

**ПРИМЕРНЫЕ\*** двухнедельные рационы питания обучающихся,  
проживающих в общежитиях учреждений  
общего среднего образования в УО "МГОЛ №1", УО "МГОЛ №3"  
на летне-осенний период 2024-2025 учебного года

**1, 3 неделя месяца**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

<u>Завтрак</u>	14-17 лет				
	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Сыр порциями	20	5,2	5,3		70,0
Поджарка/гуляш мясной	75/25	13,2	28,1	4,1	322,0
Макаронные изделия отварные	200	6,8	5,8	40,2	240,0
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,1	15,2	59,0
Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,2	105,6
		<b>28,4</b>	<b>40,5</b>	<b>79,7</b>	<b>796,6</b>

29,5%

<u>Обед</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Салат из свежих/вареных овощей	100	2,4	5,2	11,4	101,0
Борщ с капустой, картофелем со сметаной	250/10	2,3	7,8	12,1	128,1
Колбасные изделия отварные (сосиска / колбаса)	100	12,1	13,5	0,0	170,0
Каша рисовая вязкая	200	2,8	5,4	29,8	180,0
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	100,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0
		<b>25,0</b>	<b>33,3</b>	<b>116,7</b>	<b>868,3</b>

32,2%

<u>Полдник</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Фрукты	120	0,5	0,5	11,8	54,0
Кондитерское изделие	30	3,3	19,9	11,3	55,6
Сок	200	1,0	0,8	19,4	84,0
		<b>4,8</b>	<b>21,2</b>	<b>42,5</b>	<b>193,6</b>

7,2%

<u>Ужин 1</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Овощи порциями	50	0,6	0,0	2,0	11,6
Колбаски "Рыбка золотая"	100	0,0	11,2	3,8	161,0
Пюре картофельное на молоке	200	4,3	6,7	26,8	184,0
Напиток из клюквы "Витаминный"	200			29,4	210,0
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0
		<b>7,4</b>	<b>18,4</b>	<b>85,0</b>	<b>676,6</b>

25,1%

<u>Ужин 2</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Бутерброд с повидлом	35	1,4	3,3	8,5	69,7
Кисломолочный продукт (кефир)	200	6,0	3,0	7,6	60,0
		<b>7,4</b>	<b>6,3</b>	<b>16,1</b>	<b>129,7</b>

4,8%

итого

<b>73,0</b>	<b>119,7</b>	<b>340,0</b>	<b>2664,8</b>
1,0	1,6	4,7	98,7%

**ВТОРНИК**

<u>Завтрак</u>	14-17 лет				
	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Запеканка из творога со сметаной	150/10	24,3	23,5	26,6	415,1
Какао с молоком	200	3,6	2,8	23,4	134,0
Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,2	105,6

30,9 27,5 70,2 654,7  
24,2%

<u>Обед</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Салат из свежих/вареных овощей	100	2,0	11,4	7,2	133,0
Суп картофельный с бобовыми	250	5,8	4,5	20,3	145,0
Митболы с сыром	75	12,5	19,5	4,0	259,6
Картофель тушеный	150	3,0	9,7	23,7	195,9
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	67,4
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0
	<b>28,3</b>	<b>46,6</b>	<b>110,6</b>	<b>990,1</b>	<b>36,7%</b>

<u>Полдник</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Фрукты	120	0,5	0,5	11,8	54,0
Кондитерское изделие	20	0,0	0,0	16,0	64,0
Напиток "Лимонный"	200	0,2		14,0	58,0
	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>41,8</b>	<b>176,0</b>	<b>6,5%</b>

<u>Ужин 1</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Яйцо вареное	23	1,1	0,9	0,1	12,9
Шницель мясной	100	15,8	8,2	14,0	194,0
Капуста тушеная	200	4,6	6,4	13,0	131,0
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	56,0
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0
	<b>24,2</b>	<b>16,1</b>	<b>65,1</b>	<b>503,9</b>	<b>18,7%</b>

<u>Ужин 2</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Булочка молочная	50	3,9	0,9	23,7	121,0
Кисломолочный продукт (йогурт)	200	10,0	3,0	17,0	140,0
	<b>13,9</b>	<b>3,9</b>	<b>40,7</b>	<b>261,0</b>	<b>9,7%</b>
итого	<b>98,0</b>	<b>94,6</b>	<b>328,4</b>	<b>2585,7</b>	<b>95,8%</b>
	1,0	1,0	3,4		

