

2 недели	Среда	375,46	422,18	459,34	563,18	633,27	689,02
	Четверг	467,08	567,87	566,43	700,61	851,81	849,64
	Пятница	416,32	514,04	594,71	624,49	771,06	892,07
	Понедельник	391,35	454,28	507,83	587,02	681,42	761,74
	Вторник	530,50	609,50	656,45	795,75	914,26	984,68
3 недели	Среда	428,69	449,64	437,23	643,04	674,46	655,85
	Четверг	442,40	508,65	545,92	663,59	762,98	818,88
	Пятница	514,35	602,57	680,09	771,53	903,86	1020,13
	Понедельник	455,10	503,03	531,59	682,64	754,55	797,39
	Вторник	601,16	670,38	733,49	901,74	1005,57	1100,24
4 недели	Среда	433,79	486,33	526,50	650,68	729,50	789,75
	Четверг	463,23	488,48	504,61	694,84	732,72	756,92
	Пятница	408,28	508,82	596,14	612,41	763,23	894,21
	без НДС	459,71	522,37	567,38	689,68	783,71	851,23
					679		

Сезон: лето-осень

Утверждаю
Руководитель ГУ
«Управления здравоохранения
Павлодарской области»
Шаметсков И.М.

1 недели 1 день

№ ТК	Наименование 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 сыром	60	80,0	80	107,8	100	145,3
	Плов из птицы	200	322,2	220	354,1	250	397,8
	Чай каркаде	200	12,0	200	12,0	200	12,0
	Яблоки	120	56,0	120	56,0	120	56,0
	Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	30	67,5	50	90,0	50	90,0
	Всего	610	537,7	670	619,85	720	701,13
	Всего, %		25,6%		25,8%		25,0%

1 недели 2 день

1	2	3	7	8	12	13	17
	Салат витаминный	60	39,3	80	43,6	100	66,3
	Котлеты из говядины	70	118,6	90	150,2	100	167,7
	Хлеб ржано- пшеничный/пшеничный	30	67,5	50	90,0	50	90,0
	Соус сметанный	20	42,1	20	42,1	20	42,1

Компот из сухофруктов с сахаром	200	68,5	200	68,5	200	68,5
макаронны отварные	130	205,4	150	231,0	180	267,6
Всего	510	541,44	590	625,42	650	702,18
<i>Всего, %</i>		<i>25,8%</i>		<i>26,1%</i>		<i>25,1%</i>

1 неделя 3 день

1	2	3	7	8	12	13	17
овощами		70	102,3	90	106,3	100	108,8
Гречка рассыпчатая		130	140,1	150	182,5	180	221,4
Какао с молоком		200	240,3	200	240,3	200	240,3
Яблоки		120	56,0	120	56,0	120	56,0
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный		30	67,5	50	90,0	50	90,0
Всего		550	606,22	610	675,1	650	716,5
<i>Всего, %</i>			<i>28,9%</i>		<i>28,1%</i>		<i>25,6%</i>

1 неделя 4 день

1	2	3	7	8	12	13	17
Биточки рыбные		70	210,9	90	240,2	100	299,4
Соус молочно-томатный		20	50,7	20	50,7	20	50,7
Картофельно-морковное пюре		130	161,8	150	200,8	180	261,8
Поджаривка горошек зеленый		20	25,0	25	28,0	30	30,0
Напиток лимонный		200	35,2	200	35,2	200	35,2
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный		30	67,5	50	90,0	50	90,0

Всего		470	551,12	535	644,92	580	767,12
<i>Всего, %</i>			<i>26,2%</i>		<i>26,9%</i>		<i>27,4%</i>

1 неделя 5 день

1	2	3	7	8	12	13	17
	Борщ с мясом	200	109,0	250	121,0	300	178,0
	Булочка бутербродная с сыром	50	364,7	50	364,7	50	364,7
	Напиток Денсаулык	200	68,5	200	68,5	200	68,5
	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Всего		480	609,7	550	644,2	600	701,2
<i>Всего, %</i>			<i>29,0%</i>		<i>26,8%</i>		<i>25,0%</i>

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

Сезон: лето-осень.

