



**БҰЙРЫҚ**

18.08.2025 № 4704/К

Орал қаласы

**П Р И К А З**

№

город Уральск

**2025-2026 оқу жылына арналған жергілікті  
атқарушы органдардың қаражаты есебінен  
тамақтандыру жүзеге асырылатын  
мектептердегі перспективалық төрт апталық  
маусымдық мәзірді бекіту туралы**

«Денсаулық сақтау және білім беру ұйымдарында тамақтану стандарттарын бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрінің 2020 жылғы 21 желтоқсандағы № КР ДСМ-302/2020 бұйрығына өзгерістер енгізу туралы» Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрінің 2025 жылғы 4 наурыздағы № 16 бұйрығының 3-тарауының 64, 65-тармақтарына, Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігі санитариялық-эпидемиологиялық бақылау комитеті төрағасының 2024 жылғы 25 желтоқсандағы «Үлгілік перспективалық мектеп мәзірін бекіту туралы» № 135-НҚ бұйрығына сәйкес **БҰЙЫРАМЫН:**

1. Перспективалық төрт апталық маусымдық мәзір осы бұйрыққа қосымшаға сәйкес бекітілсін (1 қосымша).
  2. Денсаулық сақтау басқармасының ана мен бала денсаулығын қорғау бөлімі осы бұйрықты Батыс Қазақстан облысының білім басқармасы мен меншік нысанына қарамастан медициналық-санитарлық алғашқы көмек ұйымдарына жеткізсін.
  3. Медициналық ұйымдардың басшылары осы бұйрықты білім беру ұйымдарындағы медициналық кабинеттер қызметкерлерінің назарына жеткізсін.
  4. Осы бұйрықтың орындалуын бақылау басқарма басшысының ана мен бала денсаулығын қорғау жөніндегі орынбасары А.Ж. Губайдуллинаға жүктелсін.
  5. Осы бұйрық 2025 жылғы 1 қыркүйектен бастап қолданысқа енгізіледі.
- Негіздеме: ҚР ДСМ Санитарлық-эпидемиологиялық бақылау комитеті төрағасының 2024 жылғы 25 желтоқсандағы № 135-НҚ бұйрығы.

**Басқарма басшысы**

  
БҰЙРЫҚТАР  
ҮШІН

**М. Утешев**

Енгізді: Ж.Каримова

Келісілді: А.Губайдуллина

*Денсаулық сақтау басқармасының  
2025 жылғы 18 тамыздағы  
№ 470 н/қ бұйрығына № 1 қосымша*

**Перспективное 4-х недельное меню для учащихся общеобразовательных школ (лето-осень)**

| №               | Наименование блюда              | Возраст 6(7)-10 лет |        | Возраст 11-14 лет |        | Возраст 15-18 лет |        |
|-----------------|---------------------------------|---------------------|--------|-------------------|--------|-------------------|--------|
|                 |                                 | Выход, г            | ккал   | Выход, г          | ккал   | Выход, г          | ккал   |
| 1 неделя 1 день |                                 |                     |        |                   |        |                   |        |
| 1               | Салат из помидоров и огурцов    | 60                  | 80.0   | 80                | 107.8  | 100               | 145.3  |
| 2               | Плов из птицы                   | 200                 | 322.2  | 220               | 354.1  | 250               | 397.8  |
| 3               | Чай каркаде                     | 200                 | 12.0   | 200               | 12.0   | 200               | 12.0   |
| 4               | Яблоки                          | 120                 | 56.0   | 120               | 56.0   | 120               | 56.0   |
| 5               | Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный | 30                  | 67.5   | 50                | 90.0   | 50                | 90.0   |
|                 | Всего                           | 610                 | 537.7  | 670               | 619.85 | 720               | 701.13 |
|                 | Всего, %                        |                     | 25.6%  |                   | 25.8%  |                   | 25.0%  |
| 1 неделя 2 день |                                 |                     |        |                   |        |                   |        |
| 1               | Салат витаминный                | 60                  | 39.3   | 80                | 43.6   | 100               | 66.3   |
| 2               | Котлеты из говядины             | 70                  | 118.6  | 90                | 150.2  | 100               | 167.7  |
| 3               | Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный  | 30                  | 67.5   | 50                | 90.0   | 50                | 90.0   |
| 4               | Соус сметанный                  | 20                  | 42.1   | 20                | 42.1   | 20                | 42.1   |
| 5               | Компот из сухофруктов с сахаром | 200                 | 68.5   | 200               | 68.5   | 200               | 68.5   |
| 6               | макароны отварные               | 130                 | 205.4  | 150               | 231.0  | 180               | 267.6  |
|                 | Всего                           | 510                 | 541.44 | 590               | 625.42 | 650               | 702.18 |
|                 | Всего, %                        |                     | 25.8%  |                   | 26.1%  |                   | 25.1%  |
| 1 неделя 3 день |                                 |                     |        |                   |        |                   |        |
| 1               | Куринная грудка с овощами       | 70                  | 102.3  | 90                | 106.3  | 100               | 108.8  |
| 2               | Гречка рассыпчатая              | 130                 | 140.1  | 150               | 182.5  | 180               | 221.4  |
| 3               | кисель                          | 200                 | 162.0  | 200               | 162.0  | 200               | 162.0  |
| 4               | Груша                           | 120                 | 56.0   | 120               | 56.0   | 120               | 56.0   |
| 5               | Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный | 30                  | 67.5   | 50                | 90.0   | 50                | 90.0   |
|                 | Всего                           | 550                 | 527.92 | 610               | 596.8  | 650               | 638.2  |
|                 | Всего, %                        |                     | 25.1%  |                   | 24.9%  |                   | 22.8%  |
| 1 неделя 4 день |                                 |                     |        |                   |        |                   |        |
| 1               | Биточки рыбные                  | 70                  | 210.9  | 90                | 240.2  | 100               | 299.4  |
| 2               | Соус молочно-томатный           | 20                  | 50.7   | 20                | 50.7   | 20                | 50.7   |
| 3               | Картофельно-морковное пюре      | 130                 | 161.8  | 150               | 200.8  | 180               | 261.8  |
| 4               | Подгарнировка горошек зеленый   | 20                  | 25.0   | 25                | 28.0   | 30                | 30.0   |
| 5               | Напиток лимонный                | 200                 | 35.2   | 200               | 35.2   | 200               | 35.2   |
| 6               | Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный | 30                  | 67.5   | 50                | 90.0   | 50                | 90.0   |
|                 | Всего                           | 470                 | 551.12 | 535               | 644.92 | 580               | 767.12 |
|                 | Всего, %                        |                     | 26.2%  |                   | 26.9%  |                   | 27.4%  |
| 1 неделя 5 день |                                 |                     |        |                   |        |                   |        |
| 1               | Борщ с мясом                    | 200                 | 109.0  | 250               | 121.0  | 300               | 178.0  |
| 2               | Бутерброд с сыром               | 50                  | 364.7  | 50                | 364.7  | 50                | 364.7  |
| 3               | Напиток Денсаулык               | 200                 | 68.5   | 200               | 68.5   | 200               | 68.5   |
| 4               | Яблоки                          | 120                 | 56.0   | 120               | 56.0   | 120               | 56.0   |
| 5               | Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный | 30                  | 67.5   | 50                | 90.0   | 50                | 90.0   |
|                 | Всего                           | 600                 | 665.7  | 670               | 700.2  | 720               | 757.2  |
|                 | Всего, %                        |                     | 31.7%  |                   | 29.2%  |                   | 27.0%  |

**2 неделя 1 день**

| № | Наименование блюда        | Возраст 6(7)-10 лет |               | Возраст 11-14 лет |              | Возраст 15-18 лет |              |
|---|---------------------------|---------------------|---------------|-------------------|--------------|-------------------|--------------|
|   |                           | Выход, г            | ккал          | Выход, г          | ккал         | Выход, г          | ккал         |
| 1 | Поджарка из птицы         | <b>70</b>           | 132.2         | <b>90</b>         | 190.2        | <b>100</b>        | 211.3        |
| 2 | Рис рассыпчатый с овощами | <b>130</b>          | 140.1         | <b>150</b>        | 182.5        | <b>180</b>        | 221.4        |
| 3 | молоко 2,5%               | <b>200</b>          | 122.3         | <b>200</b>        | 122.3        | <b>200</b>        | 122.3        |
| 4 | Яблоко                    | <b>120</b>          | 67.2          | <b>120</b>        | 67.2         | <b>120</b>        | 67.2         |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный      | <b>30</b>           | 67.5          | <b>50</b>         | 112.5        | <b>50</b>         | 112.5        |
|   | <b>Всего</b>              | <b>550</b>          | <b>529.32</b> | <b>610</b>        | <b>674.7</b> | <b>650</b>        | <b>734.7</b> |
|   | <i>Всего, %</i>           |                     | 25.21%        |                   | 28.11%       |                   | 26.24%       |