### СРЕДА

<u>Завтрак</u>	14-17 лет				
	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Колбаски "Ароматные"	100	29,0	23,1	4,0	347,0
Каша гречневая вязкая	200	6,0	6,0	29,2	194,6
Кофейный напиток	200	1,4	1,0	20,2	96,0
Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,2	105,6
	<b>39,4</b>	<b>31,3</b>	<b>73,6</b>	<b>743,2</b>	<b>27,5%</b>

<u>Обед</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Салат из свежих/вареных овощей	100	1,6	7,2	10,6	111,8
Щи с капустой, картофелем со сметаной	250/10	2,6	8,0	9,3	120,6
Котлета "Нежность"	100	10,6	8,4	14,3	175,2
Пюре картофельное на молоке	200	4,3	6,7	26,8	184,0
Сок	200	1,0	0,8	19,4	84,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0
	<b>24,9</b>	<b>32,5</b>	<b>118,6</b>	<b>864,8</b>	<b>32,0%</b>

<u>Полдник</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Кондитерское изделие	30	3,3	19,9	11,3	55,6
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6		25,2	100,0
Фрукты	120	0,5	0,5	11,8	54,0

4,4                    20,4                    48,3                    209,6  
7,8%

<u>Ужин 1</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Овощи порциями	50	0,6	0,0	2,0	11,6
Биточки куриные с сыром	100	13,5	17,5	11,0	255,0
Макаронные изделия отварные	200	6,8	5,8	40,2	240,0
Чай с молоком	200	1,6	1,4	17,4	88,0
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0
	<b>25,0</b>	<b>25,2</b>	<b>93,6</b>	<b>704,6</b>	

26,1%

<u>Ужин 2</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Ватрушка с творогом	50	5,6	3,3	19,8	108,5
Кисломолочный продукт (кефир)	200	6,0	3,0	7,6	60,0
	<b>11,6</b>	<b>6,3</b>	<b>27,4</b>	<b>168,5</b>	

6,2%

итого	<b>105,3</b>	<b>115,7</b>	<b>361,5</b>	<b>2690,7</b>	
	1,0	1,1	3,4	99,7%	

### ЧЕТВЕРГ

<u>Завтрак</u>	14-17 лет				
	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66,0
Омлет с сыром	115	14,1	16,2	1,9	209,0
Каша пшённая молочная вязкая	150	6,3	10,2	36,0	264,0
Какао с молоком	200	3,6	2,8	23,4	134,0
Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,2	105,6
	<b>27,1</b>	<b>37,7</b>	<b>81,6</b>	<b>778,6</b>	

28,8%

<u>Обед</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Овощи порциями	75	0,9	0,0	1,5	17,4
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,3	6,3	24,0	182,5
Плов с мясом	75/180	20,1	34,9	44,1	571,2
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	67,4
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0
	<b>33,3</b>	<b>42,7</b>	<b>125,0</b>	<b>1027,7</b>	

38%

<u>Полдник</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Фрукты	120	0,5	0,5	11,8	54,0
Кондитерское изделие	20	0,0	0,0	16,0	64,0
Сок	200	1,0	0,8	19,4	84,0
	<b>1,5</b>	<b>1,3</b>	<b>47,2</b>	<b>202,0</b>	

7,5%

<u>Ужин 1</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Овощи порциями	50	0,6	0,0	2,0	11,6
Шницель мясной	75	14,5	17,4	7,5	245,0
Рагу овощное	150	3,0	8,7	17,7	160,5
Чай "Здоровье"	200	0,2	0,1	13,0	53,4
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0
	<b>20,8</b>	<b>26,7</b>	<b>63,2</b>	<b>580,5</b>	

21,5%

<u>Ужин 2</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Крендель сахарный	50	2,55	4,6	18,7	127
Кисломолочный продукт (йогурт)	200	10,0	3,0	17,0	140,0
	<b>12,6</b>	<b>7,6</b>	<b>35,7</b>	<b>267,0</b>	

9,9%

итого	<b>95,2</b>	<b>116,0</b>	<b>352,7</b>	<b>2855,8</b>	
-------	-------------	--------------	--------------	---------------	--

