Приложение к приказу
ГУ "Управление здравоохранения
Павлодарской области"
от "30" июль 2026года
№ 466-Ө

Типовое перспективное четырёхнедельное меню для общеобразовательных учреждений
на 2026/2027 учебный год

Сезон: лето-осень

1 неделя 1 день

№ ТК	Наименование блюда	Возраст 6-10 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Салат морковь 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
	Плов из птицы	200	21.6	6.1	37.0	322.2	220	24.8	6.3	41.1	354.1	250	26.8	8.4	45.5	397.8
	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
	Яблоки	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	610	25.65	13.5	70	537.7	670	30.6	16.12	79.37	619.85	720	32.91	20.64	84.7	701.13
	Всего, %		*15.0%*	*25.5%*	*52.1%*	*25.6%*		*15.0%*	*24.2%*	*59.8%*	*25.8%*		*15.0%*	*24.2%*	*48.3%*	*25.0%*

1 неделя 2 день

1	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	510	28.01	16.27	66.07	541.44	590	32.54	17.74	78.36	625.42	650	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

1	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
	Яблоки	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	550	30.3	9.8	65.12	606.22	610	32.8	11.8	75.7	675.1	650	33.6	13.5	81.9	716.5
	Всего, %		*20.0%*	*14.5%*	*43.0%*	*28.9%*		*14.0%*	*28.0%*	*58.0%*	*28.1%*		*14.0%*	*29.0%*	*57.0%*	*25.6%*

1 неделя 4 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	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
	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
	Подгарнировка горошек зелёный	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
	Напиток лимонный	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	470	17.56	8.3	49.87	551.12	535	22.86	11	58.97	644.92	580	24.96	10.9	65.77	767.12
	Всего, %		*15.6%*	*13.6%*	*58.4%*	*26.2%*		*16.4%*	*15.4%*	*55.3%*	*26.9%*		*16.7%*	*12.8%*	*56.2%*	*27.4%*

1 неделя 5 день

1	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	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 неделя 1 день

№ ТК	Наименование блюда	Возраст 6-10 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Поджарка из птицы	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
	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
	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	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	30.98	10.55	74.46	529.32	610	36.98	13.05	97.44	674.7	650	40.08	14.95	104.44	734.7
	Всего, %		*14.62%*	*24.0%*	*56.27%*	*25.21%*		*14.13%*	*24.1%*	*57.77%*	*28.11%*		*14.43%*	*24.7%*	*56.86%*	*26.24%*

2 неделя 2 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	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
	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
	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
	Подгарнировка горошек зелёный	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
	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	470	28.21	13.17	66.77	527.14	535	33.34	14.74	83.86	632.32	580	37.13	15.19	92.69	688.38
	Всего, %		*13.83%*	*27.2%*	*58.97%*	*25.10%*		*14.00%*	*28.0%*	*53.05%*	*26.35%*		*14.30%*	*28.9%*	*53.86%*	*25%*

2 неделя 3 день

1	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	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
	Яблоки	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	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	18.4	6.6	42.2	534.9	590	21.1	8	52.9	601.4	620	25	8.6	54.3	602.4
	Всего, %		*16.50%*	*29.9%*	*53.60%*	*25.47%*		*16.90%*	*30.2%*	*52.90%*	*25.06%*		*16.90%*	*30.2%*	*52.90%*	*25.10%*

2 неделя 4 день

1	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
	Подгарнировка горошек зелёный	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 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
	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
	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	470	21.04	9.23	74.68	605.23	535	27.61	9.67	90.85	692.75	580	30.53	10.71	101.69	770.55
	Всего, %		*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

1	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
	Напиток лимонный	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: лето-осень

3 неделя 1 день

№ ТК	Наименование блюда	Возраст 6-10 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Салат морковь с яблоками	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
	Паста Болоньезе из птицы	200	24.5	5.5	45.3	335.6	220	27.1	6.7	48.9	372.3	250	31.1	7.6	55.3	422.0
	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	490	28.55	12.9	77.7	551.6	550	32.9	16.52	86.57	638.55	600	37.21	19.84	93.9	714.83
	Всего, %		*16.0%*	*29.0%*	*55.0%*	*26.3%*		*15.8%*	*30.9%*	*53.3%*	*26.6%*		*14.7%*	*30.1%*	*55.2%*	*25.5%*

3 неделя 2 день

1	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
	яблоко	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	1553	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

1	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
	Напиток лимонный	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

1	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	200.9	90	15.5	1.3	11.5	210.2	100	17.1	2.0	15.1	220.4
	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
	Подгарнировка горошек зеленный	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
	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	470	17.76	8.2	58.57	577.22	535	23.06	10.9	67.67	651.02	580	25.16	10.8	74.47	724.22
	Всего, %		*12.7%*	*30.0%*	*57.3%*	*27.5%*		*11.9%*	*29.9%*	*58.2%*	*27.1%*		*11.5%*	*29.6%*	*58.9%*	*25.9%*

3 неделя 5 день

1	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	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	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: лето-осень

4 неделя 1 день

Наименование блюда	Возраст 6-10 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
Палочки из моркови и огурца	60	0.8	0.1	4.1	20.9	80	1.0	0.2	5.7	29.0	100	1.3	0.2	7.0	36.0
Плов из птицы	200	21.6	6.1	37.0	322.2	220	24.8	6.3	41.1	354.1	250	26.8	8.4	45.5	397.8
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	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	610	32.68	10.85	83.64	718.1	670	37.58	11.35	98.44	803.1	720	39.88	13.45	104.14	853.8
Всего, %		*13.95%*	*20.4%*	*65.20%*	*34.20%*		*13.70%*	*23.2%*	*63.10%*	*33.46%*		*13.60%*	*22.9%*	*48.79%*	*30.49%*

4 неделя 2 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
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
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
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
Подгарнировка горошек зелёный	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
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	3.7	0.5	22.9	112.5	50	3.7	0.5	22.9	112.5
Всего	470	28.21	13.17	66.77	527.14	535	33.34	14.74	83.86	632.32	580	37.13	15.19	92.69	688.38
Всего, %		*14.20%*	*22.5%*	*50.67%*	*25.10%*		*14.10%*	*21.0%*	*53.05%*	*26.35%*		*15.00%*	*19.9%*	*53.86%*	*25%*

4 неделя 3 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Шницель 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
Подгарнировка горошек зелёный	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
Яблоки	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	590	20.68	11.45	74.76	525.82	655	28.78	14.45	93.24	642.2	700	30.78	16.05	101.14	715.1
Всего, %		*12.50%*	*28.2%*	*59.30%*	*25.04%*		*12.00%*	*28.0%*	*60.00%*	*26.76%*		*12.10%*	*29.8%*	*58.10%*	*25.54%*

4 неделя 4 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рыба тушенная 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\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
Всего, %		*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
Напиток лимонный	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	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

№ ТК	Наименование блюда	Возраст 6-10 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Салат из капусты белокочанной и яблок	60	0.5	3.1	2.4	59.3	80	0.7	3.1	3.2	73.6	100	0.9	5.1	4.2	106.3
	Паста Болоньезе из птицы	200	24.5	5.5	45.3	335.6	220	27.1	6.7	48.9	372.3	250	31.1	7.6	55.3	422.0
	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	490	28	9	77	531	550	31	10	86	604	600	35	13	93	687
	Всего, %		*16.0%*	*29.0%*	*55.0%*	*25.3%*		*15.8%*	*30.9%*	*53.3%*	*25.2%*		*14.7%*	*30.1%*	*55.2%*	*25%*

1неделя 2 день

1	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
	Яблоко	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
	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	570	25.21	10.29	74.82	584.05	630	29.37	13.12	87.92	668.49	670	32.54	14.73	94.71	726.85
	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%*

1 неделя 3 день

1	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
	Напиток лимонный	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	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%*

1неделя 4 день

1	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
	Подгарнировка горошек зелёный	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
	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	470	17.76	8.2	58.57	587.22	535	23.06	10.9	67.67	681.02	580	25.16	10.8	74.47	803.22
	Всего, %		*12.7%*	*30.0%*	*57.3%*	*28.0%*		*11.9%*	*29.9%*	*58.2%*	*28.4%*		*11.5%*	*29.6%*	*58.9%*	*28.7%*

1неделя 5 день

1	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	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	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 неделя 1 день

№ ТК	Наименование блюда	Возраст 6-10 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Поджарка из птицы	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
	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
	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	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	30.98	10.55	74.46	647.32	610	36.98	13.05	97.44	792.7	650	40.08	14.95	104.44	852.7
	Всего, %		*14.62%*	*24.0%*	*46.01%*	*30.82%*		*14.13%*	*24.1%*	*49.17%*	*33.03%*		*14.43%*	*24.7%*	*48.99%*	*30.45%*

2 неделя 2 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	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
	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
	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
	Подгарнировка горошек зелёный	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
	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	470	28.21	13.17	66.77	527.14	535	33.34	14.74	83.86	632.32	580	37.13	15.19	92.69	688.38
	Всего, %		*13.83%*	*27.2%*	*58.97%*	*25.10%*		*14.00%*	*28.0%*	*53.05%*	*26.35%*		*14.30%*	*28.9%*	*53.86%*	*25%*

2 неделя 3 день

1	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
	Яблоки	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	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	610	19.95	13.6	45.2	614.9	670	23.6	17.32	56.67	709.15	720	27.81	20.34	59	736.73
	Всего, %		*16.50%*	*29.9%*	*53.60%*	*29.28%*		*16.90%*	*30.2%*	*52.90%*	*29.55%*		*16.90%*	*30.2%*	*52.90%*	*30.70%*

2 неделя 4 день

1	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
	Подгарнировка горошек зелёный	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 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
	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
	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	470	21.04	9.23	74.68	605.23	535	27.61	9.67	90.85	692.75	580	30.53	10.71	101.69	770.55
	Всего, %		*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

1	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
	Напиток лимонный	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 неделя 1 день

№ ТК	Наименование блюда	Возраст 6-10 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Салат морковь 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	144.3
	Плов из птицы	200	21.6	6.1	37.0	322.2	220	24.8	6.3	41.1	354.1	250	26.8	8.4	45.5	397.8
	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
	Яблоки	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	610	25.65	13.5	70	537.7	670	30.6	16.12	79.37	619.85	720	32.91	20.64	84.7	700.13
	Всего, %		*15.0%*	*25.5%*	*52.1%*	*25.6%*		*15.0%*	*24.2%*	*59.8%*	*25.8%*		*15.0%*	*24.2%*	*48.4%*	*25.0%*

3 неделя 2 день

1	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	510	28.01	16.27	66.07	541.44	590	32.54	17.74	78.36	625.42	650	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%*

3 неделя 3 день

1	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
	Яблоки	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	550	30.3	9.8	65.12	606.22	610	32.8	11.8	75.7	675.1	650	33.6	13.5	81.9	716.5
	Всего, %		*20.0%*	*14.5%*	*43.0%*	*28.9%*		*14.0%*	*28.0%*	*58.0%*	*28.1%*		*14.0%*	*29.0%*	*57.0%*	*25.6%*

3 неделя 4 день

1	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
	Подгарнировка горошек зелёный	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
	Напиток лимонный	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	470	17.56	8.3	49.87	551.12	535	22.86	11	58.97	644.92	580	24.96	10.9	65.77	767.12
	Всего, %		*15.6%*	*13.6%*	*58.4%*	*26.2%*		*16.4%*	*15.4%*	*55.3%*	*26.9%*		*16.7%*	*12.8%*	*56.2%*	*27.4%*

3неделя 5 день

1	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	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: зима-весна

4 неделя 1 день

Наименование блюда	Возраст 6-10 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
Палочки из моркови и огурца	60	0.8	0.1	4.1	20.9	80	1.0	0.2	5.7	29.0	100	1.3	0.2	7.0	36.0
Плов из птицы	200	21.6	6.1	37.0	322.2	220	24.8	6.3	41.1	354.1	250	26.8	8.4	45.5	397.8
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	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	610	32.7	10.9	83.6	600.1	590	37.6	11.4	98.4	685.1	720	39.9	13.5	104.1	735.8
Всего, %		*13.95%*	*20.4%*	*65.20%*	*28.58%*		*13.70%*	*23.2%*	*63.10%*	*28.55%*		*13.60%*	*22.9%*	*56.61%*	*26.28%*

4 неделя 2 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
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
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
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
Подгарнировка горошек зелёный	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
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	3.7	0.5	22.9	112.5	50	3.7	0.5	22.9	112.5
Всего	250	32.21	18.17	72.77	534.14	543	42.34	24.74	94.86	644.32	593	51.13	30.19	108.69	705.38
Всего, %		*14.20%*	*30.6%*	*54.50%*	*25.44%*		*14.10%*	*34.6%*	*58.89%*	*26.85%*		*15.00%*	*38.5%*	*61.63%*	*25.19%*