**2 неделя 2 день**

|   |                                 |            |              |            |              |            |              |
|---|---------------------------------|------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|
| 1 | Ленивые голубцы с говядиной     | <b>200</b> | 350.9        | <b>220</b> | 380.7        | <b>250</b> | 483.7        |
| 2 | Соус сметанный                  | <b>20</b>  | 42.1         | <b>20</b>  | 42.1         | <b>20</b>  | 42.1         |
| 3 | Компот из сухофруктов с сахаром | <b>200</b> | 68.5         | <b>200</b> | 68.5         | <b>200</b> | 68.5         |
| 5 | Сузбеше                         | <b>125</b> | 224.7        | <b>125</b> | 224.7        | <b>125</b> | 224.7        |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный            | <b>30</b>  | 67.5         | <b>50</b>  | 112.5        | <b>50</b>  | 112.5        |
|   | <b>Всего</b>                    | <b>575</b> | <b>753.7</b> | <b>615</b> | <b>828.5</b> | <b>645</b> | <b>931.5</b> |
|   | <i>Всего, %</i>                 |            | 35.89%       |            | 34.52%       |            | 33.27%       |

**2 неделя 3 день**

|   |                              |            |              |            |              |            |              |
|---|------------------------------|------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|
| 1 | Салат Морковка с сыром       | <b>60</b>  | 80.0         | <b>80</b>  | 107.8        | <b>100</b> | 145.3        |
| 2 | Жаркое по домашнему из птицы | <b>200</b> | 399.4        | <b>220</b> | 420.9        | <b>250</b> | 421.9        |
| 3 | Чай каркаде                  | <b>200</b> | 12.0         | <b>200</b> | 12.0         | <b>200</b> | 12.0         |
| 4 | Груша                        | <b>120</b> | 56.0         | <b>120</b> | 56.0         | <b>120</b> | 56.0         |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный         | <b>30</b>  | 67.5         | <b>50</b>  | 112.5        | <b>50</b>  | 112.5        |
|   | <b>Всего</b>                 | <b>610</b> | <b>614.9</b> | <b>670</b> | <b>709.2</b> | <b>720</b> | <b>747.7</b> |
|   | <i>Всего, %</i>              |            | 29.28%       |            | 29.55%       |            | 31.16%       |

**2 неделя 4 день**

|   |                          |            |               |            |               |            |               |
|---|--------------------------|------------|---------------|------------|---------------|------------|---------------|
| 1 | Котлеты рыбные           | <b>70</b>  | 185.3         | <b>90</b>  | 199.2         | <b>100</b> | 238.4         |
| 2 | Поджарка горошек зеленый | <b>20</b>  | 25.0          | <b>25</b>  | 28.0          | <b>30</b>  | 30.0          |
| 3 | Соус молочно-томатный    | <b>20</b>  | 50.7          | <b>20</b>  | 50.7          | <b>20</b>  | 50.7          |
| 4 | Макароны отварные        | <b>130</b> | 205.4         | <b>150</b> | 231.0         | <b>180</b> | 267.6         |
| 5 | Компот из свежих яблок   | <b>200</b> | 71.3          | <b>200</b> | 71.3          | <b>200</b> | 71.3          |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный     | <b>30</b>  | 67.5          | <b>50</b>  | 112.5         | <b>50</b>  | 112.5         |
|   | <b>Всего</b>             | <b>470</b> | <b>605.23</b> | <b>535</b> | <b>692.75</b> | <b>580</b> | <b>770.55</b> |
|   | <i>Всего, %</i>          |            | 28.82%        |            | 28.86%        |            | 27.52%        |

**2 неделя 5 день**

|   |                                         |            |              |            |              |            |              |
|---|-----------------------------------------|------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|
| 1 | Салат из белокачанной капусты и моркови | <b>60</b>  | 39.3         | <b>80</b>  | 43.6         | <b>100</b> | 66.3         |
| 2 | Суп гороховый с мясом                   | <b>200</b> | 280.5        | <b>220</b> | 299.2        | <b>250</b> | 361.9        |
| 3 | Кисель                                  | <b>200</b> | 35.2         | <b>200</b> | 35.2         | <b>200</b> | 35.2         |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный                    | <b>30</b>  | 67.5         | <b>50</b>  | 112.5        | <b>50</b>  | 112.5        |
| 6 | Банан                                   | <b>120</b> | 56.0         | <b>120</b> | 56.0         | <b>120</b> | 56.0         |
|   | <b>Всего</b>                            | <b>610</b> | <b>478.5</b> | <b>670</b> | <b>546.5</b> | <b>720</b> | <b>631.9</b> |
|   | <i>Всего, %</i>                         |            | 22.79%       |            | 22.77%       |            | 22.57%       |

**3 неделя 1 день**

| № | Наименование блюда                      | Возраст 6(7)-10 лет |              | Возраст 11-14 лет |               | Возраст 15-18 лет |               |
|---|-----------------------------------------|---------------------|--------------|-------------------|---------------|-------------------|---------------|
|   |                                         | Выход, г            | ккал         | Выход, г          | ккал          | Выход, г          | ккал          |
| 1 | Паста Болоньезе из птицы                | 200                 | 335.6        | 220               | 372.3         | 250               | 419.3         |
| 2 | Салат из белокачанной капусты и моркови | 60                  | 80.0         | 80                | 107.8         | 100               | 145.3         |
| 3 | Напиток Денсаулык                       | 200                 | 68.5         | 200               | 68.5          | 200               | 68.5          |
| 4 | Яблоко                                  | 120                 | 67.2         | 120               | 67.2          | 120               | 67.2          |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный          | 30                  | 67.5         | 50                | 90.0          | 50                | 90.0          |
|   | <b>Всего</b>                            | <b>610</b>          | <b>618.8</b> | <b>670</b>        | <b>705.75</b> | <b>720</b>        | <b>790.33</b> |
|   | <i>Всего, %</i>                         |                     | 29.5%        |                   | 29.4%         |                   | 28.2%         |

**3 неделя 2 день**

|   |                                 |            |               |            |               |            |               |
|---|---------------------------------|------------|---------------|------------|---------------|------------|---------------|
| 1 | Салат свеколка с сыром          | 60         | 80.0          | 80         | 107.8         | 100        | 134.3         |
| 2 | Соус сметанный                  | 20         | 42.1          | 20         | 42.1          | 20         | 42.1          |
| 3 | Гречка рассыпчатая с овощами    | 130        | 140.1         | 150        | 182.5         | 180        | 221.4         |
| 4 | Котлеты из говядины             | 70         | 118.6         | 90         | 150.2         | 100        | 167.7         |
| 5 | Компот из сухофруктов с сахаром | 200        | 68.5          | 200        | 68.5          | 200        | 68.5          |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный  | 30         | 67.5          | 50         | 90.0          | 50         | 90.0          |
|   | <b>Всего</b>                    | <b>510</b> | <b>516.85</b> | <b>590</b> | <b>641.04</b> | <b>650</b> | <b>723.98</b> |
|   | <i>Всего, %</i>                 |            | 24.6%         |            | 26.7%         |            | 25.9%         |

**3 неделя 3 день**

|   |                                |            |              |            |              |            |              |
|---|--------------------------------|------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|
| 1 | Салат из варенных овощей       | 60         | 61           | 80         | 79.5         | 100        | 87.6         |
| 2 | Суп рисовый с мясом            | 200        | 144.5        | 220        | 168.2        | 250        | 221.9        |
| 3 | Кисель                         | 200        | 35.2         | 200        | 35.2         | 200        | 35.2         |
| 4 | Бутерброд с сыром              | 50         | 364.7        | 50         | 364.7        | 50         | 364.7        |
| 5 | Груша                          | 120        | 56.0         | 120        | 56.0         | 120        | 56.0         |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный | 30         | 67.5         | 50         | 90.0         | 50         | 90.0         |
|   | <b>Всего</b>                   | <b>660</b> | <b>728.9</b> | <b>720</b> | <b>793.6</b> | <b>770</b> | <b>855.4</b> |
|   | <i>Всего, %</i>                |            | 34.7%        |            | 33.1%        |            | 30.6%        |

**3 неделя 4 день**

|   |                                |            |               |            |               |            |               |
|---|--------------------------------|------------|---------------|------------|---------------|------------|---------------|
| 1 | Картофельно-морковное пюре     | 130        | 161.8         | 150        | 200.8         | 180        | 261.8         |
| 2 | Биточки рыбные                 | 70         | 210.9         | 90         | 240.2         | 100        | 299.4         |
| 3 | Соус молочно-томатный          | 20         | 50.7          | 20         | 50.7          | 20         | 50.7          |
| 4 | Поджаривка горошек зеленый     | 20         | 25.0          | 25         | 28.0          | 30         | 30.0          |
| 5 | Компот из свежих яблок         | 200        | 71.3          | 200        | 71.3          | 200        | 71.3          |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный | 30         | 67.5          | 50         | 90.0          | 50         | 90.0          |
|   | <b>Всего</b>                   | <b>470</b> | <b>587.22</b> | <b>535</b> | <b>681.02</b> | <b>580</b> | <b>803.22</b> |
|   | <i>Всего, %</i>                |            | 28.0%         |            | 28.4%         |            | 28.7%         |

