

**Примерные двухнедельные рационы питания
для учащихся 1-11 классов на зимне-весенний период 2023-2024 учебного года**

4 четверть

1,3 неделя месяца

ПОНЕДЕЛЬНИК

	6-10 лет (1-4 классы)					11-18 лет (5-11 классы)				
ЗАВТРАК/УЖИН	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Сыр порциями	15	3,48	3,64		46,8	20	4,64	4,86		62,4
Колбасные изделия отварные (колбаса/сосиска)	75	7,43	13,43	1,2	155,25	100	9,9	17,9	1,6	207
Каша пшениная вязкая	150	4,1	4,7	23,4	151,5	200	5,47	6,27	31,2	202
Чай с лимоном	200/7	0,23	0,05	11,45	46,66	200/7	0,23	0,05	11,45	46,66
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	16	76,8	60	4,6	0,6	32	153,6
		17,5	22,1	52,1	477,0		24,8	29,7	76,3	671,7
					21%					25%
ОБЕД	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Колбаса варено-копченая "Сяброуская"						20	3,2	3,6		46
Овощи: консервированные / свежие порционно						50	1,1	0,2	5,60	28,5
Яйцо вареное	23	1,1	1	0,04	12,85					
Салат из вареных/свежих овощей	40	1,36	4,2	3,04	55,2					
Щи из св/кв капусты с картофелем, со сметаной	250/10	2,5	8,2	9,29	122	250/10	2,5	8,2	9,29	122
Котлета рубленая "Нежная"	75	14,5	17,4	7,5	244,9	85	16,5	19,72	8,5	277,62
Картофель тушеный "Золотистый"	150	2,85	4,8	21	145,5	200	3,8	6,4	28	194
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	21,8	88	200	0,2	0,2	21,8	88
Хлеб ржаной	50	3,2	0,3	21,2	101	50	3,2	0,3	21,2	101
		25,7	36,1	83,9	769,5		30,5	38,6	94,4	857,1
					33%					32%
ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Мучное кулинарное изделие	55	3,08	13,2	34,1	265,65	55	3,08	13,2	34,1	265,65
Напиток из сиропа шиповника	200	0,08		28,2	102	200	0,08		28,2	102
		3,2	13,2	62,3	367,7		3,2	13,2	62,3	367,7
					16%					14%
ИТОГО за день		46,4	71,4	198,2	1614,1		58,5	81,5	232,9	1896,4
		1	1,5	4,3			1	1,4	4,0	

ВТОРНИК

	6-10 лет (1-4 классы)					11-18 лет (5-11 классы)				
ЗАВТРАК/УЖИН	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	15	0,12	10,87	0,2	99
Рыбные митболы	75	14,25	6,67	3,37	128,25	100	19	8,9	4,5	171

Пюре картофельное	150	3,2	5	20,1	138	200	4,27	6,67	26,8	184
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1	20,1	96	200	1,4	1	20,1	96
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	16	76,8	60	4,6	0,6	32	153,6
		17,5	11,7	23,5	505,1		23,3	15,6	31,3	703,6
					22%					26%
ОБЕД	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Салат "Цыплёнок" с кукурузой (масло растительное 6-10лет / майонезом 11-18лет)	40	4,6	6,88	1,60	87,9	50	5,75	8,6	2,00	109,9
Овощи: консервированные (горошек) / свежие порционно	20	0,62	0,04	1,30	8	25	0,77	0,05	1,62	10
Суп картофельный с бобовыми	250	5,75	4,5	20,25	145	250	5,75	4,5	20,25	145
Колбаски "Классные"	75	10,35	16,35	3,67	204	100	13,8	21,8	4,9	272
Каша рисовая вязкая	150	2,1	4,1	22,4	135	200	2,8	5,47	29,87	180
Сок / нектар фруктово-ягодный	200	0,4		26	108	200	0,4		26	108
Хлеб ржаной	50	3,2	0,3	21,2	101	50	3,2	0,3	21,2	101
		27,0	32,2	96,4	788,9		32,5	40,7	105,8	925,9
					34%					34%
ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Кондитерские / хлебобулочное изделие	50	1	0,05	40	150	50	1	0,05	40	150
Напиток яблочный/ Напиток "Лимончик"	200	0,2	0,2	21	82	200	0,2	0,2	21	82
		1,2	0,3	61,0	232,0		1,2	0,3	61,0	232,0
					10%					9%
ИТОГО за день		45,7	44,1	180,9	1526,0		56,9	56,5	198,1	1861,5
		1	1,0	4,0			1	1,0	3,5	