1,0 1,2 3,7 105,8%

**ПЯТНИЦА**

<u>Завтрак</u>	14-17 лет				
	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Запеканка "Творогоша" со сметаной	150/10	18,7	22,9	36,3	420,8
Чай с молоком	200	1,6	1,4	17,4	88,0
Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,2	105,6
		<b>23,3</b>	<b>25,5</b>	<b>73,9</b>	<b>614,4</b>

22,8%

<u>Обед</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Салат из свежих/вареных овощей	100	2,4	5,2	11,4	101,0
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,0	6,0	15,1	120,6
Жаркое по-домашнему (свинина)	60/150	15,3	28,8	22,5	409,5
Напиток из клюквы "Витаминный"	200			29,4	210,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0
		<b>24,5</b>	<b>41,4</b>	<b>116,6</b>	<b>1030,3</b>

38,2%

<u>Полдник</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Кондитерское изделие	30	3,3	19,9	11,3	55,6
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6		25,2	100,0
		<b>3,9</b>	<b>19,9</b>	<b>36,5</b>	<b>155,6</b>

5,8%

<u>Ужин 1</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Овощи порциями	50	0,6	0,0	2,0	11,6
Рыба жареная	100	17,7	5,4	4,1	136,0
Пюре картофельное на молоке	200	4,3	6,7	26,8	184,0
Кофейный напиток	200	1,4	1,0	20,2	96,0
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0
		<b>26,5</b>	<b>13,6</b>	<b>76,1</b>	<b>537,6</b>

19,9%

<u>Ужин 2</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Пирожок печеный с ябл фаршем	60	3,4	3,2	27,1	151,0
Кисломолочный продукт (кефир)	200	6,0	3,0	7,6	60,0
		<b>9,4</b>	<b>6,2</b>	<b>34,7</b>	<b>211,0</b>

7,8%

итого

<b>87,6</b>	<b>106,6</b>	<b>337,8</b>	<b>2548,9</b>
-------------	--------------	--------------	---------------

1,0 1,2 3,9 94,4%

Всего итого за 5 дней

<b>459,1</b>	<b>552,6</b>	<b>1720,3</b>	<b>2669,2</b>
--------------	--------------	---------------	---------------

1 1,2 3,7

**2,4 неделя месяца**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

<u>Завтрак</u>	14-17 лет				
	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0
Колбасные изделия отварные (сосиска / колбаса)	100	12,1	13,5	0,0	170,0
Каша пшеничная вязкая	150	4,1	4,7	23,4	151,5
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	56,0
Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,2	105,6
		<b>19,5</b>	<b>26,8</b>	<b>58,7</b>	<b>549,1</b>

20,3%

<u>Обед</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Салат из свежих/вареных овощей	100	1,6	7,2	10,6	111,8

Щи с капустой, картофелем со сметаной	250/10	2,6	8,0	9,3	120,6
Бефстроганов из филе птицы	100/60	28,0	18,5	9,4	315,2
Макаронные изделия отварные	200	6,8	5,8	40,2	240,0
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	67,4
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0
		<b>44,0</b>	<b>41,0</b>	<b>124,9</b>	<b>1044,2</b>

38,7%

<u>Полдник</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Фрукты	120	0,5	0,5	11,8	54,0
Кондитерское изделие	20	0,0	0,0	16,0	64,0
Сок	200	1,0	0,8	19,4	84,0
		<b>1,5</b>	<b>1,3</b>	<b>47,2</b>	<b>202,0</b>

7,5%

<u>Ужин 1</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Овощи порциями	50	0,6	0,0	2,0	11,6
Биточки Аппетитные	100	19,1	22,5	14,4	326,0
Пюре картофельное на молоке	200	4,3	6,7	26,8	184,0
Какао с молоком	200	3,6	2,8	23,4	134,0
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0
		<b>30,1</b>	<b>32,5</b>	<b>89,6</b>	<b>765,6</b>

28,4%

<u>Ужин 2</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Блинчики с творогом со сметаной	58/10	3,8	4,3	17,1	125,0
Кисломолочный продукт (йогурт)	200	10,0	3,0	17,0	140,0
		<b>13,8</b>	<b>7,3</b>	<b>34,1</b>	<b>265,0</b>