**3 неделя 5 день**

|   |                                |            |              |            |              |            |              |
|---|--------------------------------|------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|
| 1 | Рагу из птицы                  | 200        | 183.8        | 220        | 206.4        | 250        | 310.9        |
| 2 | Кефир 2,5%                     | 200        | 240.3        | 200        | 240.3        | 200        | 240.3        |
| 3 | Яблоко                         | 120        | 67.2         | 120        | 67.2         | 120        | 67.2         |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный | 30         | 67.5         | 50         | 90.0         | 50         | 90.0         |
|   | <b>Всего</b>                   | <b>550</b> | <b>558.8</b> | <b>590</b> | <b>603.9</b> | <b>620</b> | <b>708.4</b> |
|   | <i>Всего, %</i>                |            | 26.6%        |            | 25.2%        |            | 25.3%        |

**4 неделя 1 день**

| № | Наименование блюда             | Возраст 6(7)-10 лет |              | Возраст 11-14 лет |              | Возраст 15-18 лет |              |
|---|--------------------------------|---------------------|--------------|-------------------|--------------|-------------------|--------------|
|   |                                | Выход, г            | ккал         | Выход, г          | ккал         | Выход, г          | ккал         |
| 1 | Палочки из моркови и огурца    | 60                  | 22.0         | 80                | 25.0         | 100               | 38.0         |
| 2 | Плов из птицы                  | 200                 | 322.2        | 220               | 354.1        | 250               | 397.8        |
| 3 | Чай каркаде                    | 200                 | 12.0         | 200               | 12.0         | 200               | 12.0         |
| 4 | Яблоко                         | 120                 | 67.2         | 120               | 67.2         | 120               | 67.2         |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный | 30                  | 67.5         | 50                | 112.5        | 50                | 112.5        |
|   | <b>Всего</b>                   | <b>610</b>          | <b>490.9</b> | <b>670</b>        | <b>570.8</b> | <b>720</b>        | <b>627.5</b> |
|   | <i>Всего, %</i>                |                     | 23.38%       |                   | 23.78%       |                   | 22.41%       |

**4 неделя 2 день**

|   |                                                         |            |              |            |            |            |            |
|---|---------------------------------------------------------|------------|--------------|------------|------------|------------|------------|
| 1 | Ленивые голубцы с говядиной                             | 200        | 350.9        | 220        | 380.7      | 250        | 483.7      |
| 2 | Салат из свежих огурцов с зеленью и растительным маслом | 60         | 32.8         | 80         | 52.4       | 80         | 52.4       |
| 3 | Компот из свежих яблок                                  | 200        | 71.3         | 200        | 71.3       | 200        | 71.3       |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный                          | 30         | 67.5         | 50         | 112.5      | 50         | 112.5      |
| 5 | Соус сметанный                                          | 20         | 42.1         | 20         | 42.1       | 20         | 42.1       |
|   | <b>Всего</b>                                            | <b>510</b> | <b>564.6</b> | <b>570</b> | <b>659</b> | <b>600</b> | <b>762</b> |
|   | <i>Всего, %</i>                                         |            | 26.89%       |            | 27.46%     |            | 27.21%     |

**4 неделя 3 день**

|   |                                |            |               |            |              |            |              |
|---|--------------------------------|------------|---------------|------------|--------------|------------|--------------|
| 1 | Шницель из птицы               | 70         | 141.1         | 90         | 167.1        | 100        | 199.1        |
| 2 | Гречка рассыпчатая             | 130        | 140.1         | 150        | 182.5        | 180        | 221.4        |
| 3 | Подгарнировка горошек зеленый  | 20         | 25.0          | 25         | 28.0         | 30         | 30.0         |
| 4 | Соус сметанный                 | 20         | 42.1          | 20         | 42.1         | 20         | 42.1         |
| 5 | Кисель                         | 200        | 42.8          | 200        | 42.8         | 200        | 42.8         |
| 6 | груша                          | 120        | 67.2          | 120        | 67.2         | 120        | 67.2         |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный | 30         | 67.5          | 50         | 112.5        | 50         | 112.5        |
|   | <b>Всего</b>                   | <b>590</b> | <b>525.82</b> | <b>655</b> | <b>642.2</b> | <b>700</b> | <b>715.1</b> |
|   | <i>Всего, %</i>                |            | 25.04%        |            | 26.76%       |            | 25.54%       |

**4 неделя 4 день**

|   |                                          |            |              |            |               |            |               |
|---|------------------------------------------|------------|--------------|------------|---------------|------------|---------------|
| 1 | Рыбные ежики с овощами в сметанном соусе | 70         | 290.1        | 90         | 299.4         | 100        | 379.4         |
| 2 | Картофельно-морковное пюре               | 130        | 104.3        | 150        | 136.4         | 180        | 141.8         |
| 3 | Салат морковь с сыром                    | 60         | 80.0         | 80         | 107.8         | 100        | 145.3         |
| 4 | Напиток Денсаулык                        | 200        | 68.5         | 200        | 68.5          | 200        | 68.5          |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный           | 30         | 67.5         | 50         | 112.5         | 50         | 112.5         |
|   | <b>Всего</b>                             | <b>490</b> | <b>610.4</b> | <b>570</b> | <b>724.55</b> | <b>630</b> | <b>847.53</b> |
|   | <i>Всего, %</i>                          |            | 29.07%       |            | 30.19%        |            | 30.27%        |

**4 неделя 5 день**

|   |                                     |            |              |            |              |            |              |
|---|-------------------------------------|------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|
| 1 | Салат из варенных овощей            | 60         | 61           | 80         | 79.5         | 100        | 107.6        |
| 2 | Суп с макаронными изделиями и мясом | 200        | 144.5        | 220        | 168.2        | 250        | 221.9        |
| 3 | Напиток лимонный                    | 200        | 35.2         | 200        | 35.2         | 200        | 35.2         |
| 4 | Сузбе                               | 50         | 224.7        | 50         | 224.7        | 50         | 224.7        |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный      | 30         | 67.5         | 50         | 112.5        | 50         | 112.5        |
| 6 | Банан                               | 120        | 56.0         | 120        | 56.0         | 120        | 56.0         |
|   | <b>Всего</b>                        | <b>660</b> | <b>588.9</b> | <b>720</b> | <b>676.1</b> | <b>770</b> | <b>757.9</b> |
|   | <i>Всего, %</i>                     |            | 28.04%       |            | 28.17%       |            | 27.07%       |

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

## Перспективное 4-х недельное меню для учащихся общеобразовательных школ (зима-весна)

### 1 неделя 1 день

| № | Наименование блюда             | Возраст 6(7)-10 лет |            | Возраст 11-14 лет |            | Возраст 15-18 лет |            |
|---|--------------------------------|---------------------|------------|-------------------|------------|-------------------|------------|
|   |                                | Выход, г            | ккал       | Выход, г          | ккал       | Выход, г          | ккал       |
| 1 | Паста Болоньезе из птицы       | 200                 | 335.6      | 220               | 372.3      | 250               | 419.3      |
| 2 | Салат с квашеной капустой      | 60                  | 28.5       | 80                | 35.0       | 100               | 57.0       |
| 3 | Кефир 2,5%                     | 200                 | 68.5       | 200               | 68.5       | 200               | 68.5       |
| 4 | Яблоко                         | 120                 | 67.2       | 120               | 67.2       | 120               | 67.2       |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный | 30                  | 67.5       | 50                | 90.0       | 50                | 90.0       |
|   | <b>Всего</b>                   | <b>610</b>          | <b>567</b> | <b>670</b>        | <b>633</b> | <b>720</b>        | <b>702</b> |
|   | <i>Всего, %</i>                |                     | 27.0%      |                   | 26.4%      |                   | 25.1%      |

### 1 неделя 2 день

|   |                                 |            |               |            |               |            |               |
|---|---------------------------------|------------|---------------|------------|---------------|------------|---------------|
| 1 | Салат морковь с яблоками        | 60         | 80.0          | 80         | 107.8         | 100        | 134.3         |
| 2 | Соус сметанный                  | 20         | 42.1          | 20         | 42.1          | 20         | 42.1          |
| 3 | Гречка рассыпчатая с овощами    | 130        | 140.1         | 150        | 182.5         | 180        | 221.4         |
| 4 | Котлеты из говядины             | 70         | 118.6         | 90         | 150.2         | 100        | 167.7         |
| 5 | Компот из сухофруктов с сахаром | 200        | 68.5          | 200        | 68.5          | 200        | 68.5          |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный  | 30         | 67.5          | 50         | 90.0          | 50         | 90.0          |
|   | <b>Всего</b>                    | <b>510</b> | <b>516.85</b> | <b>590</b> | <b>641.04</b> | <b>650</b> | <b>723.98</b> |
|   | <i>Всего, %</i>                 |            | 24.6%         |            | 26.7%         |            | 25.9%         |