СРЕДА

	6-10 лет (1-4 классы)					11-18 лет (5-11 классы)				
	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
ЗАВТРАК/УЖИН										
Биточек "Кураж"	75	14,3	12	3,3	115,5	100	19,1	16	4,5	154
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,4	30,3	180	200	6,8	5,86	40,4	240
Какао с молоком	200	3,6	2,8	23,4	134	200	3,6	2,8	23,4	134
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	16	76,8	60	4,6	0,6	32	153,6
Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	67,5	200	0,8	0,8	19,6	90
		25,9	20,1	87,7	573,8		34,9	26,1	119,9	771,6
					25%					29%
ОБЕД	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Салат из вареных/свежих овощей	40	1,36	4,2	3,04	55,2	50	1,7	5,25	3,80	69
Овощи: консервированные (кукуруза)/свежие порционно	20	0,44	0,08	2,24	11,6	25	0,55	0,1	2,80	14,5
Рассольник " Школьный" со сметаной	250/10	2	6,2	15,40	122	250/10	2	6,2	15,40	122
Колобок рыбный "Жемчужина"	75	12,45	9,3	13,76	198,75	100	16,6	12,4	18,3	265
Картофель тушеный "Золотистый"	150	2,85	4,8	21	145,5	200	3,8	6,4	28	194
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	21,8	88	200	0,2	0,2	21,8	88
Хлеб ржаной	50	3,2	0,3	21,2	101	50	3,2	0,3	21,2	101

		22,5	25,1	98,4	722,1		28,1	30,9	111,3	853,5
		31%				32%				
ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Блинчики с творогом со сметаной	58/10	3,73	7,54	17,11	152	58/10	3,73	7,54	17,11	152
Напиток из сиропа шиповника	200	0,08		28,2	102	200	0,08		28,2	102
		3,8	7,5	45,3	254,0		3,8	7,5	45,3	254,0
		11%				9%				
ИТОГО за день		52,2	52,7	231,5	1549,9		66,8	64,5	276,5	1879,1
		1	1,0	4,4		1	1,0	4,1		

ЧЕТВЕРГ ДБК

	6-10 лет (1-4 классы)					11-18 лет (5-11 классы)				
ЗАВТРАК/УЖИН	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Биточек "Богатырь"	50	12,57	28,72	10,98	352,72	75	18,85	43	16,47	529,08
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146	200	6	6	28,8	194,6
Чай с сахаром	200	0,2		15	58	200	0,2		15	58
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	16	76,8	60	4,6	0,6	32	153,6
Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	67,5	200	0,8	0,8	19,6	90
		20,2	34,1	78,6	701,0		30,5	50,4	111,9	1025,3
		30%				38%				
ОБЕД	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Салат "Сударушка" (с кукурузой на м.р.)	40	1,36	4,48	5,2	66,5	50	1,7	5,6	6,5	83,1
Овощи: консервированные (горошек) / свежие порционно	20	0,62	0,04	1,30	8	25	0,77	0,05	1,62	10
Суп молочный с крупой	250	7,75	11,25	25,75	235	250	7,75	11,25	25,75	235
Бабка картофельная со свиной и сметаной	145/10	8,81	26,56	22,49	355,5	145/10	8,81	26,56	22,49	355,5
Напиток "Фантастик"	200	0,18	0,12	16,52	68,1	200	0,18	0,12	16,52	68,1
Хлеб ржаной	50	3,2	0,3	21,2	101	50	3,2	0,3	21,2	101
		21,9	42,8	92,5	834,1		22,4	43,9	94,1	852,7
		36%				32%				
ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Мучное кулинарное изделие	55	3,08	13,2	34,1	265,65	55	3,08	13,2	34,1	265,65
Молочный или кисломолочный продукт	200	6,2	3	8	80	200	6,2	3	8	80
		9,3	16,2	42,1	345,7		9,3	16,2	42,1	345,7
		15%				13%				
ИТОГО за день		51,4	93,1	213,1	1880,8		62,1	110,5	248,1	2223,6
		1	1,8	4,1		1	1,8	4,0		

ПЯТНИЦА

	6-10 лет (1-4 классы)					11-18 лет (5-11 классы)				
ЗАВТРАК/УЖИН	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал

Творожник "Лакомка" со сметаной и молоком сгущенным с сахаром/молоком сгущенным с сахаром и какао или Пудинг творожно-банановый со сметаной и молоком сгущенным с сахаром/молоком сгущенным с сахаром и какао	110/15/15	14,68	14,96	37,29	332,2	110/15/15	14,68	14,96	37,29	332,2
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1	20,1	96	200	1,4	1	20,1	96
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	16	76,8	60	4,6	0,6	32	153,6
Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	67,5	200	0,8	0,8	19,6	90
		19,0	16,9	88,1	572,5		21,5	17,4	109,0	671,8
					25%					25%
ОБЕД	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Салат из вареных/свежих овощей	40	1,36	4,2	3,04	55,2	50	1,7	5,25	3,80	69
Овощи: консервированные (огурец) / свежие порционно	20	0,16	0,02	0,32	2,6	25	0,2	0,025	0,40	3,25
Борщ с капустой,картофелем со сметаной	250/10	2,4	9,1	12,15	140,5	250/10	2,4	9,1	12,15	140,5
Пельмени отварные с соусом томатным "Сказка"и сметаной	150/20/20	10,6	15,9	36,55	328,5	150/20/20	10,6	15,9	36,55	328,5
Сок / нектар фруктово-ягодный	200	0,4		26	108	200	0,4		26	108
Хлеб ржаной	50	3,2	0,3	21,2	101	50	3,2	0,3	21,2	101
		18,1	29,5	99,3	735,8		18,5	30,6	100,1	750,3
					32%					28%
ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Кондитерские / хлебобулочное изделие	50	1	0,05	40	150	50	1	0,05	40	150
Чай с сиропом шиповника	200	0,18	0,05	13,08	51,6	200	0,18	0,05	13,08	51,6
		1,2	0,1	53,1	201,6		1,2	0,1	53,1	201,6
					9%					7%
ИТОГО за день		38,3	46,5	240,4	1509,9		41,2	48,0	262,2	1623,7
		1,0	1,2	6,3			1,0	1,2	6,4	
ИТОГО за 5 дней (среднее значение) на 1 ребёнка		46,8	61,6	212,8	1616,1		57,1	72,2	243,6	1896,9
		1,0	1,3	4,5			1,0	1,3	4,3	

**2,4 неделя месяца
ПОНЕДЕЛЬНИК**

	6-10 лет (1-4 классы)					11-18 лет (5-11 классы)				
ЗАВТРАК/УЖИН	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Гуляш/Поджарка (мясные)	50/50	16,6	4,9	5,1	130	50/50	16,6	4,9	5,1	130
Каша рисовая вязкая	150	2,1	4,1	22,4	135	200	2,8	5,47	29,87	180
Чай с сахаром	200	0,2		15	58	200	0,2		15	58
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	16	76,8	60	4,6	0,6	32	153,6
Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	67,5	150	0,6	0,6	14,7	67,5
		21,2	9,3	58,5	467,3		24,2	11,0	82,0	589,1
					20%					22%
ОБЕД	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Салат из кв. капусты со свеклой с р.м.	40	0,64	2	1,84	29	50	0,8	2,5	2,3	36,3
Овощи: консервированные (огурец) / свежие порционно	20	0,16	0,02	0,32	2,6	25	0,2	0,025	0,40	3,25

Суп картофельный с бобовыми	250	5,75	4,5	20,25	145	250	5,75	4,5	20,25	145
Биточки рыбные "Юнга"	75	9,06	3,43	15,94	130,9	100	12,09	4,58	21,27	174,63
Пюре картофельное	150	3,2	5	20,1	138	200	4,27	6,67	26,8	184
Сок / нектар фруктово-ягодный	200	0,4		26	108	200	0,4		26	108
Хлеб ржаной	50	3,2	0,3	21,2	101	50	3,2	0,3	21,2	101
		22,4	15,3	105,7	654,5		26,7	18,6	118,2	752,2
					28%					28%
ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Блинчики с начинкой (вишня)	60	2,1	1,8	20,4	108	60	2,1	1,8	20,4	108
Напиток из сиропа шиповника	200	0,08		28,2	102	200	0,08		28,2	102
		2,2	1,8	48,6	210,0		2,2	1,8	48,6	210,0
					9%					8%
ИТОГО за день		45,8	26,4	212,8	1331,8		53,1	31,3	248,8	1551,3
		1,0	0,6	4,6			1,0	0,6	4,7	