9,8%

итого

<b>108,9</b>	<b>108,9</b>	<b>354,5</b>	<b>2825,9</b>
1	1,0	3,3	104,7%

**ВТОРНИК**

<u>Завтрак</u>	14-17 лет				
	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Запеканка из творога со сметаной	150/10	24,3	23,5	26,6	415,1
Кофейный напиток	200	1,4	1,0	20,2	96,0
Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,2	105,6
		<b>28,7</b>	<b>25,7</b>	<b>67,0</b>	<b>616,7</b>

22,8%

<u>Обед</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Салат из свежих/вареных овощей	100	2,4	5,2	11,4	101,0
Суп молочный с крупой (гречневый)	250	7,8	6,3	22,3	177,5
Шницель мясной	100	15,8	8,2	14,0	194,0
Картофель тушеный	150	3,0	9,8	23,7	195,9
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6		25,2	100,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0
		<b>34,4</b>	<b>30,9</b>	<b>134,8</b>	<b>957,6</b>

35,5%

<u>Полдник</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Фрукты	120	0,5	0,5	11,8	54,0
Кондитерское изделие	30	3,3	19,9	11,3	55,6
Напиток "Витаминный"	200			29,4	210,0
		<b>3,8</b>	<b>20,4</b>	<b>52,5</b>	<b>319,6</b>

11,8%

<u>Ужин 1</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Овощи порциями	50	0,6	0,0	2,0	11,6
Рыба жареная в сухарях	100	21,9	6,6	6,9	175,0

Рагу овощное	150	3,0	8,7	17,7	160,5
Чай с молоком	200	1,6	1,4	17,4	88,0
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0
		<b>29,6</b>	<b>17,2</b>	<b>67,0</b>	<b>545,1</b>
					20,2%
<b>Ужин 2</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал</b>
Булочка молочная	50	3,9	0,9	23,7	121,0
Кисломолочный продукт (кефир)	200	6,0	3,0	7,6	60,0
		<b>9,9</b>	<b>3,9</b>	<b>31,3</b>	<b>181</b>
					6,7%
итого		<b>106,4</b>	<b>98,1</b>	<b>352,6</b>	<b>2620,0</b>
		1,0	0,9	3,3	97,0%

### СРЕДА

<b>Завтрак</b>	<b>14-17 лет</b>				
	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал</b>
Сыр порциями	15	3,5	4,0		52,5
Котлета "Мираж"	100	16,0	22,0	8,4	302,4
Каша рисовая вязкая на молоке	150	3,5	8,8	34,5	234,0
Чай "Здоровье"	200	0,2	0,1	13,0	53,4
Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,2	105,6
		<b>26,2</b>	<b>36,0</b>	<b>76,1</b>	<b>747,9</b>
					27,7%
<b>Обед</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал</b>
Салат из свежих/вареных овощей	100	2,0	11,4	7,2	133,0
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,0	6,0	15,1	120,6
Бабка картофельная со свининой и сметаной	200/20	11,0	24,6	29,1	382,0
Напиток "Дюшес"	200	0,3	0,3	35,3	143,2
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0
Фрукты	120	0,5	0,5	11,8	54,0
		<b>20,6</b>	<b>44,2</b>	<b>136,7</b>	<b>1022,0</b>
					37,9%
<b>Полдник</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал</b>
Кондитерское изделие	20	0,0	0,0	16,0	64,0
Сок	200	1,0	0,8	19,4	84,0
		<b>1,0</b>	<b>0,8</b>	<b>35,4</b>	<b>148,0</b>
					5,5%
<b>Ужин 1</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал</b>
Овощи порциями	50	0,6	0,0	2,0	11,6
Биточки "Морские"	100	15,3	12,7	7,1	205,0
Пюре картофельное на молоке	200	4,3	6,7	26,8	184,0
Кофейный напиток	200	1,4	1,0	20,2	96,0
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0
		<b>24,1</b>	<b>20,9</b>	<b>79,1</b>	<b>606,6</b>
					22,5%
<b>Ужин 2</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал</b>
Пирожок печёный с ябл фаршем	60	3,4	3,2	27,1	151,0
Кисломолочный продукт (йогурт)	200	10,0	3,0	17,0	140,0
		<b>13,4</b>	<b>6,2</b>	<b>44,1</b>	<b>291,0</b>
					10,8%
итого		<b>85,3</b>	<b>108,1</b>	<b>371,3</b>	<b>2815,5</b>
		1	1,3	4,4	104,3%