### 1 неделя 3 день

|   |                                |            |              |            |              |            |              |
|---|--------------------------------|------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|
| 1 | Салат из варенных овощей       | 60         | 61           | 80         | 79.5         | 100        | 107.6        |
| 2 | Суп рисовый с мясом            | 200        | 144.5        | 220        | 168.2        | 250        | 221.9        |
| 3 | Напиток лимонный               | 200        | 35.2         | 200        | 35.2         | 200        | 35.2         |
| 4 | Бутерброд с сыром              | 50         | 364.7        | 50         | 364.7        | 50         | 364.7        |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный | 30         | 67.5         | 50         | 90.0         | 50         | 90.0         |
| 6 | Банан                          | 120        | 70.0         | 120        | 70.0         | 120        | 70.0         |
|   | <b>Всего</b>                   | <b>660</b> | <b>742.9</b> | <b>720</b> | <b>807.6</b> | <b>770</b> | <b>889.4</b> |
|   | <i>Всего, %</i>                |            | 35.4%        |            | 33.7%        |            | 31.8%        |

### 1 неделя 4 день

|   |                                |            |               |            |               |            |               |
|---|--------------------------------|------------|---------------|------------|---------------|------------|---------------|
| 1 | Картофельно-морковное пюре     | 130        | 161.8         | 150        | 200.8         | 180        | 261.8         |
| 2 | Биточки рыбные                 | 70         | 210.9         | 90         | 240.2         | 100        | 299.4         |
| 3 | Соус молочно-томатный          | 20         | 50.7          | 20         | 50.7          | 20         | 50.7          |
| 4 | Поджаривание горошек зеленый   | 20         | 25.0          | 25         | 28.0          | 30         | 30.0          |
| 5 | Компот из свежих яблок         | 200        | 71.3          | 200        | 71.3          | 200        | 71.3          |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный | 30         | 67.5          | 50         | 90.0          | 50         | 90.0          |
|   | <b>Всего</b>                   | <b>470</b> | <b>587.22</b> | <b>535</b> | <b>681.02</b> | <b>580</b> | <b>803.22</b> |
|   | <i>Всего, %</i>                |            | 28.0%         |            | 28.4%         |            | 28.7%         |

### 1 неделя 5 день

|   |                                |            |              |            |              |            |              |
|---|--------------------------------|------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|
| 1 | Рагу из птицы                  | 200        | 183.8        | 220        | 206.4        | 250        | 310.9        |
| 2 | Какао с молоком                | 200        | 240.3        | 200        | 240.3        | 200        | 240.3        |
| 3 | Яблоко                         | 120        | 67.2         | 120        | 67.2         | 120        | 67.2         |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный | 30         | 67.5         | 50         | 90.0         | 50         | 90.0         |
|   | <b>Всего</b>                   | <b>550</b> | <b>558.8</b> | <b>590</b> | <b>603.9</b> | <b>620</b> | <b>708.4</b> |
|   | <i>Всего, %</i>                |            | 26.6%        |            | 25.2%        |            | 25.3%        |

**2 неделя 1 день**

| № | Наименование блюда        | Возраст 6( 7) -10 лет |               | Возраст 11-14 лет |               | Возраст 15-18 лет |               |
|---|---------------------------|-----------------------|---------------|-------------------|---------------|-------------------|---------------|
|   |                           | Выход, г              | ккал          | Выход, г          | ккал          | Выход, г          | ккал          |
| 1 | Поджарка из птицы         | <b>70</b>             | 132.2         | <b>90</b>         | 190.2         | <b>100</b>        | 211.3         |
| 2 | Рис рассыпчатый с овощами | <b>130</b>            | 140.1         | <b>150</b>        | 182.5         | <b>180</b>        | 221.4         |
| 3 | Какао с молоком           | <b>200</b>            | 240.3         | <b>200</b>        | 240.3         | <b>200</b>        | 240.3         |
| 4 | Яблоко                    | <b>120</b>            | 67.2          | <b>120</b>        | 67.2          | <b>120</b>        | 67.2          |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный      | <b>30</b>             | 67.5          | <b>50</b>         | 112.5         | <b>50</b>         | 112.5         |
|   | <b>Всего</b>              | <b>550</b>            | <b>647.32</b> | <b>610</b>        | <b>792.7</b>  | <b>650</b>        | <b>852.7</b>  |
|   | <i>Всего, %</i>           |                       | <i>30.82%</i> |                   | <i>33.03%</i> |                   | <i>30.45%</i> |

**2 неделя 2 день**

|   |                                 |            |               |            |               |            |               |
|---|---------------------------------|------------|---------------|------------|---------------|------------|---------------|
| 1 | Ленивые голубцы с говядиной     | <b>200</b> | 350.9         | <b>220</b> | 380.7         | <b>250</b> | 483.7         |
| 2 | Соус сметанный                  | <b>20</b>  | 42.1          | <b>20</b>  | 42.1          | <b>20</b>  | 42.1          |
| 3 | Компот из сухофруктов с сахаром | <b>200</b> | 68.5          | <b>200</b> | 68.5          | <b>200</b> | 68.5          |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный            | <b>30</b>  | 67.5          | <b>50</b>  | 112.5         | <b>50</b>  | 112.5         |
|   | <b>Всего</b>                    | <b>450</b> | <b>529</b>    | <b>490</b> | <b>603.8</b>  | <b>520</b> | <b>706.8</b>  |
|   | <i>Всего, %</i>                 |            | <i>25.19%</i> |            | <i>25.16%</i> |            | <i>25.24%</i> |

**2 неделя 3 день**

|   |                              |            |               |            |               |            |               |
|---|------------------------------|------------|---------------|------------|---------------|------------|---------------|
| 1 | Салат с морковью с сыром     | <b>60</b>  | 80.0          | <b>80</b>  | 107.8         | <b>100</b> | 134.3         |
| 2 | Жаркое по домашнему из птицы | <b>200</b> | 399.4         | <b>220</b> | 420.9         | <b>250</b> | 421.9         |
| 3 | Чай каркаде                  | <b>200</b> | 12.0          | <b>200</b> | 12.0          | <b>200</b> | 12.0          |
| 4 | груша                        | <b>120</b> | 67.2          | <b>120</b> | 67.2          | <b>120</b> | 67.2          |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный         | <b>30</b>  | 67.5          | <b>50</b>  | 112.5         | <b>50</b>  | 112.5         |
|   | <b>Всего</b>                 | <b>610</b> | <b>626.1</b>  | <b>670</b> | <b>720.4</b>  | <b>720</b> | <b>747.9</b>  |
|   | <i>Всего, %</i>              |            | <i>29.81%</i> |            | <i>30.01%</i> |            | <i>31.16%</i> |

**2 неделя 4 день**

|   |                          |            |               |            |               |            |               |
|---|--------------------------|------------|---------------|------------|---------------|------------|---------------|
| 1 | Котлеты рыбные           | <b>70</b>  | 185.3         | <b>90</b>  | 199.2         | <b>100</b> | 238.4         |
| 2 | Поджарка горошек зеленый | <b>20</b>  | 25.0          | <b>25</b>  | 28.0          | <b>30</b>  | 30.0          |
| 3 | Соус молочно-томатный    | <b>20</b>  | 50.7          | <b>20</b>  | 50.7          | <b>20</b>  | 50.7          |
| 4 | Макароны отварные        | <b>130</b> | 205.4         | <b>150</b> | 231.0         | <b>180</b> | 267.6         |
| 5 | Компот из свежих яблок   | <b>200</b> | 71.3          | <b>200</b> | 71.3          | <b>200</b> | 71.3          |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный     | <b>30</b>  | 67.5          | <b>50</b>  | 112.5         | <b>50</b>  | 112.5         |
|   | <b>Всего</b>             | <b>470</b> | <b>605.23</b> | <b>535</b> | <b>692.75</b> | <b>580</b> | <b>770.55</b> |
|   | <i>Всего, %</i>          |            | <i>28.82%</i> |            | <i>28.86%</i> |            | <i>27.52%</i> |

**2 неделя 5 день**

|   |                                       |            |               |            |               |            |               |
|---|---------------------------------------|------------|---------------|------------|---------------|------------|---------------|
| 1 | Салат из белокочанной капусты и яблок | <b>60</b>  | 39.3          | <b>80</b>  | 43.6          | <b>100</b> | 66.3          |
| 2 | Суп гороховый с мясом                 | <b>200</b> | 280.5         | <b>220</b> | 299.2         | <b>250</b> | 361.9         |
| 3 | Напиток лимонный                      | <b>200</b> | 35.2          | <b>200</b> | 35.2          | <b>200</b> | 35.2          |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный                  | <b>30</b>  | 67.5          | <b>50</b>  | 112.5         | <b>50</b>  | 112.5         |
| 5 | Сузбеше                               | <b>50</b>  | 224.7         | <b>50</b>  | 224.7         | <b>50</b>  | 224.7         |
| 6 | Яблоки                                | <b>120</b> | 56.0          | <b>120</b> | 56.0          | <b>120</b> | 56.0          |
|   | <b>Всего</b>                          | <b>660</b> | <b>703.2</b>  | <b>720</b> | <b>771.2</b>  | <b>770</b> | <b>856.6</b>  |
|   | <i>Всего, %</i>                       |            | <i>33.49%</i> |            | <i>32.13%</i> |            | <i>30.59%</i> |