4 неделя 3 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Шницель 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
Подгарнировка горошек зелёный	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
Яблоки	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	590	20.68	11.45	74.76	525.82	655	28.78	14.45	93.24	642.2	700	30.78	16.05	101.14	715.1
Всего, %		*12.50%*	*28.2%*	*59.30%*	*25.04%*		*12.00%*	*28.0%*	*60.00%*	*26.76%*		*12.10%*	*29.8%*	*58.10%*	*25.54%*

4 неделя 4 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рыба тушенная 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
Напиток лимонный	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	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

Типовое перспективное четырёхнедельное меню для общеобразовательных учреждений
на 2026/2027 учебный год (1–4-я недели, лето-осень)

лето-осень

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Цена	Брутто, г			Нетто,г			Сумма			Стоимость набора сырья			Стоимость готового блюда		
	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет			7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет
1 неделя																				
1-й день																				
Салат с морковь с сыром	60	105	100	морковь	183.00	70	90	115	55	66	92	12.81	16.47	21.05	51.68	72.61	103.13	81.66	114.72	162.94
				сыр полутвердый	5189.00	7	10	15	7	10	15	36.32	51.89	77.84						
				масло растительное	847.00	3	5	5	3	5	5	2.54	4.24	4.24						
				йодированная соль	105.00	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.01	0.01	0.01						
Плов из птицы	200	220	250	филе курицы	1900.00	85	98	105	79	83	99	161.50	186.20	199.50	198.28	226.92	246.56	313.28	358.53	389.57
				рис	536.00	45	50	55	45	50	55	24.12	26.80	29.48						
				масло растительное	847.00	5	5	7	5	45	7	4.24	4.24	5.93						
				морковь	183.00	30	34	40	26	29	33	5.49	6.22	7.32						
				лук репчатый	172.00	17	20	25	12	17	21	2.92	3.44	4.30						
				йодированная соль	105.00	0.1	0.2	0.3	0.1	0.2	0.3	0.01	0.02	0.03						
Чай каркаде	200	200	200	каркаде	5189.00	0.1	0.1	0.1	50	50	50	0.52	0.52	0.52	1.98	1.98	1.98	3.13	3.13	3.13
				сахар	487.00	3	3	3	3	3	3	1.46	1.46	1.46						
Яблоки	120	120	120	яблоко	940.00	150	150	150	120	120	120	141.00	141.00	141.00	141.00	141.00	141.00	222.78	222.78	222.78
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	244.00	30	50	50	30	50	50	7.32	12.20	12.20	7.32	12.20	12.20	11.57	19.28	19.28
															400.26	**454.70**	**504.87**	**632.42**	**718.43**	**797.69**
Салат витаминный	60	105	100	капуста белокочанная	188.00	49	63	70	35	45	50	9.21	11.84	13.16	36.19	45.99	51.10	57.19	72.66	80.73
				морковь	183.00	21	27	30.0	16	21	23.0	3.84	4.94	5.49						
				яблоки свежие	940.00	21	27	30.0	15	19	21.0	19.74	25.38	28.20						
				масло растительное	847.00	4.0	4.5	5.0	4.0	4.5	5.0	3.39	3.81	4.24						
				йодированная соль	105.00	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.01	0.01	0.01						
Котлеты из говядины	70	90	100	говядина мякоть	4327.00	105	90	100	75	85	90	454.34	389.43	432.70	461.82	399.84	444.36	729.67	631.75	702.08
				пшеничный хлеб	244.00	7	12	15.0	7	12	15.0	1.71	2.93	3.66						
				яйцо куриное	571.00	5	5	5.0	5	5	5.0	2.86	2.86	2.86						
				лук репчатый	172.00	7	12	15	5	10	12.0	1.20	2.06	2.58						
				масло растительное	847.00	2.0	3.0	3.0	2.0	3.0	3.0	1.69	2.54	2.54						
				йодированная соль	105.00	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.02	0.02	0.02						
Соус сметанный	20	20	20	сметана	2206.00	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	22.06	22.06	22.06	32.36	32.36	32.36	51.1	51.1	51.1
				мука 1 сорт	196.00	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	0.39	0.39	0.39						
				масло сливочное	4954.00	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	9.91	9.91	9.91						
Макароны отварные	130	150	1105	макароны	621.00	46	53	63	46	53	63	28.26	32.60	39.12	57.39	63.92	63.92	90.7	101.0	101.0
				йодированная соль	105.00	0.1	0.2	0.3	0.1	0.2	0.3	0.01	0.02	0.03						
				масло сливочное	4954.00	5	5	5	5	5	5	24.77	24.77	24.77						
Компот из сухофруктов с сахаром	200	200	200	сухофрукты	630.00	20	20	20	20	20	20	12.60	12.60	12.60	14.06	14.06	14.06	22.22	22.22	22.22
				сахар	487.00	3	3	3	3	3	3	1.46	1.46	1.46						
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	244	30	50	50	30	50	50	7.32	12.20	12.20	7.32	12.20	12.20	11.5656	19.276	19.276
															609.145	568.37	618.00	962.45	898.03	976.44

3-й день																				
Куриная грудка с овощами	70	90	100	филе курицы	1900.00	76	105	105	70	75	75	144.40	199.50	199.50	189.56	248.72	236.58	299.50	392.98	373.80
				морковь	183.00	20	23	25	16	19	20	3.66	4.21	4.58						
				лук репчатый	172.00	15	18	20	12	15	17	2.58	3.10	3.44						
				томатная паста	1345.00	3	3	3	3	3	3	4.04	4.04	4.04						
				сладкий перец	1000.00	20	23	25	17	19	20	20.00	23.00	25.00						
				масло сливочное	4954.00	3	3	0	3	3	3	14.86	14.86	0.00						
				йодированная соль	105.00	0.2	0.2	0.3	0.2	0.2	0.3	0.02	0.02	0.03						
Гречка рассыпчатая	130	150	1105	гречневая крупа	362.00	54.0	63.0	75.0	54.0	63.0	75.0	19.55	22.81	27.15	34.43	47.60	61.85	54.40	75.20	97.72
				масло сливочное	4954.00	3	5	7	3	5	7	14.86	24.77	34.68						
				йодированная соль	105.00	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.02	0.02	0.02						
Какао с молоком	200	200	200	какао-порошок	3500.96	7	7	7	7	7	7	24.51	24.51	24.51	113.63	113.63	113.63	179.53	179.53	179.53
				молоко	487.00	180	180	180	180	180	180	87.66	87.66	87.66						
				сахар	487.00	3	3	3	3	3	3	1.46	1.46	1.46						
Яблоки	120	120	120	яблоко	940.00	150	150	150	120	120	120	141.00	141.00	141.00	141.00	141.00	141.00	222.8	222.8	222.8
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	244	30	50	50	30	50	50	7.32	12.20	12.20	7.32	12.20	12.20	11.6	19.3	19.3
															485.94	**563.15**	**565.26**	**767.78**	**889.77**	**893.11**
4-й день																				
Биточки рыбные	70	90	100	филе минтая	2236.00	105	98	105	74	75	98	234.78	219.13	234.78	251.52	240.10	259.81	397.41	379.36	410.51
				лук репчатый	172.00	6	10	10	5	8	10	1.03	1.72	1.72						
				сухари панировочные	923.00	13	15	20	13	15	20	12.00	13.85	18.46						
				яйцо куриное	571.00	5	5	7	5	5	7	2.86	2.86	4.00						
				йодированная соль	105.00	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.01	0.01	0.01						
				масло растительное	847.00	1	3	1	1	3	1	0.85	2.54	0.85						
Соус молочно-томатный	20	20	20	молоко	487.00	10	10	10	10	10	10	4.87	4.87	4.87	26.94	26.94	26.94	42.56	42.56	42.56
				мука 1сорт	196.00	3	3	3	3	3	3	0.59	0.59	0.59						
				масло сливочное	4954.00	3	3	3	3	3	3	14.86	14.86	14.86						
				томатная паста	2206.00	3	3	3	3	3	3	6.62	6.62	6.62						
Картофельно-морковное пюре	130	150	1105	картофель	180.00	140	144	150	93	108	111	25.20	25.92	27.00	94.40	86.60	95.31	149.15	136.83	150.59
				морковь	183.00	55	75	90	48	57	63	10.07	13.73	16.47						
				молоко	487.00	40	15	25	40	15	25	19.48	7.31	12.18						
				масло сливочное	4954.00	8	8	8	8	8	8	39.63	39.63	39.63						
				йодированная соль	105.00	0.2	0.2	0.3	0.2	0.3	0.3	0.02	0.02	0.03						
Подгарнировка	20	25	30	горошек зелёный консервированный	1000.00	22.0	27.0	32.0	20.0	25.0	30.0	22.00	27.00	32.00	22.00	27.00	32.00	34.76	42.66	50.56
Напиток лимонный	200	200	200	лимон	1300.00	20	20	20	20	20	20	26.00	26.00	26.00	29.90	29.90	29.90	47.24	47.24	47.24
				сахар	487.00	8	8	8	8	8	8	3.90	3.90	3.90						
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	244	30	50	50	30	50	50	7.32	12.20	12.20	7.32	12.20	12.20	11.57	19.28	19.28
															432.08	**422.74**	**456.16**	**682.68**	**667.92**	**720.73**

5-й день																		
Борщ с мясом	200	250	300	говядина мякоть	4327.00	50	65	105	47	58	69	216.35	281.26	454.34	254.26	328.17	510.45	401.73	518.51	806.52
				свекла	409.00	40	50	60	32	40	48	16.36	20.45	24.54						
				капуста белокочанная	188.00	20	25	30	16	20	24	3.76	4.70	5.64						
				картофель	180.00	21	26	32	16	20	24	3.78	4.68	5.76						
				морковь	183.00	10	12	15	8	10	12	1.83	2.20	2.75						
				лук репчатый	172.00	9	12	14	8	10	12	1.55	2.06	2.41						
				томатная паста	1345.00	6	7	8	6	7	8	8.07	9.42	10.76						
				масло растительное	847.00	3	4	5	5	5	7	2.54	3.39	4.24						
				йодированная соль	105.00	0.2	0.2	0.3	0.2	0.2	0.3	0.02	0.02	0.03						
булочка бутербродная с сыром	50	50	50	мука пшеничная высшего сорта	412.00	30	30	30	30	30	30	12.36	12.36	12.36	101.46	101.46	101.46	160.30	160.30	160.30
				мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	412.00	2	2	2	2	2	2	0.82	0.82	0.82						
				сахар	487.00	4	4	4	4	4	4	1.95	1.95	1.95						
				масло сливочное	4954.00	1	1	1	1	1	1	4.95	4.95	4.95						
				яйцо	571.00	5	5	5	5	5	5	2.86	2.86	2.86						
				молоко 2,5%	487.00	9	9	9	9	9	9	4.38	4.38	4.38						
				сыр твердый	5189.00	13	13	13	13	13	13	67.46	67.46	67.46						
				дрожжи прессованные	5890.00	1	1	1	0	1	1	5.89	5.89	5.89						
				соль йодированная	105.00	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.02	0.02	0.02						
				ванилин	6520.00	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.20	0.20	0.20						
				яйцо	571.00	1	1	1	1	1	1	0.57	0.57	0.57						
Напиток Денсаулык	200	200	200	лимон	1300.00	40.0	40.0	40.0	20.0	20.0	20.0	52.00	52.00	52.00	137.12	137.12	137.12	216.65	216.65	216.65
				яблоко	940.00	89.0	89.0	89.0	60.0	60.0	60.0	83.66	83.66	83.66						
				сахар	487.00	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	1.46	1.46	1.46						
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	244.00	30	50	50	30	50	50	7.32	12.20	12.20	7.32	12.20	12.20	11.57	19.28	19.28
															500.16	**578.95**	**761.23**	**790.25**	**914.74**	**1202.75**