ВТОРНИК

	6-10 лет (1-4 классы)					11-18 лет (5-11 классы)				
ЗАВТРАК/УЖИН	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Омлет с сыром и маслом	115/5	16,2	23,3	2,18	317	130/10	18,3	26,3	2,47	387,1
Овощи консервированные/свежие порционно	20	0,44	0,08	2,24	11,6	50	1,1	0,2	5,60	28,5
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1	20,1	96	200	1,4	1	20,1	96
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	16	76,8	60	4,6	0,6	32	153,6
Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	67,5	200	0,8	0,8	19,6	90
		20,9	25,3	55,2	568,9		26,2	28,9	79,8	755,2
					25%					28%
ОБЕД	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Салат "Дуэт"	40	0,4	2,32	2,44	32,4	50	0,5	2,9	3,05	40,5
Овощи: консервированные (кукуруза) / свежие порционно	20	0,44	0,08	2,24	11,6	25	0,55	0,1	2,80	14,5
Борщ с капустой, картофелем со сметаной	250/15	2,4	9,1	12,15	140,5	250/15	2,4	9,1	12,15	140,5
Котлета "Мираж"	50	8	11	4,18	151,85	100	16	21,96	8,37	302,37
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146	200	6	6	28,8	194,6
Напиток "Лимонный"	200	0,1		24	96	200	0,1		24	96
Хлеб ржаной	50	3,2	0,3	21,2	101	50	3,2	0,3	21,2	101
		19,0	27,3	88,1	679,4		28,8	40,4	100,4	889,5
					30%					33%
ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Мучное кулинарное изделие	55	3,08	13,2	34,1	265,65	55	3,08	13,2	34,1	265,65
Молочный или кисломолочный продукт	200	6,2	3	8	80	200	6,2	3	8	80
		9,3	16,2	42,1	345,7		9,3	16,2	42,1	345,7
					15%					13%
ИТОГО за день		49,3	68,8	185,4	1593,9		64,2	85,5	222,2	1990,3

1,0 1,4 3,8

1,0 1,3 3,5

СРЕДА

ЗАВТРАК/УЖИН	6-10 лет (1-4 классы)					11-18 лет (5-11 классы)				
	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Шницель куриный	50	9,4	3,6	6,7	93,5	75	14,1	5,4	10,05	140,2
Пюре картофельное	150	3,2	5	20,1	138	200	4,27	6,67	26,8	184
Какао с молоком	200	3,6	2,8	23,4	134	200	3,6	2,8	23,4	134
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	16	76,8	60	4,6	0,6	32	153,6
Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	67,5	200	0,8	0,8	19,6	90
		19,1	12,3	80,9	509,8		27,4	16,3	111,9	701,8
					22%					26%
ОБЕД	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Салат из вареных/свежих овощей	40	1,36	4,2	3,04	55,2	50	1,7	5,25	3,80	69
Яйцо вареное	23	1,1	1	0,04	12,85	23	1,1	1	0,04	12,85
Суп молочный с крупой	250	7,75	11,25	25,75	235	250	7,75	11,25	25,75	235
Колбасные изделия отварные (колбаса/сосиска)	75	7,43	13,43	1,2	155,25	100	9,9	17,9	1,6	207
Соус томатный "Сказка" и соус сметанный	20/20	0,4	0	4	18	20/20	0,4	0	4	18
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,4	30,3	180	200	6,8	5,86	40,4	240
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	21,8	88	200	0,2	0,2	21,8	88
Хлеб ржаной	50	3,2	0,3	21,2	101	50	3,2	0,3	21,2	101
		26,5	34,8	107,3	845,3		31,1	41,8	118,6	970,9
					37%					36%
ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Кондитерские / хлебобулочное изделие	50	1	0,05	40	150	50	1	0,05	40	150
Сок/нектар фруктово-ягодный	200	0,4		26	108	200	0,4		26	108
		1,4	0,1	66,0	258,0		1,4	0,1	66,0	258,0
					11%					10%
ИТОГО за день		47,0	47,1	254,2	1613,1		59,8	58,1	296,4	1930,7