**3 неделя 1 день**

| № | Наименование блюда                                      | Возраст 6(7)-10 лет |              | Возраст 11-14 лет |               | Возраст 15-18 лет |               |
|---|---------------------------------------------------------|---------------------|--------------|-------------------|---------------|-------------------|---------------|
|   |                                                         | Выход, г            | ккал         | Выход, г          | ккал          | Выход, г          | ккал          |
| 1 | Винегрет (картофель, морковь, свекла, квашеная капуста) | <b>60</b>           | 80.0         | <b>80</b>         | 107.8         | <b>100</b>        | 144.3         |
| 2 | Плов из птицы                                           | <b>200</b>          | 322.2        | <b>220</b>        | 354.1         | <b>250</b>        | 397.8         |
| 3 | Чай каркаде                                             | <b>200</b>          | 12.0         | <b>200</b>        | 12.0          | <b>200</b>        | 12.0          |
| 4 | Яблоки                                                  | <b>120</b>          | 56.0         | <b>120</b>        | 56.0          | <b>120</b>        | 56.0          |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный/<br>пшеничный                      | <b>30</b>           | 67.5         | <b>50</b>         | 90.0          | <b>50</b>         | 90.0          |
|   | <b>Всего</b>                                            | <b>610</b>          | <b>537.7</b> | <b>670</b>        | <b>619.85</b> | <b>720</b>        | <b>700.13</b> |
|   | <i>Всего, %</i>                                         |                     | 25.6%        |                   | 25.8%         |                   | 25.0%         |

**3 неделя 2 день**

|   |                                    |            |               |            |               |            |               |
|---|------------------------------------|------------|---------------|------------|---------------|------------|---------------|
| 1 | Салат витаминный                   | <b>60</b>  | 39.3          | <b>80</b>  | 43.6          | <b>100</b> | 66.3          |
| 2 | Котлеты из говядины                | <b>70</b>  | 118.6         | <b>90</b>  | 150.2         | <b>100</b> | 167.7         |
| 3 | Хлеб ржано-<br>пшеничный/пшеничный | <b>30</b>  | 67.5          | <b>50</b>  | 90.0          | <b>50</b>  | 90.0          |
| 4 | Соус сметанный                     | <b>20</b>  | 42.1          | <b>20</b>  | 42.1          | <b>20</b>  | 42.1          |
| 5 | Компот из сухофруктов с сахаром    | <b>200</b> | 68.5          | <b>200</b> | 68.5          | <b>200</b> | 68.5          |
| 6 | макароны отварные                  | <b>130</b> | 205.4         | <b>150</b> | 231.0         | <b>180</b> | 267.6         |
|   | <b>Всего</b>                       | <b>510</b> | <b>541.44</b> | <b>590</b> | <b>625.42</b> | <b>650</b> | <b>702.18</b> |
|   | <i>Всего, %</i>                    |            | 25.8%         |            | 26.1%         |            | 25.1%         |

**3 неделя 3 день**

|   |                                    |            |               |            |              |            |              |
|---|------------------------------------|------------|---------------|------------|--------------|------------|--------------|
| 1 | Куриная грудка с овощами           | <b>70</b>  | 102.3         | <b>90</b>  | 106.3        | <b>100</b> | 108.8        |
| 2 | Гречка рассыпчатая                 | <b>130</b> | 140.1         | <b>150</b> | 182.5        | <b>180</b> | 221.4        |
| 3 | Какао с молоком                    | <b>200</b> | 240.3         | <b>200</b> | 240.3        | <b>200</b> | 240.3        |
| 4 | Банан                              | <b>120</b> | 70.0          | <b>120</b> | 70.0         | <b>120</b> | 70.0         |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный/<br>пшеничный | <b>30</b>  | 67.5          | <b>50</b>  | 90.0         | <b>50</b>  | 90.0         |
|   | <b>Всего</b>                       | <b>550</b> | <b>620.22</b> | <b>610</b> | <b>689.1</b> | <b>650</b> | <b>730.5</b> |
|   | <i>Всего, %</i>                    |            | 29.5%         |            | 28.7%        |            | 26.1%        |

**3 неделя 4 день**

|   |                                    |            |               |            |               |            |               |
|---|------------------------------------|------------|---------------|------------|---------------|------------|---------------|
| 1 | Картофельно-морковное пюре         | <b>130</b> | 161.8         | <b>150</b> | 200.8         | <b>180</b> | 261.8         |
| 2 | Биточки рыбные                     | <b>70</b>  | 210.9         | <b>90</b>  | 240.2         | <b>100</b> | 299.4         |
| 3 | Соус молочно-томатный              | <b>20</b>  | 50.7          | <b>20</b>  | 50.7          | <b>20</b>  | 50.7          |
| 4 | Подгарнировка горошек зеленый      | <b>20</b>  | 25.0          | <b>25</b>  | 28.0          | <b>30</b>  | 30.0          |
| 5 | Напиток лимонный                   | <b>200</b> | 35.2          | <b>200</b> | 35.2          | <b>200</b> | 35.2          |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный/<br>пшеничный | <b>30</b>  | 67.5          | <b>50</b>  | 90.0          | <b>50</b>  | 90.0          |
|   | <b>Всего</b>                       | <b>470</b> | <b>551.12</b> | <b>535</b> | <b>644.92</b> | <b>580</b> | <b>767.12</b> |
|   | <i>Всего, %</i>                    |            | 26.2%         |            | 26.9%         |            | 27.4%         |

**3 неделя 5 день**

|   |                                    |            |              |            |              |            |              |
|---|------------------------------------|------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|
| 1 | Борщ с мясом                       | <b>200</b> | 109.0        | <b>250</b> | 121.0        | <b>300</b> | 178.0        |
| 2 | Бутерброд с сыром                  | <b>50</b>  | 364.7        | <b>50</b>  | 364.7        | <b>50</b>  | 364.7        |
| 3 | Напиток Денсаулык                  | <b>200</b> | 68.5         | <b>200</b> | 68.5         | <b>200</b> | 68.5         |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный/<br>пшеничный | <b>30</b>  | 67.5         | <b>50</b>  | 90.0         | <b>50</b>  | 90.0         |
| 5 | Яблоки                             | <b>120</b> | 56.0         | <b>120</b> | 56.0         | <b>120</b> | 56.0         |
|   | <b>Всего</b>                       | <b>600</b> | <b>665.7</b> | <b>670</b> | <b>700.2</b> | <b>720</b> | <b>757.2</b> |
|   | <i>Всего, %</i>                    |            | 31.7%        |            | 29.2%        |            | 27.0%        |

#### 4 неделя 1 день

| № | Наименование блюда             | Возраст 6(7)-10 лет |              | Возраст 11-14 лет |              | Возраст 15-18 лет |              |
|---|--------------------------------|---------------------|--------------|-------------------|--------------|-------------------|--------------|
|   |                                | Выход, г            | ккал         | Выход, г          | ккал         | Выход, г          | ккал         |
| 1 | Палочки из моркови и огурца    | 60                  | 20.9         | 80                | 29.0         | 100               | 36.0         |
| 2 | Плов из птицы                  | 200                 | 322.2        | 220               | 354.1        | 250               | 397.8        |
| 3 | Какао с молоком                | 200                 | 122.3        | 200               | 122.3        | 200               | 122.3        |
| 4 | Яблоко                         | 120                 | 67.2         | 120               | 67.2         | 120               | 67.2         |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный | 30                  | 67.5         | 50                | 112.5        | 50                | 112.5        |
|   | <b>Всего</b>                   | <b>610</b>          | <b>600.1</b> | <b>670</b>        | <b>685.1</b> | <b>720</b>        | <b>735.8</b> |
|   | <i>Всего, %</i>                |                     | 28.58%       |                   | 28.55%       |                   | 26.28%       |

#### 4 неделя 2 день

|   |                                |            |              |            |              |            |              |
|---|--------------------------------|------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|
| 1 | Ленивые голубцы с говядиной    | 200        | 350.9        | 220        | 380.7        | 250        | 483.7        |
| 2 | Салат с квашеной капустой      | 60         | 28.5         | 80         | 35.0         | 100        | 57.0         |
| 3 | Компот из свежих яблок         | 200        | 71.3         | 200        | 71.3         | 200        | 71.3         |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный | 30         | 67.5         | 50         | 112.5        | 50         | 112.5        |
| 5 | Соус сметанный                 | 20         | 42.1         | 20         | 42.1         | 20         | 42.1         |
|   | <b>Всего</b>                   | <b>510</b> | <b>560.3</b> | <b>570</b> | <b>641.6</b> | <b>620</b> | <b>766.6</b> |
|   | <i>Всего, %</i>                |            | 26.68%       |            | 26.73%       |            | 27.38%       |