лето-осень

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Цена	Брутто, г			Нетто,г			Сумма			Стоимость набора сырья			Стоимость готового блюда		
	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет			7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет
2 неделя																				
1-й день																				
Поджарка из птицы	70	90	100	филе курицы	1900.00	76	105	105	70	75	75	144.40	199.50	199.50	189.56	248.72	236.58	299.50	392.98	373.80
				морковь	183.00	20	23	25	16	19	20	3.66	4.21	4.58						
				лук репчатый	172.00	15	18	20	12	15	17	2.58	3.10	3.44						
				томатная паста	1345.00	3	3	3	3	3	3	4.04	4.04	4.04						
				сладкий перец	1000.00	20	23	25	17	19	20	20.00	23.00	25.00						
				масло сливочное	4954.00	3	3	0	3	3	3	14.86	14.86	0.00						
				йодированная соль	105.00	0.2	0.2	0.3	0.2	0.2	0.3	0.02	0.02	0.03						
Рис рассыпчатый с овощами	130	150	1105	крупа рисовая	362.00	30.0	38.0	45.0	30.0	38.0	45.0	10.86	13.76	16.29	81.17	96.89	112.24	128.24	153.08	177.34
				морковь	183.00	60.0	65.0	70.0	54.0	59.0	66.0	10.98	11.90	12.81						
				зеленый горошек	1000.00	20	22	24	18	20	22	20.00	22.00	24.00						
				масло сливочное	4954	3	5	7	3	5	7	14.86	24.77	34.68						
				йодированная соль	105.00	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.02	0.02	0.02						
Какао с молоком	200	200	200	какао-порошок	3491.96	7	7	7	7	7	7	24.44	24.44	24.44	113.56	113.56	113.56	179.43	179.43	179.43
				молоко	487.00	180	180	180	180	180	180	87.66	87.66	87.66						
				сахар	487.00	3	3	3	3	3	3	1.46	1.46	1.46						
Яблоки	120	120	120	яблоко	940.00	150	150	150	120	120	120	141.00	141.00	141.00	141.00	141.00	141.00	222.78	222.78	222.78
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	244	30	50	50	30	50	50	7.32	12.20	12.20	7.32	12.20	12.20	11.57	19.28	19.28
															532.61	612.37	615.59	841.52	967.55	972.63
2-й день																				
Котлеты из говядины	70	90	100	говядина мякоть	4327.00	105	90	100	75	85	90	454.34	389.43	432.70	461.82	399.84	444.36	729.67	631.75	702.08
				пшеничный хлеб	244.00	7	12	15.0	7	12	15.0	1.71	2.93	3.66						
				яйцо куриное	571.00	5	5	5.0	5	5	5.0	2.86	2.86	2.86						
				лук репчатый	172.00	7	12	15	5	10	12.0	1.20	2.06	2.58						
				масло растительное	847.00	2.0	3.0	3.0	2.0	3.0	3.0	1.69	2.54	2.54						
				йодированная соль	105.00	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.02	0.02	0.02						
Макароны отварные	130	150	1105	макароны	621.00	46	53	63	46	53	63	28.26	32.60	39.12	53.04	57.39	63.92	83.80	90.68	101.00
				йодированная соль	105.00	0.1	0.2	0.3	0.1	0.2	0.3	0.01	0.02	0.03						
				масло сливочное	4954.00	5	5	5	5	5	5	24.77	24.77	24.77						
Подгарнировка	20	25	30	горошек зелёный консервированный	1000.00	22.0	27.0	32.0	20.0	25.0	30.0	22.00	27.00	32.00	22.00	27.00	32.00	34.76	42.66	50.56
Соус сметанный	20	20	20	сметана	2206.00	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	22.06	22.06	22.06	32.36	32.36	32.36	51.13	51.13	51.13
				мука 1 сорт	196.00	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	0.39	0.39	0.39						
				масло сливочное	4954.00	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	9.91	9.91	9.91						
Компот из сухофруктов с сахаром	200	200	200	сухофрукты	630.00	20	20	20	20	20	20	12.60	12.60	12.60	14.06	14.06	14.06	22.22	22.22	22.22
				сахар	487.00	3	3	3	3	3	3	1.46	1.46	1.46						
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	244	30	50	50	30	50	50	7.32	12.20	12.20	7.32	12.20	12.20	11.57	19.28	19.28
															590.59	542.85	598.90	933.14	857.71	946.27

3-й день																			
Салат с морковь с сыром	60	105	100	морковь	183.00	70	90	115	55	66	92	12.81	16.47	21.05	51.68	72.61	103.13	81.66	114.72	162.94
				сыр полутвердый	5189.00	7	10	15	7	10	15	36.32	51.89	77.84						
				масло растительное	847.00	3	5	5	3	5	5	2.54	4.24	4.24						
				йодированная соль	105.00	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.01	0.01	0.01						
Жаркое по домашнему из птицы	200	220	250	филе курицы	1900.00	75	105	105	71	76	76	142.50	199.50	199.50	196.29	251.96	251.96	310.14	398.09	398.09
				лук репчатый	172	20	23	23	17	20	20	3.44	3.96	3.96						
				морковь	183	25	25	25	20	21	21	4.58	4.58	4.58						
				картофель	180	105	90	90	60	67	67	18.90	16.20	16.20						
				зелень	1820	10	10	10	7	7	7.0	18.20	18.20	18.20						
				масло растительное	847	4	5	5	4	5	5	3.39	4.24	4.24						
				йодированная соль	105	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.02	0.02	0.02						
				лавровый лист	1900	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.02	0.02	0.02						
				чеснок	1050	5	5	5	3	3	3	5.25	5.25	5.25						
Чай каркаде	200	200	200	каркаде	5189.00	0.1	0.1	0.1	50	50	50	0.52	0.52	0.52	1.98	1.98	1.98	3.13	3.13	3.13
				сахар	487.00	3	3	3	3	3	3	1.46	1.46	1.46						
Яблоки	120	120	120	яблоко	940.00	150	150	150	120	120	120	141.00	141.00	141.00	141.00	141.00	141.00	222.78	222.78	222.78
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	244	30	50	50	30	50	50	7.32	12.20	12.20	7.32	12.20	12.20	11.57	19.28	19.28
															398.28	479.74	510.26	629.28	757.99	806.21
4-й день																				
Котлеты рыбные	70	90	100	филе минтая	2236.00	105	98	105	74	75	98	234.78	234.78	234.78	251.52	259.81	259.81	397.41	410.51	410.51
				лук репчатый	172.00	6	10	10	5	8	10	1.03	1.72	1.72						
				сухари панировочные	923.00	13	15	20	13	15	20	12.00	18.46	18.46						
				яйцо куриное	571.00	5	5	7	5	5	7	2.86	4.00	4.00						
				йодированная соль	105.00	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.01	0.01	0.01						
				масло растительное	847.00	1	3	1	1	3	1	0.85	0.85	0.85						
Соус молочно-томатный	20	20	20	молоко	487.00	10	10	10	10	10	10	4.87	4.87	4.87	24.36	24.36	24.36	38.48	38.48	38.48
				мука 1сорт	196.00	3	3	3	3	3	3	0.59	0.59	0.59						
				масло сливочное	4954.00	3	3	3	3	3	3	14.86	14.86	14.86						
				томатная паста	1345.00	3	3	3	3	3	3	4.04	4.04	4.04						
Макароны отварные	130	150	1105	макароны	621.00	46	53	63	46	53	63	28.26	32.60	39.12	57.39	63.92	57.39	90.7	101.0	90.7
				йодированная соль	105.00	0.1	0.2	0.3	0.1	0.2	0.3	0.01	0.02	0.03						
				масло сливочное	4954.00	5	5	5	5	5	5	24.77	24.77	24.77						
Подгарнировка	20	25	30	консервированный	1000.00	22.0	27.0	32.0	20.0	25.0	30.0	22.00	27.00	32.00	22.00	27.00	32.00	34.76	42.66	50.56
Компот из свежих яблок	200	200	200	яблоки свежие	940.00	143	143	143	100	100	100	134.42	134.42	134.42	135.88	135.88	135.88	214.69	214.69	214.69
				сахар	487.00	3	3	3	3	3	3	1.46	1.46	1.46						
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	244	30	50	50	30	50	50	7.32	12.20	12.20	7.32	12.20	12.20	11.57	19.28	19.28
															498.47	523.18	521.64	787.59	826.62	824.20

5-й день																		
Салат из белокочанной капусты и яблок	60	90	100	капуста белокочанная	188.00	49	63	70	35	45	50	9.21	11.84	13.16	36.19	45.99	51.10	57.19	72.66	80.73
				морковь	183.00	21	27	30.0	16	21	23.0	3.84	4.94	5.49						
				яблоки свежие	940.00	21	27	30.0	15	19	21.0	19.74	25.38	28.20						
				масло растительное	847.00	4.0	4.5	5.0	4.0	4.5	5.0	3.39	3.81	4.24						
				йодированная соль	105.00	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.01	0.01	0.01						
Суп гороховый с мясом	200	250	300	говядина мякоть	4327.00	50	65	105	47	58	69	216.35	281.26	454.34	239.07	309.21	492.03	377.72	488.55	777.41
				картофель	180.00	53	66	105	40	50	60	9.54	11.88	18.90						
				горох лушеный	289.00	16	20	24	16	20	24	4.62	5.78	6.94						
				морковь	183.00	10	13	15	8	10	12	1.83	2.38	2.75						
				лук репчатый	172.00	10	12	14	8	10	12	1.72	2.06	2.41						
				масло растительное	847.00	3	4	5	5	5	7	2.54	3.39	4.24						
				йодированная соль	105.00	0.2	0.2	0.3	0.2	0.2	0.3	0.02	0.02	0.03						
				сухари хлебные	244.00	10	10	10	10	10	10	2.44	2.44	2.44						
булочка с творогом	50	50	50	мука пшеничная высшего сорта	412.00	30	30	30	30	30	30	12.36	12.36	12.36	66.01	66.01	66.01	104.29	104.29	104.29
				мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	412.00	2	2	2	2	2	2	0.82	0.82	0.82						
				сахар	487.00	4	4	4	4	4	4	1.95	1.95	1.95						
				масло сливочное	4954.00	1	1	1	1	1	1	4.95	4.95	4.95						
				яйцо	571.00	5	5	5	5	5	5	2.86	2.86	2.86						
				молоко 2,5%	487.00	9	9	9	9	9	9	4.38	4.38	4.38						
				творог	2462.00	13	13	13	13	13	13	32.01	32.01	32.01						
				дрожжи прессованные	5890.00	1	1	1	1	1	1	5.89	5.89	5.89						
				соль йодированная	105.00	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.02	0.02	0.02						
				ванилин	6520.00	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.20	0.20	0.20						
				яйцо	571.00	1	1	1	1	1	1	0.57	0.57	0.57						
Напиток лимонный	200	200	200	лимон	1300.00	20	20	20	20	20	20	26.00	26.00	26.00	29.90	29.90	29.90	47.24	47.24	47.24
				сахар	487.00	8	8	8	8	8	8	3.90	3.90	3.90						
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	244	30	50	50	30	50	50	7.32	12.20	12.20	7.32	12.20	12.20	11.57	19.28	19.28
															378.48	463.30	651.23	598.00	732.01	1028.94

лето-осень

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Цена	Брутто, г			Нетто,г			Сумма			Стоимость набора сырья			Стоимость готового блюда		
	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет			7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет
3 неделя																				
1-й день																				
Салат морковь с яблоком	60	105	100	морковь	183.00	70	90	115	55	66	92	12.81	16.47	21.05	21.94	30.12	39.39	34.67	47.58	62.24
				яблоко	940.00	7	10	15	7	10	15	6.58	9.40	14.10						
				масло растительное	847.00	3	5	5	3	5	5	2.54	4.24	4.24						
				йодированная соль	105.00	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.01	0.01	0.01						
Паста Болоньезе из птицы	200	220	250	Филе курицы	1900.00	75	84	94	68	78	98	142.50	159.60	178.60	230.21	264.98	322.15	363.73	418.66	509.00
				лук репчатый	172.00	13	15	20	10	10	13	2.24	2.58	3.44						
				морковь	183.00	13	1	20	10	11	15	2.38	0.18	3.66						
				масло растительное	847.00	3	4	5	5	5	7	2.54	3.39	4.24						
				томатная паста	1345.00	3	3	5	3	3	5	4.04	4.04	6.73						
				чеснок	1050.0	1	1	1	1	1	1	1.05	1.05	1.05						
				йодированная соль	105.00	0.2	0.2	0.3	0.2	0.2	0.3	0.02	0.02	0.03						
				макаронные изделия	621.00	63	68	75	63	60	75	39.12	42.23	46.58						
				сыр твердый	5189.00	7	10	15	7	10	15	36.32	51.89	77.84						
Напиток Денсаулык	200	200	200	лимон	1300.00	40.0	40.0	40.0	20.0	20.0	20.0	52.00	52.00	52.00	137.12	137.12	137.12	216.65	216.65	216.65
				яблоко	940.00	89.0	89.0	89.0	60.0	60.0	60.0	83.66	83.66	83.66						
				сахар	487.00	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	1.46	1.46	1.46						
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	244	30	50	50	30	50	50	7.32	12.20	12.20	7.32	12.20	12.20	11.5656	19.276	19.276
															396.59	444.41	510.86	626.61	702.17	807.16
2-й день																				
Котлеты говяжьи	70	90	100	говядина мякоть	4327.00	105	90	100	75	85	90	454.34	389.43	432.70	461.82	399.84	444.36	729.67	631.75	702.08
				пшеничный хлеб	244.00	7	12	15.0	7	12	15.0	1.71	2.93	3.66						
				яйцо куриное	571.00	5	5	5.0	5	5	5.0	2.86	2.86	2.86						
				лук репчатый	172.00	7	12	15	5	10	12.0	1.20	2.06	2.58						
				масло растительное	847.00	2.0	3.0	3.0	2.0	3.0	3.0	1.69	2.54	2.54						
				йодированная соль	105.00	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.02	0.02	0.02						
Соус сметанный	20	20	20	сметана	2206.00	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	22.06	22.06	22.06	32.36	32.36	32.36	51.13	51.13	51.13
				мука 1 сорт	196.00	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	0.39	0.39	0.39						
				масло сливочное	4954.00	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	9.91	9.91	9.91						
Гречка рассыпчатый с овощами	130	150	1105	крупа гречневая	362.00	30.0	38.0	45.0	30.0	38.0	45.0	10.86	13.76	16.29	56.72	72.44	228.80	89.62	114.46	361.50
				морковь	183.00	60.0	65.0	70.0	54.0	59.0	66.0	10.98	11.90	12.81						
				зеленый горошек	1000.00	20	22	24	18	20	22	20.00	22.00	24.00						
				масло сливочное	4954	3	5	7	3	5	7	14.86	24.77	34.68						
				йодированная соль	105.00	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.02	0.02	0.02						
Яблоки	120	120	120	яблоко	940.00	150	150	150	120	120	120	141.00	141.00	141.00	141.00	141.00	141.00	222.78	222.78	222.78
Компот из сухофруктов с сахаром	200	200	200	сухофрукты	630.00	20	20	20	20	20	20	12.60	12.60	12.60	14.06	14.06	14.06	22.22	22.22	22.22
				сахар	487.00	3	3	3	3	3	3	1.46	1.46	1.46						
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	244	30	50	50	30	50	50	7.32	12.20	12.20	7.32	12.20	12.20	11.57	19.28	19.28
															713.28	671.90	872.78	1126.98	1061.61	1378.99

