,9	63,57	623,02	550	24,26	10,8	69,37	694,22
Всего, %		12,7%	30,0%	57,3%	26,3%		11,9%	29,9%	58,2%	26,0%		11,5%	29,6%	58,9%	24,8%

3 неделя 5 день

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	183,8	220	17,1	7,4	13,8	206,4	250	21,0	8,0	15,2	310,9
Какао с молоком	200	7,7	4,3	12,9	240,3	200	7,7	4,3	12,9	240,3	200	7,7	4,3	12,9	240,3
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	430	25,8	10,8	38,9	491,6	470	27,8	12,1	45	536,7	500	31,7	12,7	46,4	641,2
Всего, %		14,2%	30,0%	55,8%	23,4%		13,1%	31,0%	55,9%	22,4%		13,1%	31,0%	55,9%	22,9%

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 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			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
каша пшенинная	200	9,3	3,9	14,8	131,5	220	10,1	4,8	15,9	354,1	250	11,3	5,9	16,8	165,5			
Какао с молоком	200	7,7	4,3	12,9	240,3	200	7,7	4,3	12,9	240,3	200	7,7	4,3	12,9	240,3			
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	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5			
Всего		19,58	8,55	57,34	506,5		21,88	9,65	67,54	774,1		23,08	10,75	68,44	585,5			
Всего, %		13,95%	20,4%	65,20%	24,12%		13,70%	23,2%	63,10%	32,25%		13,60%	22,9%	46,76%	20,91%			

4 неделя 2 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Биточки 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
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/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
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
Всего		24,83	9,84	60,28	439,65		29,69	12,77	77,98	558,59		32,86	14,38	84,77	614,95
Всего, %		14,20%	20,1%	54,84%	20,94%		14,10%	20,6%	55,84%	23,27%		15,00%	21,0%	55,14%	21,96%

4 неделя 3 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Пшеница из пшеницы	70	12,7	4,4	8,0	141,1	90	18,5	5,6	10,4	167,1	100	19,7	5,7	12,1	199,1
Гречка рассыпчатая	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
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 из шиповника	200	1,2	0,2	8,2	42,8	200	1,2	0,2	8,2	42,8	200	1,2	0,2	8,2	42,8
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	450	19,6	11,4	55,82	433,62	510	27,6	14,4	73,3	547	550	29,5	16	80,2	617,9
Всего, %		12,50%	28,2%	59,30%	20,65%		12,00%	28,0%	60,00%	22,79%		12,10%	29,8%	58,10%	22,07%

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	104,3	150	2,7	7,3	14,5	136,4	180	3,1	6,5	16,7	141,8
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	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
		10,41%	27,0%	57,83%	25,26%		12,13%	28,6%	56,85%	25,70%		12,02%	28,7%	56,51%	25,08%

4 неделя 5 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Салат из варенных овощей	60	0,7	4	5,3	61	80	1	5	7,3	79,5	100	1,2	5,1	9	107,6
Суп с макаронными изделиями и 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
Чай с сахаром и лимоном	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	224,7	50	6,0	10,60	28,1	224,7
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
Всего	540	16	22,2	68,7	532,9	600	18,3	24,4	83,4	620,1	650	20,2	26,5	87,4	701,9
Всего, %		14,00%	30,0%	56,00%	25,38%		14,00%	29,0%	57,00%	25,84%		13,90%	28,1%	58,00%	25,07%

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

Сезон: зима-весна

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
каша кукурузная	200	6	8,7	35,6	241,1	220	6,7	9,7	39,1	266,4	250	7,6	10,8	44,2	300,5
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
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		9	9	81	444		10	10	89	492		11	11	94	526
Всего, %		16,0%	29,0%	55,0%	21,2%		15,8%	30,9%	53,3%	20,5%		14,7%	30,1%	55,2%	19%

3 неделя 2 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
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 рассыпчатый с овощами	130	3,0	2,8	24,0	220,1	150	3,7	4,4	30,0	250,5	180	4,4	5,9	35,2	291,4					
Котлеты 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					
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/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		24,83	10,24	58,98	516,85		28,99	13,07	72,08	601,29		32,16	14,68	78,87	659,65					
Всего, %		12,0%	31,0%	57,0%	24,6%		12,6%	30,6%	56,8%	25,1%		12,4%	29,5%	58,1%	23,6%					