#### 4 неделя 3 день

|   |                                |            |               |            |            |            |              |
|---|--------------------------------|------------|---------------|------------|------------|------------|--------------|
| 1 | Шницель из птицы               | 70         | 141.1         | 90         | 167.1      | 100        | 199.1        |
| 2 | Гречка рассыпчатая             | 130        | 140.1         | 150        | 182.5      | 180        | 221.4        |
| 3 | Поджаривание горошек зеленый   | 20         | 25.0          | 25         | 28.0       | 30         | 30.0         |
| 4 | Соус сметанный                 | 20         | 42.1          | 20         | 42.1       | 20         | 42.1         |
| 5 | Кисель                         | 200        | 42.8          | 200        | 42.8       | 200        | 42.8         |
| 6 | Банан                          | 120        | 70.0          | 120        | 70.0       | 120        | 70.0         |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный | 30         | 67.5          | 50         | 112.5      | 50         | 112.5        |
|   | <b>Всего</b>                   | <b>590</b> | <b>528.62</b> | <b>655</b> | <b>645</b> | <b>700</b> | <b>717.9</b> |
|   | <i>Всего, %</i>                |            | 25.17%        |            | 26.88%     |            | 25.64%       |

#### 4 неделя 4 день

|   |                                          |            |              |            |              |            |              |
|---|------------------------------------------|------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|
| 1 | Рыбные ежики с овощами в сметанном соусе | 70         | 290.1        | 90         | 299.4        | 100        | 379.4        |
| 2 | Картофельно-морковное пюре               | 130        | 161.8        | 150        | 200.8        | 180        | 261.8        |
| 3 | Кефир 2,5%                               | 200        | 68.5         | 200        | 68.5         | 200        | 68.5         |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный           | 30         | 67.5         | 50         | 112.5        | 50         | 112.5        |
|   | <b>Всего</b>                             | <b>430</b> | <b>587.9</b> | <b>490</b> | <b>681.2</b> | <b>530</b> | <b>822.2</b> |
|   | <i>Всего, %</i>                          |            | 28.00%       |            | 28.38%       |            | 29.36%       |

#### 4 неделя 5 день

|   |                                     |            |              |            |              |            |              |
|---|-------------------------------------|------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|
| 1 | Салат из варенных овощей            | 60         | 61           | 80         | 79.5         | 100        | 107.6        |
| 2 | Суп с макаронными изделиями и мясом | 200        | 144.5        | 220        | 168.2        | 250        | 221.9        |
| 3 | Напиток лимонный                    | 200        | 35.2         | 200        | 35.2         | 200        | 35.2         |
| 4 | Сузбеше                             | 50         | 224.7        | 50         | 224.7        | 50         | 224.7        |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный      | 30         | 67.5         | 50         | 112.5        | 50         | 112.5        |
| 6 | Яблоки                              | 120        | 67.2         | 120        | 67.2         | 120        | 67.2         |
|   | <b>Всего</b>                        | <b>660</b> | <b>600.1</b> | <b>720</b> | <b>687.3</b> | <b>770</b> | <b>769.1</b> |
|   | <i>Всего, %</i>                     |            | 28.58%       |            | 28.64%       |            | 27.47%       |

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

*Денсаулық сақтау басқармасының  
2025 жылғы 18 тамыздағы  
№ 470 н/қ бұйрығына № 2 қосымша*

**Перспективное 4-х недельное меню для учащихся 1-4 классов общеобразовательных школ  
(лето-осень)**

| №               | Наименование блюда              | Возраст 6(7)-10 лет |        |
|-----------------|---------------------------------|---------------------|--------|
|                 |                                 | Выход, г            | ккал   |
| 1 неделя 1 день |                                 |                     |        |
| 1               | Салат из помидоров и огурцов    | 60                  | 80.0   |
| 2               | Плов из птицы                   | 200                 | 322.2  |
| 3               | Чай каркаде                     | 200                 | 12.0   |
| 4               | Яблоки                          | 120                 | 56.0   |
| 5               | Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный | 30                  | 67.5   |
|                 | Всего                           | 610                 | 537.7  |
|                 | Всего, %                        |                     | 25.6%  |
| 1 неделя 2 день |                                 |                     |        |
| 1               | Салат витаминный                | 60                  | 39.3   |
| 2               | Котлеты из говядины             | 70                  | 118.6  |
| 3               | Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный  | 30                  | 67.5   |
| 4               | Соус сметанный                  | 20                  | 42.1   |
| 5               | Компот из сухофруктов с сахаром | 200                 | 68.5   |
| 6               | макароны отварные               | 130                 | 205.4  |
|                 | Всего                           | 510                 | 541.44 |
|                 | Всего, %                        |                     | 25.8%  |
| 1 неделя 3 день |                                 |                     |        |
| 1               | Куринная грудка с овощами       | 70                  | 102.3  |
| 2               | Гречка рассыпчатая              | 130                 | 140.1  |
| 3               | кисель                          | 200                 | 162.0  |
| 4               | Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный | 30                  | 67.5   |
|                 | Всего                           | 430                 | 471.92 |
|                 | Всего, %                        |                     | 22.5%  |
| 1 неделя 4 день |                                 |                     |        |
| 1               | Биточки рыбные                  | 70                  | 210.9  |
| 2               | Соус молочно-томатный           | 20                  | 50.7   |
| 3               | Картофельно-морковное пюре      | 130                 | 161.8  |
| 4               | Поджаривка горошек зеленый      | 20                  | 25.0   |
| 5               | Напиток лимонный                | 200                 | 35.2   |
| 6               | Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный | 30                  | 67.5   |
|                 | Всего                           | 470                 | 551.12 |
|                 | Всего, %                        |                     | 26.2%  |
| 1 неделя 5 день |                                 |                     |        |
| 1               | Борщ с мясом                    | 200                 | 109.0  |
| 2               | Бутерброд с сыром               | 50                  | 364.7  |
| 3               | Напиток Денсаулык               | 200                 | 68.5   |
| 4               | Яблоки                          | 120                 | 56.0   |
| 5               | Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный | 30                  | 67.5   |
|                 | Всего                           | 600                 | 665.7  |
|                 | Всего, %                        |                     | 31.7%  |

**2 неделя 1 день**

| № | Наименование блюда        | Возраст 6(7)-10 лет |               |
|---|---------------------------|---------------------|---------------|
|   |                           | Выход, г            | ккал          |
| 1 | Поджарка из птицы         | 70                  | 132.2         |
| 2 | Рис рассыпчатый с овощами | 130                 | 140.1         |
| 3 | молоко 2,5%               | 200                 | 122.3         |
| 4 | Яблоко                    | 120                 | 67.2          |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный      | 30                  | 67.5          |
|   | <b>Всего</b>              | <b>550</b>          | <b>529.32</b> |
|   | <i>Всего, %</i>           |                     | <i>25.21%</i> |

**2 неделя 2 день**

|   |                                 |            |               |
|---|---------------------------------|------------|---------------|
| 1 | Ленивые голубцы с говядиной     | 200        | 350.9         |
| 2 | Соус сметанный                  | 20         | 42.1          |
| 3 | Компот из сухофруктов с сахаром | 200        | 68.5          |
| 5 | Сузбеше                         | 125        | 224.7         |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный            | 30         | 67.5          |
|   | <b>Всего</b>                    | <b>575</b> | <b>753.7</b>  |
|   | <i>Всего, %</i>                 |            | <i>35.89%</i> |

**2 неделя 3 день**

|   |                              |            |               |
|---|------------------------------|------------|---------------|
| 1 | Салат Морковка с сыром       | 60         | 80.0          |
| 2 | Жаркое по домашнему из птицы | 200        | 399.4         |
| 3 | Чай каркаде                  | 200        | 12.0          |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный         | 30         | 67.5          |
|   | <b>Всего</b>                 | <b>490</b> | <b>558.9</b>  |
|   | <i>Всего, %</i>              |            | <i>26.61%</i> |

**2 неделя 4 день**

|   |                               |            |               |
|---|-------------------------------|------------|---------------|
| 1 | Котлеты рыбные                | 70         | 185.3         |
| 2 | Подгарнировка горошек зеленый | 20         | 25.0          |
| 3 | Соус молочно-томатный         | 20         | 50.7          |
| 4 | Макароны отварные             | 130        | 205.4         |
| 5 | Компот из свежих яблок        | 200        | 71.3          |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный          | 30         | 67.5          |
|   | <b>Всего</b>                  | <b>470</b> | <b>605.23</b> |
|   | <i>Всего, %</i>               |            | <i>28.82%</i> |

**2 неделя 5 день**

|   |                                         |            |               |
|---|-----------------------------------------|------------|---------------|
| 1 | Салат из белокачанной капусты и моркови | 60         | 39.3          |
| 2 | Суп гороховый с мясом                   | 200        | 280.5         |
| 3 | Кисель                                  | 200        | 35.2          |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный                    | 30         | 67.5          |
| 6 | Банан                                   | 120        | 56.0          |
|   | <b>Всего</b>                            | <b>610</b> | <b>478.5</b>  |
|   | <i>Всего, %</i>                         |            | <i>22.79%</i> |