1,0 1,0 5,4

1,0 1,0 5,0

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК/УЖИН	6-10 лет (1-4 классы)					11-18 лет (5-11 классы)				
	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	15	0,12	10,87	0,2	99
Запеканка из творога "Новая" со сметаной и молоком сгущенным с сахаром/молоком сгущенным с сахаром и какао или Запеканка "Творогоша" со сметаной и молоком сгущенным с сахаром/молоком сгущенным с сахаром и какао	140/15/15	20,1	14,76	24,24	304,4	140/15/15	20,1	14,76	24,24	304,4
Чай с сахаром	200	0,2		15	58	200	0,2		15	58
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	16	76,8	60	4,6	0,6	32	153,6
		22,7	22,3	55,4	505,2		25,0	26,2	71,4	615,0

	22%					23%				
ОБЕД	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Салат из свеклы на р.м.	40	0,56	2	3,24	33,2	50	0,7	2,5	4,05	41,5
Овощи: консервированные (горошек) /свежие порционно	20	0,44	0,08	2,24	11,6	25	0,55	0,1	2,80	14,5
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2	6,2	15,04	122	250/20	2,25	8,4	15,33	144
Плов "Домашний" / гуляш из филе, каша рисовая	50/120	18,87	6,8	29,07	251,6	50/120	18,87	6,8	29,07	251,6
Компот из изюма	200	0,4		26,6	104	200	0,4		26,6	104
Хлеб ржаной	50	3,2	0,3	21,2	101	50	3,2	0,3	21,2	101
Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	67,5	200	0,8	0,8	19,6	90
		26,1	16,0	112,1	690,9		26,8	18,9	118,7	746,6
	30%					28%				
ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Мучное кулинарное изделие	55	3,08	13,2	34,1	265,65	55	3,08	13,2	34,1	265,65
Молочный или кисломолочный продукт	200	6,2	3	8	80	200	6,2	3	8	80
		9,3	16,2	42,1	345,7		9,3	16,2	42,1	345,7
	15%					13%				
ИТОГО за день		58,0	54,5	209,6	1541,8		61,1	61,3	232,2	1707,3
		1,0	0,9	3,6			1,0	1,0	3,8	

ПЯТНИЦА

	6-10 лет (1-4 классы)					11-18 лет (5-11 классы)				
ЗАВТРАК/УЖИН	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Митболы с сыром	50	8,3	13	2,6	173,1					
Митболы с сыром / Бифштекс "Аппетитный"						75	10,86	24,38	3,56	277,05
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146	200	6	6	29,2	194,66
Чай с молоком	200	1,6	1,4	17,4	88	200	1,6	1,4	17,4	88
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	16	76,8	60	4,6	0,6	32	153,6
		16,7	19,2	57,9	483,9		23,1	32,4	82,2	713,3
	21%					26%				
ОБЕД	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Салат из вареных/свежих овощей	40	1,36	4,2	3,04	55,2	50	1,7	5,25	3,80	69
Овощи: консервированные (кукуруза) / свежие порционно	20	0,62	0,04	1,30	8	25	0,77	0,05	1,62	10
Щи из св/кв капусты с картофелем, со сметаной	250/10	2,5	8,2	9,29	122	250/10	2,5	8,2	9,29	122
Наггетсы "Рыбка золотая" с соусом томатным "Сказка"	75/20	18,8	13,5	17,8	269,2	100/20	25	18,1	22,4	353
Картофель тушеный "Золотистый"	150	2,85	4,8	21	145,5	200	3,8	6,4	28	194
Сок / нектар фруктово-ягодный	200	0,4		26	108	200	0,4		26	108
Хлеб ржаной	50	3,2	0,3	21,2	101	50	3,2	0,3	21,2	101
		29,7	31,0	99,6	808,9		37,4	38,3	112,3	957,0
	35%					35%				
ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Кондитерские / хлебобулочное изделие	50	1	0,05	40	150	50	1	0,05	40	150

Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	21,8	88	200	0,2	0,2	21,8	88
		1,2	0,3	61,8	238,0		1,2	0,3	61,8	238,0
		<i>10%</i>					<i>9%</i>			
ИТОГО за день		47,6	50,5	219,3	1530,8		61,6	70,9	256,3	1908,3
		1,0	1,1	4,6			1,0	1,2	4,2	
ИТОГО за 5 дней (среднее значение) на 1 ребёнка		49,6	49,4	216,3	1522,3		60,0	61,4	251,2	1817,6
		1,0	1,0	4,4			1,0	1,0	4,2	
ИТОГО за 10 дней (среднее значение) на 1 ребёнка		48,2	55,5	214,5	1569,2		58,5	66,8	247,4	1857,2
		1,0	1,2	4			1,0	1,1	4	