2 неделя 1 день.

№ 1	ТК Наименование блю	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
	Поджарка из птицы	70	132,2	90	190,2	100	211,3
	Рис рассыпчатый с овощами	130	140,1	150	182,5	180	221,4
	Какао с молоком	200	122,3	200	122,3	200	122,3
	Яблоко	120	67,2	120	67,2	120	67,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	67,5	50	112,5	50	112,5
	Всего	550	529,32	610	674,7	650	734,7
	<i>Всего, %</i>		25,21%		28,11%		26,24%

2 неделя 2 день.

№ 1	2	3	7	8	12	13	17
	Ленные голубцы с говядиной	200	350,9	220	380,7	250	483,7
	Соус сметанный	20	42,1	20	42,1	20	42,1
	Компот из сухофруктов с сахаром	200	68,5	200	68,5	200	68,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	67,5	50	112,5	50	112,5
	Всего	450	529	490	603,8	520	706,8
	<i>Всего, %</i>		25,19%		25,16%		25,24%

2 неделя 3 день

1	2	3	7	8	12	13	17
	Салат с морковью с сыром	60	80,0	80	107,8	100	145,3
	Жаркое по домашнему из птицы	200	399,4	220	420,9	250	421,9
	Чай каркаде	200	12,0	200	12,0	200	12,0
	Яблоки	120	56,0	120	56,0	120	56,0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	67,5	50	112,5	50	112,5
	Всего	550	534,9	590	601,4	620	602,4
	<i>Всего, %</i>		<i>25,47%</i>		<i>25,06%</i>		<i>25,10%</i>

2 неделя 4 день

1	2	3	7	8	12	13	17
	Котлеты рыбные	70	185,3	90	199,2	100	238,4
	Поджаренная горошек зеленый	20	25,0	25	28,0	30	30,0
	Соус молочно-томатный	20	50,7	20	50,7	20	50,7
	Макаронные отварные	130	205,4	150	231,0	180	267,6
	Компот из свежих яблок	200	71,3	200	71,3	200	71,3
	Хлеб ржано-пшеничный	30	67,5	50	112,5	50	112,5
	Всего	470	605,23	535	692,75	580	770,55
	<i>Всего, %</i>		<i>28,82%</i>		<i>28,86%</i>		<i>27,52%</i>

2 неделя 5 день

1	2	3	7	8	12	13	17
---	---	---	---	---	----	----	----

Салат из белокочанной капусты и яблок	60	39,3	80	43,6	100	66,3
Суп гороховый с мясом	200	280,5	220	299,2	250	361,9
Напиток лимонный	200	35,2	200	35,2	200	35,2
Хлеб ржано- пшеничный	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Булочка с творогом	50	224,7	50	224,7	50	224,7
Всего	540	647,2	600	715,2	650	800,6
<i>Всего, %</i>		<i>30,82%</i>		<i>29,80%</i>		<i>28,59%</i>

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

Сезон: лето-осень

3 неделя 1 день

№ ТК	Наименование 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
	Всего	490	551,6	550	638,55	600	712,13
	<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
	Всего	570	534,05	630	600,49	670	724,85
	<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	50	364,7	50	364,7	50	364,7
	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	67,5	50	90,0	50	90,0
	Всего	540	672,9	600	737,6	650	799,4
	<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
	Подгарнировка 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
	Всего	470	587,22	535	681,02	580	803,22
	<i>Всего, %</i>		28,0%		28,4%		28,7%

3 неделя 5 день

1	2	3	7	8	12	13	17
	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
	Всего	550	558,8	590	603,9	620	708,4
	<i>Всего, %</i>		26,6%		25,2%		25,3%

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

Сезон: лето-осень

4 недели 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 недели 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 недели 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
Поджаривание горошек зеленый	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
Всего, %		25,04%		26,76%		25,54%

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
Всего, %		25,26%		25,70%		25,08%

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
<i>Всего, %</i>			25,36%		25,84%		25,07%

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