3-й день																			
Салат из варенных овощей	60	105	100	свекла	409	30	40	48	26	29	31	12.27	16.36	19.63	24.22	33.07	39.79	38.27	52.25	62.87
				морковь	183	17	19	28	13	14	22	3.11	3.48	5.12						
				картофель	180	35	50	60	28	33	42	6.30	9.00	10.80						
				масло растительное	847.00	3	5	5	3	5	5	2.54	4.24	4.24						
Суп рисовый с мясом	200	250	300	филе курицы	1900.00	50	65	105	47	58	69	95.00	123.50	199.50	110.35	142.74	222.63	174.36	225.52	351.76
				рис	536.00	16	20	24	16	20	24	8.58	10.72	12.86						
				масло растительное	847.00	4	5	6	4	5	6	3.39	4.24	5.08						
				морковь	183.00	10	12	15	8	10	12	1.83	2.20	2.75						
				лук репчатый	172.00	9	12	14	8	10	12	1.55	2.06	2.41						
				йодированная соль	105.00	0.1	0.2	0.3	0.1	0.2	0.3	0.01	0.02	0.03						
булочка бутербродная с сыром	50	50	50	мука пшеничная высшего сорта	412.00	30	30	30	30	30	30	12.36	12.36	12.36	101.46	101.46	101.46	160.30	160.30	160.30
				мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	412.00	2	2	2	2	2	2	0.82	0.82	0.82						
				сахар	487.00	4	4	4	4	4	4	1.95	1.95	1.95						
				масло сливочное	4954.00	1	1	1	1	1	1	4.95	4.95	4.95						
				яйцо	571.00	5	5	5	5	5	5	2.86	2.86	2.86						
				молоко 2,5%	487.00	9	9	9	9	9	9	4.38	4.38	4.38						
				сыр твердый	5189.00	13	13	13	13	13	13	67.46	67.46	67.46						
				дрожжи прессованные	5890.00	1	1	1	0	1	1	5.89	5.89	5.89						
				соль йодированная	105.00	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.02	0.02	0.02						
				ванилин	6520.00	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.20	0.20	0.20						
				яйцо	571.00	1	1	1	1	1	1	0.57	0.57	0.57						
Напиток лимонный	200	200	200	лимон	1300.00	20	20	20	20	20	20	26.00	26.00	26.00	29.90	29.90	29.90	47.24	47.24	47.24
				сахар	487.00	8	8	8	8	8	8	3.90	3.90	3.90						
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	244	30	50	50	30	50	50	7.32	12.20	12.20	7.32	12.20	12.20	11.57	19.28	19.28
															273.25	319.36	405.98	431.73	504.59	641.44
4-й день																				
Биточки рыбные	70	90	100	филе минтая	2236.00	105	98	105	74	75	98	234.78	219.13	234.78	251.52	240.10	259.81	397.41	379.36	410.51
				лук репчатый	172.00	6	10	10	5	8	10	1.03	1.72	1.72						
				сухари панировочные	923.00	13	15	20	13	15	20	12.00	13.85	18.46						
				яйцо куриное	571.00	5	5	7	5	5	7	2.86	2.86	4.00						
				йодированная соль	105.00	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.01	0.01	0.01						
				масло растительное	847.00	1	3	1	1	3	1	0.85	2.54	0.85						
Соус молочно-томатный	20	20	20	молоко	487.00	10	10	10	10	10	10	4.87	4.87	4.87	26.94	26.94	26.94	42.56	42.56	42.56
				мука 1сорт	196.00	3	3	3	3	3	3	0.59	0.59	0.59						
				масло сливочное	4954.00	3	3	3	3	3	3	14.86	14.86	14.86						
				томатная паста	2206.00	3	3	3	3	3	3	6.62	6.62	6.62						
Картофельно-морковное пюре	130	150	1105	картофель	180.00	140	144	150	93	108	111	25.20	25.92	27.00	94.40	86.60	95.31	149.15	136.83	150.59
				морковь	183.00	55	75	90	48	57	63	10.07	13.73	16.47						
				молоко	487.00	40	15	25	40	15	25	19.48	7.31	12.18						
				масло сливочное	4954.00	8	8	8	8	8	8	39.63	39.63	39.63						
				йодированная соль	105.00	0.2	0.2	0.3	0.2	0.3	0.3	0.02	0.02	0.03						
Подгарнировка	20	25	30	горошек зелёный	1000.00	22.0	27.0	32.0	20.0	25.0	30.0	22.00	27.00	32.00	22.00	27.00	32.00	34.76	42.66	50.56
Компот из свежих яблок	200	200	200	яблоки свежие	940.00	143	143	143	100	100	100	134.42	134.42	134.42	135.88	135.88	135.88	214.69	214.69	214.69
				сахар	487.00	3	3	3	3	3	3	1.46	1.46	1.46						
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	244	30	50	50	30	50	50	7.32	12.20	12.20	7.32	12.20	12.20	11.57	19.28	19.28
															538.06	528.72	562.14	850.14	835.38	888.18

5-й день																			
Рагу из птицы	200	220	250	филе курицы	1900.00	75	105	105	71	76	76	142.50	199.50	199.50	196.29	251.96	251.96	310.14	398.09	398.09
				лук репчатый	172	20	23	23	17	20	20	3.44	3.96	3.96						
				морковь	183	25	25	25	20	21	21	4.58	4.58	4.58						
				картофель	180	105	90	90	60	67	67	18.90	16.20	16.20						
				зелень	1820	10	10	10	7	7	7.0	18.20	18.20	18.20						
				масло растительное	847	4	5	5	4	5	5	3.39	4.24	4.24						
				йодированная соль	105	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.02	0.02	0.02						
				лавровый лист	1900	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.02	0.02	0.02						
				чеснок	1050	5	5	5	3	3	3	5.25	5.25	5.25						
Какао с молоком	200	200	200	какао-порошок	3700.96	7	7	7	7	7	7	25.91	25.91	25.91	115.03	115.03	115.03	181.74	181.74	181.74
				молоко	487.00	180	180	180	180	180	180	87.66	87.66	87.66						
				сахар	487.00	3	3	3	3	3	3	1.46	1.46	1.46						
Яблоки	120	120	120	яблоко	940.00	150	150	150	120	120	120	141.00	141.00	141.00	141.00	141.00	141.00	222.78	222.78	222.78
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	244	30	50	50	30	50	50	7.32	12.20	12.20	7.32	12.20	12.20	11.57	19.28	19.28
															459.64	520.18	520.18	726.23	821.89	821.89

лето-осень

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Цена	Брутто, г			Нетто,г			Сумма			Стоимость набора сырья			Стоимость готового блюда		
	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет			7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет
4 неделя																				
1-й день																				
Палочки из моркови и огурца	60	105	100	Морковь	183.00	35	46	57	28	38	48	6.41	8.42	10.43	31.91	41.42	50.93	50.41	65.44	80.47
				огурец свежий	750.00	34	44	54	32	42	52	25.50	33.00	40.50						
Плов из птицы	200	220	250	филе курицы	1900.00	85	98	105	79	83	99	161.50	186.20	199.50	198.28	226.92	246.56	313.28	358.53	389.57
				рис	536.00	45	50	55	45	50	55	24.12	26.80	29.48						
				масло растительное	847.00	5	5	7	5	45	7	4.24	4.24	5.93						
				морковь	183.00	30	34	40	26	29	33	5.49	6.22	7.32						
				лук репчатый	172.00	17	20	25	12	17	21	2.92	3.44	4.30						
				йодированная соль	105.00	0.1	0.2	0.3	0.1	0.2	0.3	0.01	0.02	0.03						
Какао с молоком	200	200	200	какао-порошок	3500.96	7	7	7	7	7	7	24.51	24.51	24.51	113.63	113.63	113.63	179.53	179.53	179.53
				молоко	487.00	180	180	180	180	180	180	87.66	87.66	87.66						
				сахар	487.00	3	3	3	3	3	3	1.46	1.46	1.46						
Яблоки	120	120	120	яблоко	940.00	150	150	150	120	120	120	141.00	141.00	141.00	141.00	141.00	141.00	222.78	222.78	222.78
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	244.00	30	50	50	30	50	50	7.32	12.20	12.20	7.32	12.20	12.20	11.57	19.28	19.28
															492.13	535.16	564.32	777.57	845.56	891.62
2-й день																				
Котлеты из говядины	70	90	100	говядина мякоть	4327.00	105	90	100	75	85	90	454.34	389.43	432.70	461.82	399.84	444.36	729.67	631.75	702.08
				пшеничный хлеб	244.00	7	12	15.0	7	12	15.0	1.71	2.93	3.66						
				яйцо куриное	571.00	5	5	5.0	5	5	5.0	2.86	2.86	2.86						
				лук репчатый	172.00	7	12	15	5	10	12.0	1.20	2.06	2.58						
				масло растительное	847.00	2.0	3.0	3.0	2.0	3.0	3.0	1.69	2.54	2.54						
				йодированная соль	105.00	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.02	0.02	0.02						
Макароны отварные	130	150	1105	макароны	621.00	46	53	63	46	53	63	28.26	32.60	39.12	53.04	57.39	63.92	83.80	90.68	101.00
				йодированная соль	105.00	0.1	0.2	0.3	0.1	0.2	0.3	0.01	0.02	0.03						
				масло сливочное	4954.00	5	5	5	5	5	5	24.77	24.77	24.77						
Подгарнировка	20	25	30	горошек зелёный консервированный	1000.00	22.0	27.0	32.0	20.0	25.0	30.0	22.00	27.00	32.00	22.00	27.00	32.00	34.76	42.66	50.56
Соус сметанный	20	20	20	сметана	2206.00	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	22.06	22.06	22.06	32.36	32.36	32.36	51.13	51.13	51.13
				мука 1 сорт	196.00	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	0.39	0.39	0.39						
				масло сливочное	4954.00	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	9.91	9.91	9.91						
Компот из свежих яблок	200	200	200	яблоки свежие	940.00	143	143	143	100	100	100	134.42	134.42	134.42	135.88	135.88	135.88	214.69	214.69	214.69
				сахар	487.00	3	3	3	3	3	3	1.46	1.46	1.46						
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	244	30	50	50	30	50	50	7.32	12.20	12.20	7.32	12.20	12.20	11.57	19.28	19.28
															712.41	664.67	720.72	1125.61	1050.18	1138.74
3-й день																				
Шницель из птицы	70	90	100	филе курицы	1900.00	105	90	100	75	85	90	199.50	171.00	190.00	206.98	181.41	201.66	327.03	286.63	318.62
				пшеничный хлеб	244.00	7	12	15.0	7	12	15.0	1.71	2.93	3.66						
				яйцо куриное	571.00	5	5	5.0	5	5	5.0	2.86	2.86	2.86						
				лук репчатый	172.00	7	12	15	5	10	12.0	1.20	2.06	2.58						
				масло растительное	847.00	2.0	3.0	3.0	2.0	3.0	3.0	1.69	2.54	2.54						
				йодированная соль	105.00	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.02	0.02	0.02						
Соус сметанный	20	20	20	сметана	2206.00	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	22.06	22.06	22.06	32.36	32.36	32.36	51.13	51.13	51.13
				мука 1 сорт	196.00	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	0.39	0.39	0.39						
				масло сливочное	4954.00	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	9.91	9.91	9.91						
Гречка рассыпчатая	130	150	1105	гречневая крупа	362.00	54.0	63.0	75.0	54.0	63.0	75.0	19.55	22.81	27.15	34.43	47.60	61.85	54.40	75.20	97.72
				масло сливочное	4954.00	3	5	7	3	5	7	14.86	24.77	34.68						
				йодированная соль	105.00	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.02	0.02	0.02						
Подгарнировка	20	25	30	горошек зелёный	1000.00	22.0	27.0	32.0	20.0	25.0	30.0	22.00	27.00	32.00	22.00	27.00	32.00	34.76	42.66	50.56
Напиток из шиповника	200	200	200	шиповник	1960.00	30	30	30	30	30	30	58.80	58.80	58.80	60.26	60.26	60.26	95.21	95.21	95.21
				сахар	487.00	3	3	3	3	3	3	1.46	1.46	1.46						
Яблоки	120	120	120	яблоко	940.00	150	150	150	120	120	120	141.00	141.00	141.00	141.00	141.00	141.00	222.78	222.78	222.78
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	244	30	50	50	30	50	50	7.32	12.20	12.20	7.32	12.20	12.20	11.57	19.28	19.28
															504.35	501.83	541.33	796.88	792.89	855.30

