

ПРИМЕРНЫЕ* двухнедельные рационы питания
 для учащихся 1-11 классов на летне-осенний период
 на 2024-2025 учебного года

1,3 неделя месяца

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК	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
Овощи порциями	20	0,2	0,0	0,8	4,6	25	0,3	0,0	1,0	5,8
Пельмени отварные со сметаной/ соус "Сказка"	150/10	10,2	17,9	29,9	317,6	200/20	13,8	25,2	40,0	437,2
Чай с мёдом/чай с сахаром	200	0,4	0,1	12,0	48,0	200	0,4	0,1	12,0	48,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2	40	3,1	1,2	20,2	105,6
		13,1	18,9	57,9	449,4		17,6	26,5	73,2	596,6
					19,5%					22,1%
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	0,6	2,0	3,2	33,2	50	0,7	2,5	4,1	41,5
Яйцо вареное	23	2,4	2,0	0,1	28,0	46	4,8	4,0	0,2	56,0
Щи из св. капусты, картофелем, со сметаной	250/10	2,6	8,0	9,3	120,6	300/10	3,0	9,2	11,1	140,6
Биточки куриные "Сказка"	75	16,2	6,8	5,1	144,8	100	21,6	9,0	6,8	193,0
Картофель по-деревенски (с куркумой) / Картофель тушеный "Золотистый"	150	4,2	6,9	40,4	229,5	150	4,2	6,9	40,4	229,5
Сок	200	1,0	0,8	19,4	84,0	200	1,0	0,8	19,4	84,0
Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	18,4	88,0	50	2,5	0,5	23,0	110,0
		29,0	26,9	95,9	728,1		37,8	32,9	105,0	854,6
					31,7%					31,7%
ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Печенье (пряник)	30	3,4	0,4	20,3	111,1	40	4,4	0,6	27,2	144,8
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112,0	200	5,6	6,4	8,2	112,0
		9,0	6,8	28,5	223,1		10,0	7,0	35,4	256,8
					9,7%					9,5%
ИТОГО за день		51,1	52,6	182,3	1400,6		65,4	66,4	213,6	1708,0
		1	1,0	3,6	60,9%		1	1,0	3,3	63,3%

ВТОРНИК

ЗАВТРАК	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
Овощи порциями	40	0,4	0,0	1,6	9,2	40	0,4	0,0	1,6	9,2
Омлет с мясными продуктами (колбасные изделия)	130	14,0	20,7	2,0	250,0	150	16,1	23,8	2,3	288,0
Какао с молоком	200	3,6	2,8	23,4	134,0	200	3,6	2,8	23,4	134,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2	40	3,1	1,2	20,2	105,6
		20,3	24,4	42,2	472,4		23,2	27,8	47,5	536,8
					20,5%					19,9%

ОБЕД	ВЫХОД, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	ВЫХОД, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Салат "Метёлка"	40	0,4	0,1	2,8	13,6	50	0,6	0,1	3,6	17,0
Овощи порциями	20	0,2	0,0	0,8	4,6	25	0,3	0,0	1,0	5,8
Суп "Весенний"	250	4,5	7,5	27,0	187,5	300	5,4	9,0	32,4	225,0
Котлета "Деревенская"	75	12,0	13,5	9,7	208,2	100	16,0	18,0	12,9	277,6
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146,0	150	4,5	4,5	21,9	146,0
Компот из сухофруктов "Школьный"	200	0,6	0,0	25,2	72,0	200	0,6	0,0	25,2	72,0
Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	18,4	88,0	50	2,5	0,5	23,0	110,0
Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	67,5	150	0,6	0,6	14,7	67,5
		24,8	26,6	120,5	787,4		30,5	32,7	134,7	920,9
					34,2%					34,1%

ПОЛДНИК	ВЫХОД, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	ВЫХОД, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Мармелад /зефир	40	0,0	0,0	31,0	120,8	40	0,0	0,0	31,0	120,8
Напиток "Дюшес"	200	0,3	0,3	35,3	143,2	200	0,3	0,3	35,3	143,2
		0,3	0,3	66,3	264,0		0,3	0,3	66,3	264,0
					11,5%					9,8%