**3 неделя 1 день**

| № | Наименование блюда                      | Возраст 6(7)-10 лет |              |
|---|-----------------------------------------|---------------------|--------------|
|   |                                         | Выход, г            | ккал         |
| 1 | Паста Болоньезе из птицы                | 200                 | 335.6        |
| 2 | Салат из белокачанной капусты и моркови | 60                  | 80.0         |
| 3 | Напиток Денсаулык                       | 200                 | 68.5         |
| 4 | Яблоко                                  | 120                 | 67.2         |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный          | 30                  | 67.5         |
|   | <b>Всего</b>                            | <b>610</b>          | <b>618.8</b> |
|   | <i>Всего, %</i>                         |                     | <i>29.5%</i> |

**3 неделя 2 день**

|   |                                 |            |               |
|---|---------------------------------|------------|---------------|
| 1 | Салат свеколка с сыром          | 60         | 80.0          |
| 2 | Соус сметанный                  | 20         | 42.1          |
| 3 | Гречка рассыпчатая с овощами    | 130        | 140.1         |
| 4 | Котлеты из говядины             | 70         | 118.6         |
| 5 | Компот из сухофруктов с сахаром | 200        | 68.5          |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный  | 30         | 67.5          |
|   | <b>Всего</b>                    | <b>510</b> | <b>516.85</b> |
|   | <i>Всего, %</i>                 |            | <i>24.6%</i>  |

**3 неделя 3 день**

|   |                                |            |              |
|---|--------------------------------|------------|--------------|
| 1 | Салат из варенных овощей       | 60         | 61           |
| 2 | Суп рисовый с мясом            | 200        | 144.5        |
| 3 | Кисель                         | 200        | 35.2         |
| 4 | Бутерброд с сыром              | 50         | 364.7        |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный | 30         | 67.5         |
|   | <b>Всего</b>                   | <b>540</b> | <b>672.9</b> |
|   | <i>Всего, %</i>                |            | <i>32.0%</i> |

**3 неделя 4 день**

|   |                                |            |               |
|---|--------------------------------|------------|---------------|
| 1 | Картофельно-морковное пюре     | 130        | 161.8         |
| 2 | Биточки рыбные                 | 70         | 210.9         |
| 3 | Соус молочно-томатный          | 20         | 50.7          |
| 4 | Подгарнировка горошек зеленый  | 20         | 25.0          |
| 5 | Компот из свежих яблок         | 200        | 71.3          |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный | 30         | 67.5          |
|   | <b>Всего</b>                   | <b>470</b> | <b>587.22</b> |
|   | <i>Всего, %</i>                |            | <i>28.0%</i>  |

**3 неделя 5 день**

|   |                                |            |              |
|---|--------------------------------|------------|--------------|
| 1 | Рагу из птицы                  | 200        | 183.8        |
| 2 | Кефир 2,5%                     | 200        | 240.3        |
| 3 | Яблоко                         | 120        | 67.2         |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный | 30         | 67.5         |
|   | <b>Всего</b>                   | <b>550</b> | <b>558.8</b> |
|   | <i>Всего, %</i>                |            | <i>26.6%</i> |

**4 неделя 1 день**

| № | Наименование блюда             | Возраст 6(7)-10 лет |               |
|---|--------------------------------|---------------------|---------------|
|   |                                | Выход, г            | ккал          |
| 1 | Палочки из моркови и огурца    | 60                  | 22.0          |
| 2 | Плов из птицы                  | 200                 | 322.2         |
| 3 | Чай каркаде                    | 200                 | 12.0          |
| 4 | Яблоко                         | 120                 | 67.2          |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный | 30                  | 67.5          |
|   | <b>Всего</b>                   | <b>610</b>          | <b>490.9</b>  |
|   | <i>Всего, %</i>                |                     | <i>23.38%</i> |

**4 неделя 2 день**

|   |                                                         |            |               |
|---|---------------------------------------------------------|------------|---------------|
| 1 | Ленивые голубцы с говядиной                             | 200        | 350.9         |
| 2 | Салат из свежих огурцов с зеленью и растительным маслом | 60         | 32.8          |
| 3 | Компот из свежих яблок                                  | 200        | 71.3          |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный                          | 30         | 67.5          |
| 5 | Соус сметанный                                          | 20         | 42.1          |
|   | <b>Всего</b>                                            | <b>510</b> | <b>564.6</b>  |
|   | <i>Всего, %</i>                                         |            | <i>26.89%</i> |

**4 неделя 3 день**

|   |                                |            |               |
|---|--------------------------------|------------|---------------|
| 1 | Шницель из птицы               | 70         | 141.1         |
| 2 | Гречка рассыпчатая             | 130        | 140.1         |
| 3 | Подгарнировка горошек зеленый  | 20         | 25.0          |
| 4 | Соус сметанный                 | 20         | 42.1          |
| 5 | Кисель                         | 200        | 42.8          |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный | 30         | 67.5          |
|   | <b>Всего</b>                   | <b>470</b> | <b>458.62</b> |
|   | <i>Всего, %</i>                |            | <i>21.84%</i> |

**4 неделя 4 день**

|   |                                          |            |               |
|---|------------------------------------------|------------|---------------|
| 1 | Рыбные ежики с овощами в сметанном соусе | 70         | 290.1         |
| 2 | Картофельно-морковное пюре               | 130        | 104.3         |
| 3 | Салат морковь с сыром                    | 60         | 80.0          |
| 4 | Напиток Денсаулык                        | 200        | 68.5          |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный           | 30         | 67.5          |
|   | <b>Всего</b>                             | <b>490</b> | <b>610.4</b>  |
|   | <i>Всего, %</i>                          |            | <i>29.07%</i> |

**4 неделя 5 день**

|   |                                     |            |               |
|---|-------------------------------------|------------|---------------|
| 1 | Салат из варенных овощей            | 60         | 61            |
| 2 | Суп с макаронными изделиями и мясом | 200        | 144.5         |
| 3 | Напиток лимонный                    | 200        | 35.2          |
| 4 | Сузбе                               | 50         | 224.7         |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный      | 30         | 67.5          |
| 6 | Банан                               | 120        | 56.0          |
|   | <b>Всего</b>                        | <b>660</b> | <b>588.9</b>  |
|   | <i>Всего, %</i>                     |            | <i>28.04%</i> |

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

**Перспективное 4-х недельное меню для учащихся 1-4 классов  
общеобразовательных школ (зима-весна)**

**1 неделя 1 день**

| № | Наименование блюда             | Возраст 6(7)-10 лет |              |
|---|--------------------------------|---------------------|--------------|
|   |                                | Выход, г            | ккал         |
| 1 | Паста Болоньезе из птицы       | 200                 | 335.6        |
| 2 | Салат с квашеной капустой      | 60                  | 28.5         |
| 3 | Кефир 2,5%                     | 200                 | 68.5         |
| 4 | Яблоко                         | 120                 | 67.2         |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный | 30                  | 67.5         |
|   | <b>Всего</b>                   | <b>610</b>          | <b>567</b>   |
|   | <i>Всего, %</i>                |                     | <i>27.0%</i> |

**1 неделя 2 день**

|   |                                 |            |               |
|---|---------------------------------|------------|---------------|
| 1 | Салат морковь с яблоками        | 60         | 80.0          |
| 2 | Соус сметанный                  | 20         | 42.1          |
| 3 | Гречка рассыпчатая с овощами    | 130        | 140.1         |
| 4 | Котлеты из говядины             | 70         | 118.6         |
| 5 | Компот из сухофруктов с сахаром | 200        | 68.5          |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный  | 30         | 67.5          |
|   | <b>Всего</b>                    | <b>510</b> | <b>516.85</b> |
|   | <i>Всего, %</i>                 |            | <i>24.6%</i>  |

**1 неделя 3 день**

|   |                                |            |              |
|---|--------------------------------|------------|--------------|
| 1 | Салат из варенных овощей       | 60         | 61           |
| 2 | Суп рисовый с мясом            | 200        | 144.5        |
| 3 | Напиток лимонный               | 200        | 35.2         |
| 4 | Бутерброд с сыром              | 50         | 364.7        |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный | 30         | 67.5         |
|   | <b>Всего</b>                   | <b>540</b> | <b>672.9</b> |
|   | <i>Всего, %</i>                |            | <i>32.0%</i> |

**1 неделя 4 день**

|   |                                |            |               |
|---|--------------------------------|------------|---------------|
| 1 | Картофельно-морковное пюре     | 130        | 161.8         |
| 2 | Биточки рыбные                 | 70         | 210.9         |
| 3 | Соус молочно-томатный          | 20         | 50.7          |
| 4 | Поджаривание горошек зеленый   | 20         | 25.0          |
| 5 | Компот из свежих яблок         | 200        | 71.3          |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный | 30         | 67.5          |
|   | <b>Всего</b>                   | <b>470</b> | <b>587.22</b> |
|   | <i>Всего, %</i>                |            | <i>28.0%</i>  |