4-й день																			
Рыба тушенная с овощами в сметанном соусе	70	90	100	филе минтая	2236.00	70	74	76	63	69	70	156.52	165.46	169.94	172.30	189.11	199.07	272.23	298.79	314.53
				морковь	183.00	10	14	18	8	12	15	1.83	2.56	3.29						
				сметана	2206.00	5	8	10	5	8	10	11.03	17.65	22.06						
				лук репчатый	172.00	7	10	12	5	8	10	1.20	1.72	2.06						
				масло растительное	847.00	2	2	2	2	2	2	1.69	1.69	1.69						
				йодированная соль	105.00	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.02	0.02	0.02						
Картофельно-морковное пюре	130	150	1105	картофель	180.00	140	144	150	93	108	111	25.20	25.92	25.20	94.40	86.60	94.40	149.15	136.83	149.15
				морковь	183.00	55	75	90	48	57	63	10.07	13.73	10.07						
				молоко	487.00	40	15	25	40	15	25	19.48	7.31	19.48						
				масло сливочное	4954.00	8	8	8	8	8	8	39.63	39.63	39.63						
				йодированная соль	105.00	0.2	0.2	0.3	0.2	0.3	0.3	0.02	0.02	0.02						
Напиток Денсаулык	200	200	200	лимон	1300.00	40.0	40.0	40.0	20.0	20.0	20.0	52.00	52.00	52.00	137.12	137.12	137.12	216.65	216.65	216.65
				яблоко	940.00	89.0	89.0	89.0	60.0	60.0	60.0	83.66	83.66	83.66						
				сахар	487.00	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	1.46	1.46	1.46						
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	244	30	50	50	30	50	50	7.32	12.20	12.20	7.32	12.20	12.20	11.57	19.28	19.28
															411.14	425.03	442.79	649.60	671.55	699.61
5-й день																				
Салат из варенных овощей	60	105	100	свекла	409	30	40	48	26	29	31	12.27	16.36	19.63	24.22	33.07	39.79	38.27	52.25	62.87
				морковь	183	17	19	28	13	14	22	3.11	3.48	5.12						
				картофель	180	35	50	60	28	33	42	6.30	9.00	10.80						
				масло растительное	847.00	3	5	5	3	5	5	2.54	4.24	4.24						
Суп с макаронными изделиями и мясом	200	250	300	говядина мякоть	4327.00	50	65	105	47	58	69	216.35	281.26	454.34	232.23	301.34	478.66	366.92	476.12	756.28
				макаронные изделия	621.00	16	20	24	16	20	24	9.94	12.42	14.90						
				морковь	183.00	10	12	15	8	10	12	1.83	2.20	2.75						
				лук репчатый	172.00	9	12	14	8	10	12	1.55	2.06	2.41						
				масло растительное	847.00	3	4	5	5	5	7	2.54	3.39	4.24						
				йодированная соль	105.00	0.2	0.2	0.3	0.2	0.2	0.3	0.02	0.02	0.03						
булочка с творогом	50	50	50	мука пшеничная высшего сорта	412.00	30	30	30	30	30	30	12.36	12.36	12.36	66.01	66.01	66.01	104.29	104.29	104.29
				мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	412.00	2	2	2	2	2	2	0.82	0.82	0.82						
				сахар	487.00	4	4	4	4	4	4	1.95	1.95	1.95						
				масло сливочное	4954.00	1	1	1	1	1	1	4.95	4.95	4.95						
				яйцо	571.00	5	5	5	5	5	5	2.86	2.86	2.86						
				молоко 2,5%	487.00	9	9	9	9	9	9	4.38	4.38	4.38						
				творог	2462.00	13	13	13	13	13	13	32.01	32.01	32.01						
				дрожжи прессованные	5890.00	1	1	1	1	1	1	5.89	5.89	5.89						
				соль йодированная	105.00	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.02	0.02	0.02						
				ванилин	6520.00	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.20	0.20	0.20						
				яйцо	571.00	1	1	1	1	1	1	0.57	0.57	0.57						
Напиток лимонный	200	200	200	лимон	1300.00	20	20	20	20	20	20	26.00	26.00	26.00	29.90	29.90	29.90	47.24	47.24	47.24
				сахар	487.00	8	8	8	8	8	8	3.90	3.90	3.90						
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	244.00	30	50	50	30	50	50	7.32	12.20	12.20	7.32	12.20	12.20	11.57	19.28	19.28
															359.67	442.52	626.55	568.28	699.18	989.95

Типовое перспективное четырёхнедельное меню для общеобразовательных учреждений
на 2026/2027 учебный год (1–4-я недели, зима- весна)

зима-весна

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Цена	Брутто, г			Нетто,г			Сумма			Стоимость набора сырья			Стоимость готового блюда		
	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет			7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет
1 неделя																				
1-й день																				
Салат из капусты белокочанной и яблок	60	105	100	капуста белокочанная	188.00	49	63	70	35	45	50	9.21	11.84	13.16	36.19	45.99	51.10	57.19	72.66	80.73
					183.00	21	27	30.0	16	21	23.0	3.84	4.94	5.49						
				яблоки свежие	940.00	21	27	30.0	15	19	21.0	19.74	25.38	28.20						
				масло растительное	847.00	4.0	4.5	5.0	4.0	4.5	5.0	3.39	3.81	4.24						
				йодированная соль	105.00	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.01	0.01	0.01						
Паста Болоньезе из птицы	200	220	250	Филе курицы	1900.00	75	84	94	68	78	98	142.50	159.60	178.60	230.21	264.98	322.15	363.73	418.66	509.00
				лук репчатый	172.00	13	15	20	10	10	13	2.24	2.58	3.44						
				морковь	183.00	13	1	20	10	11	15	2.38	0.18	3.66						
				масло растительное	847.00	3	4	5	5	5	7	2.54	3.39	4.24						
				томатная паста	1345.00	3	3	5	3	3	5	4.04	4.04	6.73						
				чеснок	1050.0	1	1	1	1	1	1	1.05	1.05	1.05						
				йодированная соль	105.00	0.2	0.2	0.3	0.2	0.2	0.3	0.02	0.02	0.03						
				макаронные изделия	621.00	63	68	75	63	60	75	39.12	42.23	46.58						
				сыр твердый	5189.00	7	10	15	7	10	15	36.32	51.89	77.84						
Напиток Денсаулык	200	200	200	лимон	1300.00	40.0	40.0	40.0	20.0	20.0	20.0	52.00	52.00	52.00	137.12	137.12	137.12	216.65	216.65	216.65
				яблоко	940.00	89.0	89.0	89.0	60.0	60.0	60.0	83.66	83.66	83.66						
				сахар	487.00	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	1.46	1.46	1.46						
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	244	30	50	50	30	50	50	7.32	12.20	12.20	7.32	12.20	12.20	11.5656	19.276	19.276
															410.84	460.28	522.57	649.13	727.25	825.66
2-й день																				
Котлеты говяжьй	70	90	100	говядина мякоть	4327.00	105	90	100	75	85	90	454.34	389.43	432.70	461.82	399.84	444.36	729.67	631.75	702.08
				пшеничный хлеб	244.00	7	12	15.0	7	12	15.0	1.71	2.93	3.66						
				яйцо куриное	571.00	5	5	5.0	5	5	5.0	2.86	2.86	2.86						
				лук репчатый	172.00	7	12	15	5	10	12.0	1.20	2.06	2.58						
				масло растительное	847.00	2.0	3.0	3.0	2.0	3.0	3.0	1.69	2.54	2.54						
				йодированная соль	105.00	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.02	0.02	0.02						
Соус сметанный	20	20	20	сметана	2206.00	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	22.06	22.06	22.06	32.36	32.36	32.36	51.13	51.13	51.13
				мука 1 сорт	196.00	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	0.39	0.39	0.39						
				масло сливочное	4954.00	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	9.91	9.91	9.91						
Гречка рассыпчатый с овощами	130	150	1105	крупа гречневая	362.00	30.0	38.0	45.0	30.0	38.0	45.0	10.86	13.76	16.29	56.72	72.44	87.80	89.62	114.46	138.72
				морковь	183.00	60.0	65.0	70.0	54.0	59.0	66.0	10.98	11.90	12.81						
				зеленый горошек	1000.00	20	22	24	18	20	22	20.00	22.00	24.00						
				масло сливочное	4954	3	5	7	3	5	7	14.86	24.77	34.68						
				йодированная соль	105.00	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.02	0.02	0.02						
Яблоки	120	120	120	яблоко	940.00	150	150	150	120	120	120	141.00	141.00	141.00	141.00	141.00	141.00	222.78	222.78	222.78
Компот из сухофруктов с сахаром	200	200	200	сухофрукты	630.00	20	20	20	20	20	20	12.60	12.60	12.60	14.06	14.06	14.06	22.22	22.22	22.22
				сахар	487.00	3	3	3	3	3	3	1.46	1.46	1.46						
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	244	30	50	50	30	50	50	7.32	12.20	12.20	7.32	12.20	12.20	11.57	19.28	19.28
															713.28	671.90	731.78	1126.98	1061.61	1156.21

3-й день																			
Салат из варенных овощей	60	105	100	свекла	409	30	40	48	26	29	31	12.27	16.36	19.63	24.22	33.07	39.79	38.27	52.25	62.87
				морковь	183	17	19	28	13	14	22	3.11	3.48	5.12						
				картофель	180	35	50	60	28	33	42	6.30	9.00	10.80						
				масло растительное	847.00	3	5	5	3	5	5	2.54	4.24	4.24						
Суп рисовый с мясом	200	250	300	говядина мякоть	4327.00	50	65	105	47	58	69	216.35	281.26	454.34	231.70	300.49	477.47	366.09	474.78	754.40
				рис	536.00	16	20	24	16	20	24	8.58	10.72	12.86						
				масло растительное	847.00	4	5	6	4	5	6	3.39	4.24	5.08						
				морковь	183.00	10	12	15	8	10	12	1.83	2.20	2.75						
				лук репчатый	172.00	9	12	14	8	10	12	1.55	2.06	2.41						
				йодированная соль	105.00	0.1	0.2	0.3	0.1	0.2	0.3	0.01	0.02	0.03						
булочка бутербродная с сыром	50	50	50	мука пшеничная высшего сорта	412.00	30	30	30	30	30	30	12.36	12.36	12.36	101.46	101.46	101.46	160.30	160.30	160.30
				мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	412.00	2	2	2	2	2	2	0.82	0.82	0.82						
				сахар	487.00	4	4	4	4	4	4	1.95	1.95	1.95						
				масло сливочное	4954.00	1	1	1	1	1	1	4.95	4.95	4.95						
				яйцо	571.00	5	5	5	5	5	5	2.86	2.86	2.86						
				молоко 2,5%	487.00	9	9	9	9	9	9	4.38	4.38	4.38						
				сыр твердый	5189.00	13	13	13	13	13	13	67.46	67.46	67.46						
				дрожжи прессованные	5890.00	1	1	1	0	1	1	5.89	5.89	5.89						
				соль йодированная	105.00	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.02	0.02	0.02						
				ванилин	6520.00	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.20	0.20	0.20						
				яйцо	571.00	1	1	1	1	1	1	0.57	0.57	0.57						
Напиток лимонный	200	200	200	лимон	1300.00	20	20	20	20	20	20	26.00	26.00	26.00	29.90	29.90	29.90	47.24	47.24	47.24
				сахар	487.00	8	8	8	8	8	8	3.90	3.90	3.90						
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	244	30	50	50	30	50	50	7.32	12.20	12.20	7.32	12.20	12.20	11.57	19.28	19.28
															394.60	477.12	660.81	623.47	753.85	1044.08
4-й день																				
Биточки рыбные	70	90	100	филе минтая	2236.00	105	98	105	74	75	98	234.78	219.13	234.78	251.52	240.10	259.81	397.41	379.36	410.51
				лук репчатый	172.00	6	10	10	5	8	10	1.03	1.72	1.72						
				сухари панировочные	923.00	13	15	20	13	15	20	12.00	13.85	18.46						
				яйцо куриное	571.00	5	5	7	5	5	7	2.86	2.86	4.00						
				йодированная соль	105.00	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.01	0.01	0.01						
				масло растительное	847.00	1	3	1	1	3	1	0.85	2.54	0.85						
Соус молочно-томатный	20	20	20	молоко	487.00	10	10	10	10	10	10	4.87	4.87	4.87	26.94	26.94	26.94	42.56	42.56	42.56
				мука 1сорт	196.00	3	3	3	3	3	3	0.59	0.59	0.59						
				масло сливочное	4954.00	3	3	3	3	3	3	14.86	14.86	14.86						
				томатная паста	2206.00	3	3	3	3	3	3	6.62	6.62	6.62						
Картофельно-морковное пюре	130	150	1105	картофель	180.00	140	144	150	93	108	111	25.20	25.92	27.00	94.40	86.60	95.31	149.15	136.83	150.59
				морковь	183.00	55	75	90	48	57	63	10.07	13.73	16.47						
				молоко	487.00	40	15	25	40	15	25	19.48	7.31	12.18						
				масло сливочное	4954.00	8	8	8	8	8	8	39.63	39.63	39.63						
				йодированная соль	105.00	0.2	0.2	0.3	0.2	0.3	0.3	0.02	0.02	0.03						
Подгарнировка	20	25	30	консервированный	1000.00	22.0	27.0	32.0	20.0	25.0	30.0	22.00	27.00	32.00	22.00	27.00	32.00	34.76	42.66	50.56
Компот из свежих яблок	200	200	200	яблоки свежие	940.00	143	143	143	100	100	100	134.42	134.42	134.42	135.88	135.88	135.88	214.69	214.69	214.69
				сахар	487.00	3	3	3	3	3	3	1.46	1.46	1.46						
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	244	30	50	50	30	50	50	7.32	12.20	12.20	7.32	12.20	12.20	11.57	19.28	19.28
															538.06	528.72	562.14	850.14	835.38	888.18