3 неделя 3 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
Салат из варенных овощей	60	0,7	4	5,3	61	80	1	5	7,3	79,5	100	1,2	5,1	9	107,6					
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					
чай с сахаром и лимоном	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		17,3	23,8	68,5	672,9		18,9	25,9	78,6	737,6		20,8	28	82,6	819,4					
Всего, %		13,0%	29,9%	57,1%	32,0%		11,5%	30,1%	58,4%	30,7%		12,5%	29,0%	58,5%	29,3%					

3 неделя 4 день

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
Биточки 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
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	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
Всего	450	17,06	8,2	55,47	562,22	510	22,26	10,9	63,57	653,02	550	24,26	10,8	69,37	773,22
Всего, %		12,7%	30,0%	57,3%	26,8%		11,9%	29,9%	58,2%	27,2%		11,5%	29,6%	58,9%	27,6%

3 неделя 5 день

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	183,8	220	17,1	7,4	13,8	206,4	250	21,0	8,0	15,2	310,9
Какао с молоком	200	7,7	4,3	12,9	240,3	200	7,7	4,3	12,9	240,3	200	7,7	4,3	12,9	240,3
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	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
Всего	550	26,18	10,85	54,74	558,8	590	28,18	12,15	60,84	603,9	620	32,08	12,75	62,24	708,4
Всего, %		14,2%	30,0%	55,8%	26,6%		13,1%	31,0%	55,9%	25,2%		13,1%	31,0%	55,9%	25,3%

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

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
каша овсяная	200	8,3	6,6	59	328,6	220	7,7	8,1	61,2	354,1	250	10,5	9,9	63,5	385,1
Какао с молоком	200	7,7	4,3	12,9	240,3	200	7,7	4,3	12,9	240,3	200	7,7	4,3	12,9	240,3
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	18,58	11,25	101,54	703,6	590	19,48	12,95	112,84	774,1	620	22,28	14,75	115,14	805,1
Всего, %		14,62%	24,0%	57,73%	33,50%		14,13%	24,1%	58,31%	32,25%		14,43%	24,7%	57,21%	28,75%

2 недели 2 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Биточки 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
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
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
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	24,83	10,24	58,98	436,85	510	29,69	13,17	76,68	555,79	550	32,86	14,78	83,47	612,15
Всего, %		13,83%	27,2%	58,97%	20,80%		14,00%	28,0%	55,19%	23,16%		14,30%	28,9%	54,54%	21,86%

2 неделя 3 день

2 недели 3 день

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	134,3
Жаркое по домашнему из птицы	200	15,9	6,2	12,2	399,4	220	17,1	7,4	13,8	420,9	250	21,0	8,0	15,2	421,9
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	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	19,65	13,5	32	558,9	550	23,3	17,22	43,47	653,15	600	27,51	20,24	45,8	680,73
Всего, %		16,50%	29,9%	53,60%	26,61%		16,90%	30,2%	52,90%	27,21%		16,90%	30,2%	52,90%	28,36%

2 неделя 4 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Котлеты рыбные	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
Суп молочный-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	450	17,66	6,3	66,89	514,94	510	23,96	8,1	83,67	616,22	550	26,26	10,3	92,47	694,32
Всего, %		13,48%	29,1%	57,42%	24,52%		14,50%	30,2%	55,30%	25,68%		14,30%	30,6%	55,10%	24,80%

2 неделя 5 день

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
Чай с сахаром и лимоном	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
Всего, %		14,00%	30,4%	40,67%	30,82%		14,20%	30,8%	55,00%	29,80%		14,20%	30,1%	55,70%	28,59%