### ЧЕТВЕРГ

<b>Завтрак</b>	<b>14-17 лет</b>				
	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал</b>

Поджарка/гуляш мясной	75/25	13,2	28,1	4,1	322,0
Каша гречневая вязкая	200	6,0	6,0	29,2	194,6
Чай с молоком	200	1,6	1,4	17,4	88,0
Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,2	105,6
		<b>23,8</b>	<b>36,7</b>	<b>70,9</b>	<b>710,2</b>

26,3%

<u>Обед</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Салат из свежих/вареных овощей	100	1,6	7,2	10,6	111,8
Суп картофельный с бобовыми	250	5,8	4,5	20,30	145
Котлета "Нежность"	100	10,6	8,4	14,3	175,2
Картофель тушеный	150	3	9,8	23,7	195,9
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6		25,2	100,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0
		<b>26,4</b>	<b>31,3</b>	<b>132,3</b>	<b>917,1</b>

34,0%

<u>Полдник</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Фрукты	120	0,5	0,5	11,8	54,0
Кондитерское изделие	30	3,3	19,9	11,3	55,6
Сок	200	1,0	0,8	19,4	84,0
		<b>4,8</b>	<b>21,2</b>	<b>42,5</b>	<b>193,6</b>

7,2%

<u>Ужин 1</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Овощи порциями	50	0,6	0,0	2,0	11,6
Мясные гнезда	100	15,4	32,5	13,5	407,7
Рагу овощное	150	3,0	8,7	17,7	160,5
Какао с молоком	200	3,6	2,8	23,4	134,0
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0
		<b>25,1</b>	<b>44,5</b>	<b>79,6</b>	<b>823,8</b>

30,5%

<u>Ужин 2</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Крендель сахарный	50	2,55	4,6	18,7	127
Кисломолочный продукт (кефир)	200	6,0	3,0	7,6	60,0
		<b>8,6</b>	<b>7,6</b>	<b>26,3</b>	<b>187,0</b>

6,9%

итого

<b>88,7</b>	<b>141,3</b>	<b>351,6</b>	<b>2831,7</b>
1,0	1,6	4,0	104,9%

**ПЯТНИЦА**

<u>Завтрак</u>	<b>14-17 лет</b>				
	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0
Запеканка "Творогоша" со сметаной	150/10	18,7	22,9	36,3	420,8
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	56,0
Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,2	105,6
		<b>22</b>	<b>31,5</b>	<b>71,63</b>	<b>648,4</b>

24,0%

<u>Обед</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Салат из свежих/вареных овощей	100	2,4	5,2	11,4	101,0
Борщ с капустой, картофелем со сметаной	250/10	2,3	7,8	12,1	128,1
Шницель куриный "Солнышко"	100	27,0	17,5	0,9	268,6
Пюре картофельное на молоке	200	4,3	6,7	26,8	184,0
Сок	200	1,0	0,8	19,4	84,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0
		<b>41,8</b>	<b>39,4</b>	<b>108,8</b>	<b>954,9</b>

35,4%

<u>Полдник</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
----------------	--------------	--------------	-------------	-----------------	-------------

Фрукты	120	0,5	0,5	11,8	54,0
Кондитерское изделие	20	0,0	0,0	16,0	64,0
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	67,4
		0,7	0,6	45,0	185,4
					6,9%

<u>Ужин 1</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Овощи порциями	50	0,6	0,0	2,0	11,6
Оладьи картофельные фаршированные мясом со сметаной	130/15	10,7	14,9	21,2	262,0
Напиток "Свежесть"	200	0,2		14,0	58,0
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0
		14,0	15,4	60,2	441,6
					16,4%

<u>Ужин 2</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Пирожок печеный с ябл фаршем	60	3,4	3,2	27,1	151,0
Кисломолочный продукт (йогурт)	200	10,0	3,0	17,0	140,0
		13,4	6,2	44,1	291,0
					10,8%

Итого		<b>91,9</b>	<b>93,1</b>	<b>329,7</b>	<b>2521,3</b>
		1,0	1,0	3,6	93,4%

Всего итого за 5 дней		<b>96,2</b>	<b>109,9</b>	<b>351,9</b>	<b>2722,9</b>
		1	1,1	3,7	

Всего итого за 10 дней		<b>277,6</b>	<b>331,2</b>	<b>1036,1</b>	<b>2696,0</b>
		1	1,2	3,7	