5-й день																		
Рагу из птицы	200	220	250	филе курицы	1900.00	75	105	105	71	76	76	142.50	199.50	199.50	196.29	251.96	251.96	310.14	398.09	398.09
				лук репчатый	172.0	20	23	23	17	20	20	3.44	3.96	3.96						
				морковь	183.00	25	25	25	20	21	21	4.58	4.58	4.58						
				картофель	180.00	105	90	90	60	67	67	18.90	16.20	16.20						
				зелень	1820.00	10	10	10	7	7	7.0	18.20	18.20	18.20						
				масло растительное	847.00	4	5	5	4	5	5	3.39	4.24	4.24						
				йодированная соль	105.00	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.02	0.02	0.02						
				лавровый лист	1900.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.02	0.02	0.02						
				чеснок	1050.00	5	5	5	3	3	3	5.25	5.25	5.25						
Какао с молоком	200	200	200	какао-порошок	3500.96	7	7	7	7	7	7	24.51	24.51	24.51	113.63	113.63	113.63	179.53	179.53	179.53
				молоко	487.00	180	180	180	180	180	180	87.66	87.66	87.66						
				сахар	487.00	3	3	3	3	3	3	1.46	1.46	1.46						
Яблоки	120	120	120	яблоко	940.00	150	150	150	120	120	120	141.00	141.00	141.00	141.00	141.00	141.00	222.78	222.78	222.78
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	244	30	50	50	30	50	50	7.32	12.20	12.20	7.32	12.20	12.20	11.57	19.28	19.28
															458.24	518.78	518.78	724.02	819.68	819.68

зима-весна

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Цена	Брутто, г			Нетто,г			Сумма			Стоимость набора сырья			Стоимость готового блюда		
	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет			7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет
2 неделя																				
1-й день																				
Поджарка из птицы	70	90	100	филе курицы	1900.00	76	105	105	70	75	75	144.40	199.50	199.50	189.56	248.72	236.58	299.50	392.98	373.80
				морковь	183.00	20	23	25	16	19	20	3.66	4.21	4.58						
				лук репчатый	172.00	15	18	20	12	15	17	2.58	3.10	3.44						
				томатная паста	1345.00	3	3	3	3	3	3	4.04	4.04	4.04						
				сладкий перец	1000.00	20	23	25	17	19	20	20.00	23.00	25.00						
				масло сливочное	4954.00	3	3	0	3	3	3	14.86	14.86	0.00						
				йодированная соль	105.00	0.2	0.2	0.3	0.2	0.2	0.3	0.02	0.02	0.03						
Рис рассыпчатый с овощами	130	150	1105	крупа рисовая	362.00	30.0	38.0	45.0	30.0	38.0	45.0	10.86	13.76	16.29	81.23	96.95	112.31	128.34	153.18	177.44
				морковь	183.00	60.0	65.0	70.0	54.0	59.0	66.0	10.98	11.90	12.81						
				зеленый горошек	1000.00	20	22	24	18	20	22	20.00	22.00	24.00						
				масло сливочное	4954	3	5	7	3	5	7	14.86	24.77	34.68						
				йодированная соль	105.00	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.02	0.02	0.02						
Какао с молоком	200	200	200	какао-порошок	3500.96	7	7	7	7	7	7	24.51	24.51	24.51	113.63	113.63	113.63	179.53	179.53	179.53
				молоко	487.00	180	180	180	180	180	180	87.66	87.66	87.66						
				сахар	487.00	3	3	3	3	3	3	1.46	1.46	1.46						
Яблоки	120	120	120	яблоко	940.00	150	150	150	120	120	120	141.00	141.00	141.00	141.00	141.00	141.00	222.78	222.78	222.78
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	244	30	50	50	30	50	50	7.32	12.20	12.20	7.32	12.20	12.20	11.57	19.28	19.28
															532.74	612.50	615.71	841.72	967.75	972.83
2-й день																				
Котлеты из говядины	70	90	100	говядина мякоть	4327.00	105	90	100	75	85	90	454.34	389.43	432.70	461.82	399.84	444.36	729.67	631.75	702.08
				пшеничный хлеб	244.00	7	12	15.0	7	12	15.0	1.71	2.93	3.66						
				яйцо куриное	571.00	5	5	5.0	5	5	5.0	2.86	2.86	2.86						
				лук репчатый	172.00	7	12	15	5	10	12.0	1.20	2.06	2.58						
				масло растительное	847.00	2.0	3.0	3.0	2.0	3.0	3.0	1.69	2.54	2.54						
				йодированная соль	105.00	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.02	0.02	0.02						
Макароны отварные	130	150	1105	макароны	621.00	46	53	63	46	53	63	28.26	32.60	39.12	53.04	57.39	63.92	83.80	90.68	101.00
				йодированная соль	105.00	0.1	0.2	0.3	0.1	0.2	0.3	0.01	0.02	0.03						
				масло сливочное	4954.00	5	5	5	5	5	5	24.77	24.77	24.77						
Подгарнировка	20	25	30	горошек зелёный консервированный	1000.00	22.0	27.0	32.0	20.0	25.0	30.0	22.00	27.00	32.00	22.00	27.00	32.00	34.76	42.66	50.56
Соус сметанный	20	20	20	сметана	2206.00	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	22.06	22.06	22.06	32.36	32.36	32.36	51.13	51.13	51.13
				мука 1 сорт	196.00	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	0.39	0.39	0.39						
				масло сливочное	4954.00	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	9.91	9.91	9.91						
Компот из сухофруктов с сахаром	200	200	200	сухофрукты	630.00	20	20	20	20	20	20	12.60	12.60	12.60	14.06	14.06	14.06	22.22	22.22	22.22
				сахар	487.00	3	3	3	3	3	3	1.46	1.46	1.46						
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	244	30	50	50	30	50	50	7.32	12.20	12.20	7.32	12.20	12.20	11.57	19.28	19.28
															590.59	542.85	598.90	933.14	857.71	946.27

3-й день																			
Салат с морковь с сыром	60	105	100	морковь	183.00	70	90	115	55	66	92	12.81	16.47	21.05	51.68	72.61	103.13	81.66	114.72	162.94
				сыр полутвердый	5189.00	7	10	15	7	10	15	36.32	51.89	77.84						
				масло растительное	847.00	3	5	5	3	5	5	2.54	4.24	4.24						
				йодированная соль	105.00	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.01	0.01	0.01						
Жаркое по домашнему из птицы	200	220	250	филе курицы	1900.00	75	105	105	71	76	76	142.50	199.50	199.50	196.29	251.96	251.96	310.14	398.09	398.09
				лук репчатый	172	20	23	23	17	20	20	3.44	3.96	3.96						
				морковь	183	25	25	25	20	21	21	4.58	4.58	4.58						
				картофель	180	105	90	90	60	67	67	18.90	16.20	16.20						
				зелень	1820	10	10	10	7	7	7.0	18.20	18.20	18.20						
				масло растительное	847	4	5	5	4	5	5	3.39	4.24	4.24						
				йодированная соль	105	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.02	0.02	0.02						
				лавровый лист	1900	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.02	0.02	0.02						
				чеснок	1050	5	5	5	3	3	3	5.25	5.25	5.25						
Чай каркаде	200	200	200	каркаде	5189.00	0.1	0.1	0.1	50	50	50	0.52	0.52	0.52	1.98	1.98	1.98	3.13	3.13	3.13
				сахар	487.00	3	3	3	3	3	3	1.46	1.46	1.46						
Яблоки	120	120	120	яблоко	940.00	150	150	150	120	120	120	141.00	141.00	141.00	141.00	141.00	141.00	222.78	222.78	222.78
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	244	30	50	50	30	50	50	7.32	12.20	12.20	7.32	12.20	12.20	11.57	19.28	19.28
															398.28	479.74	510.26	629.28	757.99	806.21
4-й день																				
Котлеты рыбные	70	90	100	филе минтая	2236.00	105	98	105	74	75	98	234.78	234.78	234.78	251.52	259.81	259.81	397.41	410.51	410.51
				лук репчатый	172.00	6	10	10	5	8	10	1.03	1.72	1.72						
				сухари панировочные	923.00	13	15	20	13	15	20	12.00	18.46	18.46						
				яйцо куриное	571.00	5	5	7	5	5	7	2.86	4.00	4.00						
				йодированная соль	105.00	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.01	0.01	0.01						
				масло растительное	847.00	1	3	1	1	3	1	0.85	0.85	0.85						
Соус молочно-томатный	20	20	20	молоко	487.00	10	10	10	10	10	10	4.87	4.87	4.87	24.36	24.36	24.36	38.48	38.48	38.48
				мука 1сорт	196.00	3	3	3	3	3	3	0.59	0.59	0.59						
				масло сливочное	4954.00	3	3	3	3	3	3	14.86	14.86	14.86						
				томатная паста	1345.00	3	3	3	3	3	3	4.04	4.04	4.04						
Макароны отварные	130	150	1105	макароны	621.00	46	53	63	46	53	63	28.26	32.60	39.12	57.39	63.92	57.39	90.7	101.0	90.7
				йодированная соль	105.00	0.1	0.2	0.3	0.1	0.2	0.3	0.01	0.02	0.03						
				масло сливочное	4954.00	5	5	5	5	5	5	24.77	24.77	24.77						
Подгарнировка	20	25	30	консервированный	1000.00	22.0	27.0	32.0	20.0	25.0	30.0	22.00	27.00	32.00	22.00	27.00	32.00	34.76	42.66	50.56
Компот из свежих яблок	200	200	200	яблоки свежие	940.00	143	143	143	100	100	100	134.42	134.42	134.42	135.88	135.88	135.88	214.69	214.69	214.69
				сахар	487.00	3	3	3	3	3	3	1.46	1.46	1.46						
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	244	30	50	50	30	50	50	7.32	12.20	12.20	7.32	12.20	12.20	11.57	19.28	19.28
															498.47	523.18	521.64	787.59	826.62	824.20

5-й день																		
Салат из белокочанной капусты и яблок	70	90	100	капуста белокочанная	188.00	49	63	70	35	45	50	9.21	11.84	13.16	36.19	45.99	51.10	57.19	72.66	80.73
				морковь	183.00	21	27	30.0	16	21	23.0	3.84	4.94	5.49						
				яблоки свежие	940.00	21	27	30.0	15	19	21.0	19.74	25.38	28.20						
				масло растительное	847.00	4.0	4.5	5.0	4.0	4.5	5.0	3.39	3.81	4.24						
				йодированная соль	105.00	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.01	0.01	0.01						
Суп гороховый с мясом	200	250	300	говядина мякоть	4327.00	50	65	105	47	58	69	216.35	281.26	454.34	239.07	309.21	492.03	377.72	488.55	777.41
				картофель	180.00	53	66	105	40	50	60	9.54	11.88	18.90						
				горох лушеный	289.00	16	20	24	16	20	24	4.62	5.78	6.94						
				морковь	183.00	10	13	15	8	10	12	1.83	2.38	2.75						
				лук репчатый	172.00	10	12	14	8	10	12	1.72	2.06	2.41						
				масло растительное	847.00	3	4	5	5	5	7	2.54	3.39	4.24						
				йодированная соль	105.00	0.2	0.2	0.3	0.2	0.2	0.3	0.02	0.02	0.03						
				сухари хлебные	244.00	10	10	10	10	10	10	2.44	2.44	2.44						
булочка с творогом	50	50	50	мука пшеничная высшего сорта	412.00	30	30	30	30	30	30	12.36	12.36	12.36	66.01	66.01	66.01	104.29	104.29	104.29
				мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	412.00	2	2	2	2	2	2	0.82	0.82	0.82						
				сахар	487.00	4	4	4	4	4	4	1.95	1.95	1.95						
				масло сливочное	4954.00	1	1	1	1	1	1	4.95	4.95	4.95						
				яйцо	571.00	5	5	5	5	5	5	2.86	2.86	2.86						
				молоко 2,5%	487.00	9	9	9	9	9	9	4.38	4.38	4.38						
				творог	2462.00	13	13	13	13	13	13	32.01	32.01	32.01						
				дрожжи прессованные	5890.00	1	1	1	1	1	1	5.89	5.89	5.89						
				соль йодированная	105.00	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.02	0.02	0.02						
				ванилин	6520.00	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.20	0.20	0.20						
				яйцо	571.00	1	1	1	1	1	1	0.57	0.57	0.57						
Напиток лимонный	200	200	200	лимон	1300.00	20	20	20	20	20	20	26.00	26.00	26.00	29.90	29.90	29.90	47.24	47.24	47.24
				сахар	487.00	8	8	8	8	8	8	3.90	3.90	3.90						
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	244	30	50	50	30	50	50	7.32	12.20	12.20	7.32	12.20	12.20	11.57	19.28	19.28
															378.48	463.30	651.23	598.00	732.01	1028.94