**1 неделя 5 день**

|   |                                |            |              |
|---|--------------------------------|------------|--------------|
| 1 | Рагу из птицы                  | 200        | 183.8        |
| 2 | Какао с молоком                | 200        | 240.3        |
| 3 | Яблоко                         | 120        | 67.2         |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный | 30         | 67.5         |
|   | <b>Всего</b>                   | <b>550</b> | <b>558.8</b> |
|   | <i>Всего, %</i>                |            | <i>26.6%</i> |

| № | Наименование блюда        | Возраст 6( 7) -10 лет |               |
|---|---------------------------|-----------------------|---------------|
|   |                           | Выход, г              | ккал          |
| 1 | Поджарка из птицы         | 70                    | 132.2         |
| 2 | Рис рассыпчатый с овощами | 130                   | 140.1         |
| 3 | Какао с молоком           | 200                   | 240.3         |
| 4 | Яблоко                    | 120                   | 67.2          |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный      | 30                    | 67.5          |
|   | <b>Всего</b>              | <b>550</b>            | <b>647.32</b> |
|   | <i>Всего, %</i>           |                       | <i>30.82%</i> |

**2 неделя 2 день**

|   |                                 |            |               |
|---|---------------------------------|------------|---------------|
| 1 | Ленивые голубцы с говядиной     | 200        | 350.9         |
| 2 | Соус сметанный                  | 20         | 42.1          |
| 3 | Компот из сухофруктов с сахаром | 200        | 68.5          |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный            | 30         | 67.5          |
|   | <b>Всего</b>                    | <b>450</b> | <b>529</b>    |
|   | <i>Всего, %</i>                 |            | <i>25.19%</i> |

**2 неделя 3 день**

|   |                              |            |               |
|---|------------------------------|------------|---------------|
| 1 | Салат с морковью с сыром     | 60         | 80.0          |
| 2 | Жаркое по домашнему из птицы | 200        | 399.4         |
| 3 | Чай каркаде                  | 200        | 12.0          |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный         | 30         | 67.5          |
|   | <b>Всего</b>                 | <b>490</b> | <b>558.9</b>  |
|   | <i>Всего, %</i>              |            | <i>26.61%</i> |

**2 неделя 4 день**

|   |                          |            |               |
|---|--------------------------|------------|---------------|
| 1 | Котлеты рыбные           | 70         | 185.3         |
| 2 | Поджарка горошек зеленый | 20         | 25.0          |
| 3 | Соус молочно-томатный    | 20         | 50.7          |
| 4 | Макароны отварные        | 130        | 205.4         |
| 5 | Компот из свежих яблок   | 200        | 71.3          |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный     | 30         | 67.5          |
|   | <b>Всего</b>             | <b>470</b> | <b>605.23</b> |
|   | <i>Всего, %</i>          |            | <i>28.82%</i> |

**2 неделя 5 день**

|   |                                       |            |               |
|---|---------------------------------------|------------|---------------|
| 1 | Салат из белокачанной капусты и яблок | 60         | 39.3          |
| 2 | Суп гороховый с мясом                 | 200        | 280.5         |
| 3 | Напиток лимонный                      | 200        | 35.2          |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный                  | 30         | 67.5          |
| 5 | Сузбеше                               | 50         | 224.7         |
| 6 | Яблоки                                | 120        | 56.0          |
|   | <b>Всего</b>                          | <b>660</b> | <b>703.2</b>  |
|   | <i>Всего, %</i>                       |            | <i>33.49%</i> |

### 3 неделя 1 день

| № | Наименование блюда                                      | Возраст 6(7)-10 лет |              |
|---|---------------------------------------------------------|---------------------|--------------|
|   |                                                         | Выход, г            | ккал         |
| 1 | Винегрет (картофель, морковь, свекла, квашеная капуста) | 60                  | 80.0         |
| 2 | Плов из птицы                                           | 200                 | 322.2        |
| 3 | Чай каркаде                                             | 200                 | 12.0         |
| 4 | Яблоки                                                  | 120                 | 56.0         |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный                         | 30                  | 67.5         |
|   | <b>Всего</b>                                            | <b>610</b>          | <b>537.7</b> |
|   | <i>Всего, %</i>                                         |                     | 25.6%        |

### 3 неделя 2 день

|   |                                 |            |               |
|---|---------------------------------|------------|---------------|
| 1 | Салат витаминный                | 60         | 39.3          |
| 2 | Котлеты из говядины             | 70         | 118.6         |
| 3 | Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный  | 30         | 67.5          |
| 4 | Соус сметанный                  | 20         | 42.1          |
| 5 | Компот из сухофруктов с сахаром | 200        | 68.5          |
| 6 | макаронны отварные              | 130        | 205.4         |
|   | <b>Всего</b>                    | <b>510</b> | <b>541.44</b> |
|   | <i>Всего, %</i>                 |            | 25.8%         |

### 3 неделя 3 день

|   |                                 |            |               |
|---|---------------------------------|------------|---------------|
| 1 | Куриная грудка с овощами        | 70         | 102.3         |
| 2 | Гречка рассыпчатая              | 130        | 140.1         |
| 3 | Какао с молоком                 | 200        | 240.3         |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный | 30         | 67.5          |
|   | <b>Всего</b>                    | <b>430</b> | <b>550.22</b> |
|   | <i>Всего, %</i>                 |            | 26.2%         |

### 3 неделя 4 день

|   |                                 |            |               |
|---|---------------------------------|------------|---------------|
| 1 | Картофельно-морковное пюре      | 130        | 161.8         |
| 2 | Биточки рыбные                  | 70         | 210.9         |
| 3 | Соус молочно-томатный           | 20         | 50.7          |
| 4 | Поджаривка горошек зеленый      | 20         | 25.0          |
| 5 | Напиток лимонный                | 200        | 35.2          |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный | 30         | 67.5          |
|   | <b>Всего</b>                    | <b>470</b> | <b>551.12</b> |
|   | <i>Всего, %</i>                 |            | 26.2%         |

### 3 неделя 5 день

|   |                                 |            |              |
|---|---------------------------------|------------|--------------|
| 1 | Борщ с мясом                    | 200        | 109.0        |
| 2 | Бутерброд с сыром               | 50         | 364.7        |
| 3 | Напиток Денсаулык               | 200        | 68.5         |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный | 30         | 67.5         |
| 5 | Яблоки                          | 120        | 56.0         |
|   | <b>Всего</b>                    | <b>600</b> | <b>665.7</b> |
|   | <i>Всего, %</i>                 |            | 31.7%        |

**4 неделя 1 день**

| № | Наименование блюда             | Возраст 6(7)-10 лет |               |
|---|--------------------------------|---------------------|---------------|
|   |                                | Выход, г            | ккал          |
| 1 | Палочки из моркови и огурца    | 60                  | 20.9          |
| 2 | Плов из птицы                  | 200                 | 322.2         |
| 3 | Какао с молоком                | 200                 | 122.3         |
| 4 | Яблоко                         | 120                 | 67.2          |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный | 30                  | 67.5          |
|   | <b>Всего</b>                   | <b>610</b>          | <b>600.1</b>  |
|   | <i>Всего, %</i>                |                     | <i>28.58%</i> |

**4 неделя 2 день**

|   |                                |            |               |
|---|--------------------------------|------------|---------------|
| 1 | Ленивые голубцы с говядиной    | 200        | 350.9         |
| 2 | Салат с квашеной капустой      | 60         | 28.5          |
| 3 | Компот из свежих яблок         | 200        | 71.3          |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный | 30         | 67.5          |
| 5 | Соус сметанный                 | 20         | 42.1          |
|   | <b>Всего</b>                   | <b>510</b> | <b>560.3</b>  |
|   | <i>Всего, %</i>                |            | <i>26.68%</i> |

**4 неделя 3 день**

|   |                                |            |               |
|---|--------------------------------|------------|---------------|
| 1 | Шницель из птицы               | 70         | 141.1         |
| 2 | Гречка рассыпчатая             | 130        | 140.1         |
| 3 | Подгарнировка горошек зеленый  | 20         | 25.0          |
| 4 | Соус сметанный                 | 20         | 42.1          |
| 5 | Кисель                         | 200        | 42.8          |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный | 30         | 67.5          |
|   | <b>Всего</b>                   | <b>470</b> | <b>458.62</b> |
|   | <i>Всего, %</i>                |            | <i>21.84%</i> |

**4 неделя 4 день**

|   |                                          |            |               |
|---|------------------------------------------|------------|---------------|
| 1 | Рыбные ежики с овощами в сметанном соусе | 70         | 290.1         |
| 2 | Картофельно-морковное пюре               | 130        | 161.8         |
| 3 | Кефир 2,5%                               | 200        | 68.5          |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный           | 30         | 67.5          |
|   | <b>Всего</b>                             | <b>430</b> | <b>587.9</b>  |
|   | <i>Всего, %</i>                          |            | <i>28.00%</i> |

**4 неделя 5 день**

|   |                                     |            |               |
|---|-------------------------------------|------------|---------------|
| 1 | Салат из варенных овощей            | 60         | 61            |
| 2 | Суп с макаронными изделиями и мясом | 200        | 144.5         |
| 3 | Напиток лимонный                    | 200        | 35.2          |
| 4 | Сузбеше                             | 50         | 224.7         |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный      | 30         | 67.5          |
| 6 | Яблоки                              | 120        | 67.2          |
|   | <b>Всего</b>                        | <b>660</b> | <b>600.1</b>  |
|   | <i>Всего, %</i>                     |            | <i>28.58%</i> |

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