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

Сезон: зима-весна

3 недели 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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
каша дружба	200	16,3	6,9	25,8	230,5	220	18,5	7,1	28,4	372,3	250	20,2	7,9	30,9	275,5
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
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		18,8	7,3	55,8	366		21,8	7,6	62,9	530,3		23,5	8,4	65,4	433,0
Всего, %		15,0%	25,5%	61,0%	17,4%		15,0%	24,2%	59,8%	22,1%		15,0%	24,2%	60,3%	15,5%

1 неделя 2 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
Котлеты 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
Сухие 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
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
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
Всего		28,01	16,27	66,07	541,44		32,54	17,74	78,36	625,42		36,43	20,19	87,19	702,18
Всего, %		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

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Куринная 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	140,1	150	3,7	4,4	30,0	182,5	180	4,4	5,9	35,2	221,4
Какао с молоком	200	7,7	4,3	12,9	240,3	200	7,7	4,3	12,9	240,3	200	7,7	4,3	12,9	240,3
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		30	9,7	51,92	550,22		32,5	11,7	62,5	619,1		33,3	13,4	68,7	660,5
Всего, %		21,8%	15,9%	37,7%	26,2%		14,0%	28,0%	58,0%	25,8%		14,0%	29,0%	57,0%	23,6%

1 неделя 4 день

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
Быточки 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
Чай с сахаром и лимоном	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/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		16,86	8,3	46,77	526,12		22,06	11	54,87	616,92		24,06	10,9	60,67	737,12
Всего, %		15,6%	14,2%	58,4%	25,1%		16,4%	16,0%	55,3%	25,7%		16,7%	13,3%	56,2%	26,3%

1 неделя 5 день

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 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		15,8	21,1	59,4	609,7		16,6	22,2	64,9	644,2		16,6	23,2	65,9	701,2
Всего, %		14,0%	29,0%	57,0%	29,0%		13,0%	29,0%	58,0%	26,8%		13,0%	30,0%	57,0%	25,0%

Примечание: Всего, % - энергоценность 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	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
каша пшенная	200	9,3	3,9	14,8	131,5	220	10,1	4,8	15,9	354,1	250	11,3	5,9	16,8	165,5
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
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	19,6	8,6	57,3	388,5	590	21,9	9,7	67,5	656,1	620	23,1	10,8	68,4	467,5
Всего, %		13,95%	20,49%	65,20%	18,50%		13,70%	23,2%	63,10%	27,34%		13,60%	22,9%	58,56%	16,70%

4 неделя 2 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Биточки 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
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
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
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
Всего	250	24,53	9,84	43,38	368,4	310	29,39	12,77	61,08	487,29	350	32,56	14,38	67,87	543,65
Всего, %		14,20%	24,0%	47,11%	17,54%		14,10%	23,6%	50,14%	20,30%		15,00%	23,8%	49,94%	19,42%

4 неделя 3 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Шиншель из птицы	70	12,7	4,4	8,0	141,1	90	18,5	5,6	10,4	167,1	100	19,7	5,7	12,1	199,1
Гречка рассыпчатая	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
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 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 из шиповника	200	1,2	0,2	8,2	42,8	200	1,2	0,2	8,2	42,8	200	1,2	0,2	8,2	42,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
Всего	470	20,3	11,4	58,92	458,62	535	28,4	14,4	77,4	575	580	30,4	16	85,3	647,9
Всего, %		12,50%	28,2%	59,30%	21,84%		12,00%	28,0%	60,00%	23,96%		12,10%	29,8%	58,10%	23,14%

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
Всего, %		9,39%	27,0%	57,83%	28,00%		10,98%	28,6%	56,85%	28,38%		10,27%	28,7%	56,51%	29,36%

4 неделя 5 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Салат из варенных овощей	60	0,7	4	5,3	61	80	1	5	7,3	79,5	100	1,2	5,1	9	107,6
Суп с макаронными изделиями и 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
Чай с сахаром и лимоном	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	224,7	50	6,0	10,60	28,1	224,7
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		16	22,2	68,7	532,9		18,3	24,4	83,4	620,1		20,2	26,5	87,4	701,9
Всего, %		14,00%	30,09%	56,00%	25,38%		14,00%	29,0%	57,00%	25,84%		13,90%	28,1%	58,00%	25,07%

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