зима-весна

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Цена	Брутто, г			Нетто,г			Сумма			Стоимость набора сырья			Стоимость готового блюда		
	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет			7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет
3 неделя																				
1-й день																				
Салат морковь с сыром	60	105	100	морковь	183.00	70	90	115	55	66	92	12.81	16.47	21.05	51.68	72.61	103.13	81.66	114.72	162.94
				сыр твердый	5189.00	7	10	15	7	10	15	36.32	51.89	77.84						
				масло растительное	847.00	3	5	5	3	5	5	2.54	4.24	4.24						
				йодированная соль	105.00	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.01	0.01	0.01						
Плов из птицы	200	220	250	филе курицы	1900.00	85	98	105	79	83	99	161.50	186.20	199.50	198.28	226.92	246.56	313.28	358.53	389.57
				рис	536.00	45	50	55	45	50	55	24.12	26.80	29.48						
				масло растительное	847.00	5	5	7	5	45	7	4.24	4.24	5.93						
				морковь	183.00	30	34	40	26	29	33	5.49	6.22	7.32						
				лук репчатый	172.00	17	20	25	12	17	21	2.92	3.44	4.30						
				йодированная соль	105.00	0.1	0.2	0.3	0.1	0.2	0.3	0.01	0.02	0.03						
Чай каркаде	200	200	200	каркаде	5189.00	0.1	0.1	0.1	50	50	50	0.52	0.52	0.52	1.98	1.98	1.98	3.13	3.13	3.13
				сахар	487.00	3	3	3	3	3	3	1.46	1.46	1.46						
Яблоки	120	120	120	яблоко	940.00	150	150	150	120	120	120	141.00	141.00	141.00	141.00	141.00	141.00	222.78	222.78	222.78
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	244.00	30	50	50	30	50	50	7.32	12.20	12.20	7.32	12.20	12.20	11.57	19.28	19.28
															400.26	454.70	504.87	632.42	718.43	797.69
2-й день																				
Салат витаминный	60	105	100	капуста белокочанная	188.00	49	63	70	35	45	50	9.21	11.84	13.16	36.19	45.99	51.10	57.19	72.66	80.73
				морковь	183.00	21	27	30.0	16	21	23.0	3.84	4.94	5.49						
				яблоки свежие	940.00	21	27	30.0	15	19	21.0	19.74	25.38	28.20						
				масло растительное	847.00	4.0	4.5	5.0	4.0	4.5	5.0	3.39	3.81	4.24						
				йодированная соль	105.00	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.01	0.01	0.01						
Котлеты из говядины	70	90	100	говядина мякоть	4327.00	105	90	100	75	85	90	454.34	389.43	432.70	461.82	399.84	444.36	729.67	631.75	702.08
				пшеничный хлеб	244.00	7	12	15.0	7	12	15.0	1.71	2.93	3.66						
				яйцо куриное	571.00	5	5	5.0	5	5	5.0	2.86	2.86	2.86						
				лук репчатый	172.00	7	12	15	5	10	12.0	1.20	2.06	2.58						
				масло растительное	847.00	2.0	3.0	3.0	2.0	3.0	3.0	1.69	2.54	2.54						
				йодированная соль	105.00	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.02	0.02	0.02						
Соус сметанный	20	20	20	сметана	2206.00	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	22.06	22.06	22.06	32.36	32.36	32.36	51.1	51.1	51.1
				мука 1 сорт	196.00	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	0.39	0.39	0.39						
				масло сливочное	4954.00	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	9.91	9.91	9.91						
Макароны отварные	130	150	1105	макароны	621.00	46	53	63	46	53	63	28.26	32.60	39.12	57.39	63.92	57.39	90.7	101.0	90.7
				йодированная соль	105.00	0.1	0.2	0.3	0.1	0.2	0.3	0.01	0.02	0.03						
				масло сливочное	4954.00	5	5	5	5	5	5	24.77	24.77	24.77						
Компот из сухофруктов с сахаром	200	200	200	сухофрукты	630.00	20	20	20	20	20	20	12.60	12.60	12.60	14.06	14.06	14.06	22.22	22.22	22.22
				сахар	487.00	3	3	3	3	3	3	1.46	1.46	1.46						
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	244	30	50	50	30	50	50	7.32	12.20	12.20	7.32	12.20	12.20	11.5656	19.276	19.276
															609.145	568.3715	611.467	962.45	898.03	966.12

3-й день																				
Куриная грудка с овощами	70	90	100	филе курицы	1900.00	76	105	105	70	75	75	144.40	199.50	199.50	189.56	248.72	236.58	299.50	392.98	373.80
				морковь	183.00	20	23	25	16	19	20	3.66	4.21	4.58						
				лук репчатый	172.00	15	18	20	12	15	17	2.58	3.10	3.44						
				томатная паста	1345.00	3	3	3	3	3	3	4.04	4.04	4.04						
				сладкий перец	1000.00	20	23	25	17	19	20	20.00	23.00	25.00						
				масло сливочное	4954.00	3	3	0	3	3	3	14.86	14.86	0.00						
				йодированная соль	105.00	0.2	0.2	0.3	0.2	0.2	0.3	0.02	0.02	0.03						
Гречка рассыпчатая	130	150	1105	гречневая крупа	362.00	54.0	63.0	75.0	54.0	63.0	75.0	0.85	2.54	0.85	10.59	8.00	6.31	16.73	12.64	9.96
				масло сливочное	4954.00	3	5	7	3	5	7	4.87	0.59	0.59						
				йодированная соль	105.00	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	4.87	4.87	4.87						
Какао с молоком	200	200	200	какао-порошок	3500.96	7	7	7	7	7	7	24.51	24.51	24.51	113.63	113.63	113.63	179.53	179.53	179.53
				молоко	487.00	180	180	180	180	180	180	87.66	87.66	87.66						
				сахар	487.00	3	3	3	3	3	3	1.46	1.46	1.46						
Яблоки	120	120	120	яблоко	940.00	150	150	150	120	120	120	141.00	141.00	141.00	141.00	141.00	141.00	222.8	222.8	222.8
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	244	30	50	50	30	50	50	7.32	12.20	12.20	7.32	12.20	12.20	11.6	19.3	19.3
															462.09	523.55	509.71	730.11	827.21	805.35
4-й день																				
Биточки рыбные	70	90	100	филе минтая	2236.00	105	98	105	74	75	98	234.78	219.13	234.78	251.52	240.10	259.81	397.41	379.36	410.51
				лук репчатый	172.00	6	10	10	5	8	10	1.03	1.72	1.72						
				сухари панировочные	923.00	13	15	20	13	15	20	12.00	13.85	18.46						
				яйцо куриное	571.00	5	5	7	5	5	7	2.86	2.86	4.00						
				йодированная соль	105.00	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.01	0.01	0.01						
				масло растительное	847.00	1	3	1	1	3	1	0.85	2.54	0.85						
Соус молочно-томатный	20	20	20	молоко	487.00	10	10	10	10	10	10	4.87	4.87	4.87	26.94	26.94	26.94	42.56	42.56	42.56
				мука 1сорт	196.00	3	3	3	3	3	3	0.59	0.59	0.59						
				масло сливочное	4954.00	3	3	3	3	3	3	14.86	14.86	14.86						
				томатная паста	2206.00	3	3	3	3	3	3	6.62	6.62	6.62						
Картофельно-морковное пюре	130	150	1105	картофель	180.00	140	144	150	93	108	111	25.20	25.92	27.00	94.40	86.60	95.31	149.15	136.83	150.59
				морковь	183.00	55	75	90	48	57	63	10.07	13.73	16.47						
				молоко	487.00	40	15	25	40	15	25	19.48	7.31	12.18						
				масло сливочное	4954.00	8	8	8	8	8	8	39.63	39.63	39.63						
				йодированная соль	105.00	0.2	0.2	0.3	0.2	0.3	0.3	0.02	0.02	0.03						
Подгарнировка	20	25	30	горошек зелёный консервированный	1000.00	22.0	27.0	32.0	20.0	25.0	30.0	22.00	27.00	32.00	22.00	27.00	32.00	34.76	42.66	50.56
Напиток лимонный	200	200	200	лимон	1300.00	20	20	20	20	20	20	26.00	26.00	26.00	29.90	29.90	29.90	47.24	47.24	47.24
				сахар	487.00	8	8	8	8	8	8	3.90	3.90	3.90						
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	244	30	50	50	30	50	50	7.32	12.20	12.20	7.32	12.20	12.20	11.57	19.28	19.28
															432.08	422.74	456.16	682.68	667.92	720.73

5-й день																			
Борщ с мясом	200	250	300	говядина мякоть	4327.00	50	65	105	47	58	69	216.35	281.26	454.34	254.26	328.17	510.45	401.73	518.51	806.52
				свекла	409.00	40	50	60	32	40	48	16.36	20.45	24.54						
				капуста белокочанная	188.00	20	25	30	16	20	24	3.76	4.70	5.64						
				картофель	180.00	21	26	32	16	20	24	3.78	4.68	5.76						
				морковь	183.00	10	12	15	8	10	12	1.83	2.20	2.75						
				лук репчатый	172.00	9	12	14	8	10	12	1.55	2.06	2.41						
				томатная паста	1345.00	6	7	8	6	7	8	8.07	9.42	10.76						
				масло растительное	847.00	3	4	5	5	5	7	2.54	3.39	4.24						
				йодированная соль	105.00	0.2	0.2	0.3	0.2	0.2	0.3	0.02	0.02	0.03						
булочка бутербродная с сыром	50	50	50	мука пшеничная высшего сорта	412.00	30	30	30	30	30	30	12.36	12.36	12.36	101.46	101.46	101.46	160.30	160.30	160.30
				мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	412.00	2	2	2	2	2	2	0.82	0.82	0.82						
				сахар	487.00	4	4	4	4	4	4	1.95	1.95	1.95						
				масло сливочное	4954.00	1	1	1	1	1	1	4.95	4.95	4.95						
				яйцо	571.00	5	5	5	5	5	5	2.86	2.86	2.86						
				молоко 2,5%	487.00	9	9	9	9	9	9	4.38	4.38	4.38						
				сыр твердый	5189.00	13	13	13	13	13	13	67.46	67.46	67.46						
				дрожжи прессованные	5890.00	1	1	1	0	1	1	5.89	5.89	5.89						
				соль йодированная	105.00	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.02	0.02	0.02						
				ванилин	6520.00	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.20	0.20	0.20						
				яйцо	571.00	1	1	1	1	1	1	0.57	0.57	0.57						
Напиток Денсаулык	200	200	200	лимон	1300.00	40.0	40.0	40.0	20.0	20.0	20.0	52.00	52.00	52.00	137.12	137.12	137.12	216.65	216.65	216.65
				яблоко	940.00	89.0	89.0	89.0	60.0	60.0	60.0	83.66	83.66	83.66						
				сахар	487.00	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	1.46	1.46	1.46						
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	244.00	30	50	50	30	50	50	7.32	12.20	12.20	7.32	12.20	12.20	11.57	19.28	19.28
															500.16	578.95	761.23	790.25	914.74	1202.75

