

1 неделя 3 день																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Салат из капусты белокочанной с фасолью и морковью	60	2,0	4,2	4,1	62,2	80	2,5	4,2	5,3	69,0	100	3,2	5,3	6,6	86,9	
Куриные папочки запеченные	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	
Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,5	20	0,5	3,7	1,8	42,5	20	0,5	3,7	1,8	42,5	
Пюре из гороха Буршак	130	13,5	3,7	23,5	192,0	150	15,8	4,6	27,5	256,3	180	19,1	4,8	33,4	327,6	
Напиток Денсаулык(яблоко)	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	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8	
Всего		36,2	15,1	66,7	564,1		43,6	16,8	84,3	715,3		50,0	18,5	93,3	825,6	
Всего, %		25,7	24,1	47,3	26,9		24,4	21,1	47,1	29,2		24,2	20,2	45,2	30,6	
		%	%	%	%		%	%	%	%		%	%	%	%	
Витамины	А, мкг	Д, мкг	Е, мкг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг					
7-10 лет	503,9	0,7	1,7	81,2	0,7	0,4	16,5	0,6	132,6	0,6	25,1					
11-14 лет	514,8	0,7	1,9	89,6	0,8	0,4	19,5	0,7	154,2	0,7	25,3					
15-18 лет	526,4	0,7	2,0	101,9	0,9	0,5	22,5	0,7	179,2	0,7	25,5					
Минералы	К, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые волокна, г									
7-10 лет	1093,2	92,7	115,5	459,7	4,9	0,3		14,5								
11-14 лет	1267,9	106,5	137,3	544,8	5,8	0,4		17,5								
15-18 лет	1458,8	118,1	159,6	626,7	6,8	0,7		20,3								

1 неделя 4 день																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Фишболы из минтая	70	31,4	2,3	10,8	189,5	90	34,5	4,3	11,5	222,7	100	35,9	5,9	15,1	257,1	
Соус молочного-томатный	20	0,8	1,9	2,4	29,9	20	0,8	1,9	2,4	29,9	20	0,8	1,9	2,4	29,9	
Картофельно-морковное пюре	130	2,4	4,7	12,6	102,3	150	2,7	7,3	14,5	134,5	180	3,1	6,5	16,7	137,7	
Подфаршировка – зеленый горошек	30	1,56	0,12	4,1	23,1	30	1,56	0,12	4,1	23,1	30	1,56	0,12	4,1	23,1	
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	62,8	
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8	
яблоко/ фрукт по сезону	120	0,4	0,3	20,2	85,1	120	0,4	0,3	20,2	85,1	120	0,4	0,3	20,2	85,1	
Всего		40,0	9,8	72,1	539,4		44,2	14,5	79,2	626,9		46,0	15,3	85,0	684,5	
Всего, %		29,6	16,4	53,5	25,7		28,2	20,8	50,5	25,6		26,9	20,1	49,7	25,4	
		%	%	%	%		%	%	%	%		%	%	%	%	
Витамины	A, мкг	D, мкг	E, мкг	K, мкг	B1, мкг	B2, мкг	B3, мкг	B6, мкг	B9, мкг	B12, мкг	C, мкг					
7-10 лет	960,9	0,3	5,4	59,7	0,4	0,3	7,2	0,6	59,1	1,2	52,1					
11-14 лет	1372,1	0,3	8,7	94,4	0,5	0,4	8,8	0,8	78,0	1,4	66,9					
15-18 лет	1533,6	0,4	8,9	99,8	0,5	0,4	9,2	0,8	81,0	1,5	68,9					
Минералы	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг		пищевые волокна, г								
7-10 лет	1221,3	149,1	88,6	291,9	2,6	0,2		9,9								
11-14 лет	1495,0	180,7	109,7	365,7	3,1	0,4		12,8								
15-18 лет	1559,4	187,0	114,0	380,8	3,2	0,4		13,0								

[illegible]

3 неделя 3 день																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Салат "Свеколка с сыром"	60	4	8	3	104	80	6	11	4	138	80	6	11	4	138	
Гуляш из птицы	70	15,5	2,9	4,2	104,9	90	18,8	3,7	4,6	126,9	100	19,9	4,5	4,9	139,7	
Рис овощами Коктем	130	3,2	7,0	32,5	205,8	150	3,9	7,0	39,6	237,0	180	4,6	6,5	45,1	257,3	
Напиток лимона яблочный	200	0,1	0,1	8,2	34,1	200	0,1	0,1	8,2	34,1	200	0,1	0,1	8,2	46,2	
Хлеб ржанопшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8	
Всего		25,2	18,5	61,9	515,2		31,4	22,2	75,0	625,1		33,2	22,5	80,8	670,3	
Всего, %		19,6	32,4	48,1	25%		20,1	31,9	48,0	25,5		19,8	30,2	48,2	25%	
		%	%	%			%	%	%	%		%	%	%		
Витамины	A, мкг	D, мкг	E, мкг	K, мкг	B1, мкг	B2, мкг	B3, мкг	B6, мкг	B9, мкг	B12, мкг	C, мкг					
7-10 лет	438,1	0,2	1,7	10,6	0,0	0,3	12,0	0,4	35,1	0,6	10,0					
11-14 лет	518,9	0,2	1,9	11,7	0,3	0,3	14,6	0,5	43,8	0,7	10,6					
15-18 лет	665,5	0,1	2,0	12,3	0,3	0,4	15,9	0,5	48,1	0,7	14,6					
Минералы	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг		пищевые волокна, г								
7-10 лет	628,2	156,4	54,2	307,6	1,6	0,3		4,8								
11-14 лет	751,0	167,0	67,6	374,5	2,0	0,5		6,4								
15-18 лет	837,2	183,8	73,1	399,7	2,5	0,5		7,0								

3 неделя 4 день																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Палочки из моркови и капусты	60	1	0	4	21	80	1	0	6	29	100	1	0	7	36	
Рыбные каштаны	70	29,1	3,6	9,3	185,7	90	33,3	4,7	12,3	224,9	100	34,2	4,9	13,2	233,7	
Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,5	20	0,5	3,7	1,8	42,5	20	0,5	3,7	1,8	42,5	
Пюре из гороха Буршак	130	13,5	3,7	23,5	181,3	150	15,8	4,6	27,5	214,6	180	19,1	4,8	33,4	253,2	
Напиток Денсаулык (яблоко)	200	0,1	0,1	8,2	34,1	200	0,1	0,1	8,2	34,1	200	0,1	0,1	8,2	46,2	
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8	
Всего		46,2	11,5	60,7	531,2		54	14	74	634		58	14	82	700	
Всего, %		34,8	19,4	45,7	25,3		33,9	19,5	46,6	25,9		33,3	18,1	46,8	25,9	
		%	%	%	%		%	%	%	%		%	%	%	%	
Витамины	A, мкг	D, мкг	E, мкг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг					
7-10 лет	107,2	0,2	4,3	59,4	0,4	0,3	8,3	0,3	86,8	1,0	17,0					
11-14 лет	115,4	0,2	6,1	69,2	0,5	0,4	10,5	0,5	109,2	1,3	18,3					
15-18 лет	100,1	0,3	6,2	82,4	0,6	0,5	11,5	0,4	146,0	1,3	22,0					
Минералы	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг		пищевые волокна, г								
7-10 лет	1053,8	228,2	113,2	430,2	4,1	0,6		16,4								
11-14 лет	1310,2	251,0	138,0	536,1	5,1	0,7		19,8								
15-18 лет	1540,8	182,8	162,9	557,3	5,9	0,7		22,6								

[illegible]