

Вторник

Название блюда	Потребление пищи, г			Пищевые ингредиенты	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18лет		7-10 лет	11-14лет	15-18 лет
котлеты из говяжьей с подливкой	60/10	70/10	80/10	Говяжий фарш	61	73	80
				Морковь	20	30	40
				Лук	20	30	40
				Подсолнечный масло	11	14	15
				Томатный паста	3	5	7
				Фортификация мука	4	5	7
				Йодированная соль	1	1	2
Гарнир: рожки	130	170	210	Рожки	50	60	70
				Сливочный масло	5	6	8
				Йодированная соль	1	1	2
				Вода	80	90	100
Молоко	200	200	200	Молоко	20	20	20
Хлеб	30	40	50	Хлеб	30	40	50
Калорийность, ккал					233	289	355
Цена	224 тенге						

Среда

Название блюда	Потребление пищи,г			Пищевые ингредиенты	Брутто, г		
	7-10лет	11-14лет	15-18лет		7-10лет	11-14лет	15-18лет
Гороховый суп на костном бульоне	200	250	300	Горох	50	60	70
				Картоп	50	60	70
				Морковь	20	30	40
				Лук	15	20	25
				Томат паста	4	5	7
				Подсолнечный масло	4	6	8
				Набор говяжьих костей	60	70	80
				Йодированная соль	1	2	3
				Вода	250	270	290
Салат из свекла с яблоками	50	60	70	Свекло	42	50	57
				Оливкое масло	5	6	7
				Яблоко	22	25	27
				Соль	5	6	8
				Оливкое масло	42	50	57
Кисель	200	200	200	Кисель	50	50	50
				Сахар	7	7	7
				Вода	218	218	218
Хлеб	30	40	50	Хлеб	30	40	50
Калоринность, ккал					437	528	543
Цена	224 тенге						

Четверг

Название блюда	Потребление пищи, г			Пищевые ингредиенты	Брутто, г		
	7-10лет	11-14лет	15-18лет		7-10лет	11-14лет	15-18лет
Плов из говядины	200	250	300	Говядина	60	60	60
				Рис	60	70	80
				Лук	20	25	30
				Растительное масло	10	14	15
				Морковь	40	50	60
				Йодированная соль	1	2	3
				Вода	100	110	120
Чай с сахаром	200	200	200	Сухофрукты	20	20	20
				Сахар	15	15	15
				Витамин С	0,025	0,025	0,025
				Вода	220	220	220
Хлеб	30	40	50	Хлеб	30	40	50
Калорийность, ккал					224	275	316
Цена	224 тенге						

Пятница

Название блюда	Потребление пищи, г			Пищевые ингредиенты	Брутто, г		
	7-10лет	11-15 лет	15-18лет		7-10лет	11-14 лет	15-18 лет
Куриный суп с овощами	200/45	250/45	300/45	Картоп	42	50	57
				Лук	20	25	30
				Морковь	20	30	35
				Растительное масло	5	6	7
				Йодированная соль	1	2	3
				Овощи	26	35	42
				С куриными костями	60	60	60
				Вода	250	270	290
Компот из сухофруктов с витаминами С	200	200	200	Сахар	15	15	15
				Сухофрукты	20	20	20
				витамин С	0,025	0,025	0,025
				Вода	220	220	220
Салат из свежий овощей	50	60	70	Морковь	37	47	57
				Капуста	50	60	70
				Оливкое масло	2	3	4
				Йодированная соль	1	1	2
Хлеб	30	40	50	Хлеб	30	40	50
Калоринность , ккал					238	380	428
Цена	224 тенге						

**Меню
2-неделя**

Понедельник

Название блюда	Потребление пищи, г			Пищевые ингредиенты	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14лет	15-18 лет
Рисовая каша на молоке со сливочным маслом	200	250	300	Рис	35	40	45
				Молоко	100	120	140
				Сахар	15	20	20
				Сливочный масло	10	10	12
				Йодированная соль	1	1	2
				Вода	100	110	120
Какао с молоком	200	200	200	Сахар	15	15	15
				Какао	10	10	10
				Молоко	100	100	100
				Вода	120	120	120
Хлеб	30	40	50	Хлеб	30	40	50
Калорийность, ккал					283	327	368
Цена	224 тенге						

Вторник

Название блюда	Потребление пищи, г			Пищевые ингредиенты	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18лет
Говяжий овощной рагу	200	250	30	Капуста	100	120	130
				Говядина	50	60	70
				Лук	20	25	30
				Растительное масло	10	13	15
				морковь	42	50	57
				Картоп	100	120	130
				Томат	30	40	50
				Йодированная соль	1	1	2
Чай с сахаром	200	200	200	Чай	1	1	1
				Сахар	15	15	15
				Вода	218	218	218
Хлеб	30	40	50	Хлеб	30	40	50
Калорийность, ккал					225	282	317
Цена	224 тенге						

Среда

Название блюда	Потребление пищи, г			Пищевые ингредиенты	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Борщ на костном бульоне	200	250	300	Картоп	80	90	100
				Суп набор говядина с костями	80	85	90
				Томат паста	4	5	7
				Растительное масло	10	10	10
				Капуста	50	60	70
				Свекло	30	35	40
				Лук	20	25	30
				морковь	20	25	30
				Йодированная соль	1	1	1
				Вода	300	350	350
Салат витаминный	50	60	70	Морковь	70	80	90
				Йодированная соль	1	1	1
				Оливкое масло	6	7	8
Компот из сухофруктов с витаминами С	200	200	200	Сахар	15	15	15
				Сухофрукты	20	20	20
				Витамин С	0,025	0,025	0,025
				Вода	220	220	220
Хлеб	30	40	50	Хлеб	30	40	50
Калоринность , ккал					221	272	312
Цена	224 тенге						

Четверг

Название блюда	Потребление пищи, г			Пищевые ингредиенты	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14лет	15-18лет		7-10лет	11-14лет	15-18лет
Рожки с куриным котлетом	140/60	180/70	220/80	Куриный фарш	80	90	100
				Рожки	40	45	50
				Морковь	20	25	30
				Лук	20	25	30
				Томат паста	4	5	7
				Растительное масло	11	14	15
				Растительное масло	1	1	2
Кисель с витаминами С	200	200	200	Кисель	50	50	50
				Сахар	15	15	15
				Витамин С	0,025	0,025	0,025
				Вода	218	218	218
Хлеб	30	40	50	Хлеб	30	40	50
Калорийность, ккал					166	207	241
Цена	224 тенге						

Пятница

Название блюда	Потребление пищи, г			Пищевые ингредиенты	Брутто, г		
	7-10лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Рассольник на костном бульоне	200	250	300	Суп набор говяжьи	80	90	95
				Картоп	42	50	57
				Лук	20	25	30
				Соленный огурцы	11	14	15
				морковь	42	50	57
				Перловка	15	25	30
				Растительное масло	5	6	7
				Томат паста	5	7	9
				Вода	240	260	280
Свекольный салат с изюмом	60	60	60	Свекло	55	60	65
				Виноград	42	50	57
				Оливкое масло	5	10	10
				Йодированная соль	1	1	2
Компот сухофруктов с витаминами С	200	200	200	Сахар	50	50	50
				Сухофрукты	15	15	15
				Витамин С	0,025	0,025	0,025
				Вода	218	218	218
хлеб	30	40	50	Хлеб	30	40	50
Калоринность, ккал					221	272	312
Цена	224 тенге						