зима-весна

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Цена	Брутто, г			Нетто,г			Сумма			Стоимость набора сырья			Стоимость готового блюда		
	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет			7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет
4 неделя																				
1-й день																				
Палочки из моркови и огурца	60	105	100	Морковь	183.00	35	46	57	28	38	48	6.41	8.42	10.43	28.51	37.02	45.53	45.04	58.49	71.94
				огурец свежий	650.00	34	44	54	32	42	52	22.10	28.60	35.10						
Плов из птицы	200	220	250	филе курицы	1900.00	85	98	105	79	83	99	161.50	186.20	199.50	198.28	226.92	246.56	313.28	358.53	389.57
				рис	536.00	45	50	55	45	50	55	24.12	26.80	29.48						
				масло растительное	847.00	5	5	7	5	45	7	4.24	4.24	5.93						
				морковь	183.00	30	34	40	26	29	33	5.49	6.22	7.32						
				лук репчатый	172.00	17	20	25	12	17	21	2.92	3.44	4.30						
				йодированная соль	105.00	0.1	0.2	0.3	0.1	0.2	0.3	0.01	0.02	0.03						
Какао с молоком	200	200	200	какао-порошок	3500.96	7	7	7	7	7	7	24.51	24.51	24.51	113.63	113.63	113.63	179.53	179.53	179.53
				молоко	487.00	180	180	180	180	180	180	87.66	87.66	87.66						
				сахар	487.00	3	3	3	3	3	3	1.46	1.46	1.46						
Яблоки	120	120	120	яблоко	940.00	150	150	150	120	120	120	141.00	141.00	141.00	141.00	141.00	141.00	222.78	222.78	222.78
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	244.00	30	50	50	30	50	50	7.32	12.20	12.20	7.32	12.20	12.20	11.57	19.28	19.28
															488.73	530.76	558.92	772.20	838.61	883.09
2-й день																				
Котлеты из говядины	70	90	100	говядина мякоть	4327.00	105	90	100	75	85	90	454.34	389.43	432.70	461.82	399.84	444.36	729.67	631.75	702.08
				пшеничный хлеб	244.00	7	12	15.0	7	12	15.0	1.71	2.93	3.66						
				яйцо куриное	571.00	5	5	5.0	5	5	5.0	2.86	2.86	2.86						
				лук репчатый	172.00	7	12	15	5	10	12.0	1.20	2.06	2.58						
				масло растительное	847.00	2.0	3.0	3.0	2.0	3.0	3.0	1.69	2.54	2.54						
				йодированная соль	105.00	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.02	0.02	0.02						
Макароны отварные	130	150	1105	макароны	621.00	46	53	63	46	53	63	28.26	32.60	39.12	53.04	57.39	63.92	83.80	90.68	101.00
				йодированная соль	105.00	0.1	0.2	0.3	0.1	0.2	0.3	0.01	0.02	0.03						
				масло сливочное	4954.00	5	5	5	5	5	5	24.77	24.77	24.77						
Подгарнировка	20	25	30	горошек зелёный консервированный	1000.00	22.0	27.0	32.0	20.0	25.0	30.0	22.00	27.00	32.00	22.00	27.00	32.00	34.76	42.66	50.56
Соус сметанный	20	20	20	сметана	2206.00	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	22.06	22.06	22.06	32.36	32.36	32.36	51.13	51.13	51.13
				мука 1 сорт	196.00	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	0.39	0.39	0.39						
				масло сливочное	4954.00	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	9.91	9.91	9.91						
Компот из свежих яблок	200	200	200	яблоки свежие	940.00	143	143	143	100	100	100	134.42	134.42	134.42	135.88	135.88	135.88	214.69	214.69	214.69
				сахар	487.00	3	3	3	3	3	3	1.46	1.46	1.46						
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	244	30	50	50	30	50	50	7.32	12.20	12.20	7.32	12.20	12.20	11.57	19.28	19.28
															712.41	664.67	720.72	1125.61	1050.18	1138.74

3-й день																			
Шницель из птицы	70	90	100	филе курицы	1900.00	105	90	100	75	85	90	199.50	171.00	190.00	206.98	181.41	201.66	327.03	286.63	318.62
				пшеничный хлеб	244.00	7	12	15.0	7	12	15.0	1.71	2.93	3.66						
				яйцо куриное	571.00	5	5	5.0	5	5	5.0	2.86	2.86	2.86						
				лук репчатый	172.00	7	12	15	5	10	12.0	1.20	2.06	2.58						
				масло растительное	847.00	2.0	3.0	3.0	2.0	3.0	3.0	1.69	2.54	2.54						
				йодированная соль	105.00	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.02	0.02	0.02						
Соус сметанный	20	20	20	сметана	2206.00	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	22.06	22.06	22.06	32.36	32.36	32.36	51.13	51.13	51.13
				мука 1 сорт	196.00	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	0.39	0.39	0.39						
				масло сливочное	4954.00	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	9.91	9.91	9.91						
Гречка рассыпчатая	130	150	1105	гречневая крупа	362.00	54.0	63.0	75.0	54.0	63.0	75.0	19.55	22.81	27.15	34.43	47.60	61.85	54.40	75.20	97.72
				масло сливочное	4954.00	3	5	7	3	5	7	14.86	24.77	34.68						
				йодированная соль	105.00	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.02	0.02	0.02						
Подгарнировка	20	25	30	горошек зелёный	1000.00	22.0	27.0	32.0	20.0	25.0	30.0	22.00	27.00	32.00	22.00	27.00	32.00	34.76	42.66	50.56
Напиток из шиповника	200	200	200	шиповник	1960.00	30	30	30	30	30	30	58.80	58.80	58.80	60.26	60.26	60.26	95.21	95.21	95.21
				сахар	487.00	3	3	3	3	3	3	1.46	1.46	1.46						
Яблоки	120	120	120	яблоко	940.00	150	150	150	120	120	120	141.00	141.00	141.00	141.00	141.00	141.00	222.78	222.78	222.78
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	244	30	50	50	30	50	50	7.32	12.20	12.20	7.32	12.20	12.20	11.57	19.28	19.28
															504.35	501.83	541.33	796.88	792.89	855.30
4-й день																				
Рыба тушенная с овощами в сметанном соусе	70	90	100	филе минтая	2236.00	70	74	76	63	69	70	156.52	165.46	169.94	172.30	189.11	199.07	272.23	298.79	314.53
				морковь	183.00	10	14	18	8	12	15	1.83	2.56	3.29						
				сметана	2206.00	5	8	10	5	8	10	11.03	17.65	22.06						
				лук репчатый	172.00	7	10	12	5	8	10	1.20	1.72	2.06						
				масло растительное	847.00	2	2	2	2	2	2	1.69	1.69	1.69						
				йодированная соль	105.00	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.02	0.02	0.02						
Картофельно-морковное пюре	130	150	1105	картофель	180.00	140	144	150	93	108	111	25.20	25.92	25.20	94.40	86.60	94.40	149.15	136.83	149.15
				морковь	183.00	55	75	90	48	57	63	10.07	13.73	10.07						
				молоко	487.00	40	15	25	40	15	25	19.48	7.31	19.48						
				масло сливочное	4954.00	8	8	8	8	8	8	39.63	39.63	39.63						
				йодированная соль	105.00	0.2	0.2	0.3	0.2	0.3	0.3	0.02	0.02	0.02						
Напиток Денсаулык	200	200	200	лимон	1300.00	40.0	40.0	40.0	20.0	20.0	20.0	52.00	52.00	52.00	137.12	137.12	137.12	216.65	216.65	216.65
				яблоко	940.00	89.0	89.0	89.0	60.0	60.0	60.0	83.66	83.66	83.66						
				сахар	487.00	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	1.46	1.46	1.46						
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	244	30	50	50	30	50	50	7.32	12.20	12.20	7.32	12.20	12.20	11.57	19.28	19.28
															411.14	425.03	442.79	649.60	671.55	699.61

5-й день																			
Салат из вареных овощей	60	105	100	свекла	409	30	40	48	26	29	31	12.27	16.36	19.63	402.77	498.55	717.06	636.38	787.71	1132.96
				морковь	183	17	19	28	13	14	22	3.11	3.48	5.12						
				картофель	180	35	50	60	28	33	42	6.30	9.00	10.80						
				масло растительное	847.00	3	5	5	3	5	5	2.54	4.24	4.24						
Суп с макаронными изделиями и мясом	200	250	300	говядина мякоть	5189.00	50	65	105	47	58	69	259.45	337.29	544.85	275.33	357.37	569.17	435.02	564.65	899.29
				макаронные изделия	621.00	16	20	24	16	20	24	9.94	12.42	14.90						
				морковь	183.00	10	12	15	8	10	12	1.83	2.20	2.75						
				лук репчатый	172.00	9	12	14	8	10	12	1.55	2.06	2.41						
				масло растительное	847.00	3	4	5	5	5	7	2.54	3.39	4.24						
				йодированная соль	105.00	0.2	0.2	0.3	0.2	0.2	0.3	0.02	0.02	0.03						
булочка с творогом	50	50	50	мука пшеничная высшего сорта	412.00	30	30	30	30	30	30	12.36	12.36	12.36	66.01	66.01	66.01	104.29	104.29	104.29
				мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	412.00	2	2	2	2	2	2	0.82	0.82	0.82						
				сахар	487.00	4	4	4	4	4	4	1.95	1.95	1.95						
				масло сливочное	4954.00	1	1	1	1	1	1	4.95	4.95	4.95						
				яйцо	571.00	5	5	5	5	5	5	2.86	2.86	2.86						
				молоко 2,5%	487.00	9	9	9	9	9	9	4.38	4.38	4.38						
				творог	2462.00	13	13	13	13	13	13	32.01	32.01	32.01						
				дрожжи прессованные	5890.00	1	1	1	1	1	1	5.89	5.89	5.89						
				соль йодированная	105.00	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.02	0.02	0.02						
				ванилин	6520.00	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.20	0.20	0.20						
				яйцо	571.00	1	1	1	1	1	1	0.57	0.57	0.57						
Напиток лимонный	200	200	200	лимон	1300.00	20	20	20	20	20	20	26.00	26.00	26.00	29.90	29.90	29.90	47.24	47.24	47.24
				сахар	487.00	8	8	8	8	8	8	3.90	3.90	3.90						
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	244.00	30	50	50	30	50	50	7.32	12.20	12.20	7.32	12.20	12.20	11.57	19.28	19.28
															781.32	964.03	1394.34	1234.49	1523.16	2203.05

Расчет стоимости рациона питания

		день недели	Стоимость набора сырья			Стоимость готового блюда		
			7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет
лето-осень	1неделя	Понедельник	400.26	454.70	504.87	632.42	718.43	797.69
		Вторник	609.15	568.37	618.00	962.45	898.03	976.44
		Среда	485.94	563.15	565.26	767.78	889.77	893.11
		Четверг	432.08	422.74	456.16	682.68	667.92	720.73
		Пятница	500.16	578.95	761.23	790.25	914.74	1202.75
	2 неделя	Понедельник	532.61	612.37	615.59	841.52	967.55	972.63
		Вторник	590.59	542.85	598.90	933.14	857.71	946.27
		Среда	398.28	479.74	510.26	629.28	757.99	806.21
		Четверг	498.47	523.18	521.64	787.59	826.62	824.20
		Пятница	378.48	463.30	651.23	598.00	732.01	1028.94
	3неделя	Понедельник	396.59	444.41	510.86	626.61	702.17	807.16
		Вторник	713.28	671.90	872.78	1126.98	1061.61	1378.99
		Среда	273.25	319.36	405.98	431.73	504.59	641.44
		Четверг	538.06	528.72	562.14	850.14	835.38	888.18
		Пятница	459.64	520.18	520.18	726.23	821.89	821.89
	4неделя	Понедельник	492.13	535.16	564.32	777.57	845.56	891.62
		Вторник	712.41	664.67	720.72	1125.61	1050.18	1138.74
		Среда	504.35	501.83	541.33	796.88	792.89	855.30
		Четверг	411.14	425.03	442.79	649.60	671.55	699.61
		Пятница	359.67	442.52	626.55	568.28	699.18	989.95
зима-весна	1неделя	Понедельник	410.84	460.28	522.57	649.13	727.25	825.66
		Вторник	713.28	671.90	731.78	1126.98	1061.61	1156.21
		Среда	394.60	477.12	660.81	623.47	753.85	1044.08
		Четверг	538.06	528.72	562.14	850.14	835.38	888.18
		Пятница	458.24	518.78	518.78	724.02	819.68	819.68
	2 неделя	Понедельник	532.74	612.50	615.71	841.72	967.75	972.83
		Вторник	590.59	542.85	598.90	933.14	857.71	946.27
		Среда	398.28	479.74	510.26	629.28	757.99	806.21
		Четверг	498.47	523.18	521.64	787.59	826.62	824.20
		Пятница	378.48	463.30	651.23	598.00	732.01	1028.94
	3неделя	Понедельник	400.26	454.70	504.87	632.42	718.43	797.69
		Вторник	609.15	568.37	611.47	962.45	898.03	966.12
		Среда	462.09	523.55	509.71	730.11	827.21	805.35
		Четверг	432.08	422.74	456.16	682.68	667.92	720.73
		Пятница	500.16	578.95	761.23	790.25	914.74	1202.75
	4неделя	Понедельник	488.73	530.76	558.92	772.20	838.61	883.09
		Вторник	712.41	664.67	720.72	1125.61	1050.18	1138.74
		Среда	504.35	501.83	541.33	796.88	792.89	855.30
		Четверг	411.14	425.03	442.79	649.60	671.55	699.61
		Пятница	781.32	964.03	1394.34	1234.49	1523.16	2203.05
	без НДС		497.55	529.40	599.15	786.12	836.46	946.66