ИТОГО за день		45,4	51,3	229,0	1523,8		54,0	60,8	248,5	1721,7
		1	1,1	5,0	66,2%		1	1,1	4,6	63,8%

СРЕДА

ЗАВТРАК	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
Запеканка "Творогоша" со сметаной/молоком сгущенным с сахаром	120/10	15,2	18,6	29,5	341,9	150/10	18,7	22,9	36,3	420,8
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,1	15,2	59,0	200/7	0,2	0,1	15,2	59,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2	40	3,1	1,2	20,2	105,6
		17,7	19,6	59,9	480,1		22,0	24,2	71,7	585,4
					20,9%					21,7%

ОБЕД	ВЫХОД, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	ВЫХОД, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Салат из св. капусты	40	1,0	2,0	4,5	40,4	50	1,2	2,6	5,7	50,5
Яйцо вареное	23	2,4	2,0	0,1	28,0	23	2,4	2,0	0,1	28,0

Суп картофельный с бобовыми	250	5,8	4,5	20,3	145,0	300	6,9	5,4	24,3	174,0
Мититеи Славянские	75	20,1	9,2	2,9	174,8	100	26,9	12,2	3,9	233,0
Каша рисовая вязкая на молоке	150	3,5	8,8	34,5	105,1	150	3,5	8,8	34,5	234,0
Сок	200	1,0	0,8	19,4	84,0	200	1,0	0,8	19,4	84,0
Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	18,4	88,0	50	2,5	0,5	23,0	110,0
		35,8	27,7	100,1	665,3		44,4	32,3	110,9	913,5

28,9% 33,8%

ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Печенье (пряник)	30	3,4	0,4	20,3	111,1	40	4,4	0,6	27,2	144,8
Напиток из клюквы "Витаминный"	200			29,4	210,0	200			29,4	210,0
		3,4	0,4	49,7	321,1		4,4	0,6	56,6	354,8

14,0% 13,1%

ИТОГО за день		56,9	47,7	209,7	1466,5		70,8	57,1	239,2	1853,7
		1	0,8	3,7	63,8%		1	0,8	3,4	68,6%

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК	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
Котлета "Секрет"	75	11,5	4,8	3,8	105,0	100	15,3	6,5	5,0	141,1
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146,0	150	4,5	4,5	21,9	146,0
Кофейный напиток	200	1,4	1,0	20,2	96,0	200	1,4	1,0	20,2	96,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2	40	3,1	1,2	20,2	105,6
Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	67,5	150	0,6	0,6	14,7	67,5
		20,3	11,8	75,8	493,7		24,9	13,8	82,0	556,2

21,5% 20,6%

ОБЕД (День белорусской кухни)	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Салат "Зарница"	40	0,6	2,0	3,8	35,2	50	0,8	2,6	4,7	44,0
Овощи порциями	20	0,2	0,0	0,8	4,6	25	0,3	0,0	1,0	5,8
Суп молочный с макаронными изд	200	5,8	5,0	19,2	146,0	300	8,7	7,5	28,8	219,0
Бабка картофельная со свиной	130/10	6,5	15,4	16,5	233,2	150/10	7,5	17,4	19,0	266,3
"Новая" со сметаной										
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	67,4	200	0,2	0,1	17,2	67,4
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	66,0	50	2,5	0,5	23,0	110,0
		14,8	22,8	71,3	552,4		20,0	28,1	93,7	712,5

24,0% 26,4%

ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Бутерброд с мёдом/ с повидлом	35	1,5	3,3	19,0	112,0	35	1,5	3,3	19,0	112,0
Йогурт	200	10,0	3,0	17,0	140,0	200	10,0	3,0	17,0	140,0
		11,5	6,3	36,0	252,0		11,5	6,3	36,0	252,0

ИТОГО за день		46,6	40,9	183,1	1298,1		56,4	48,2	211,7	1520,7
		1	0,9	3,9	56,5%		1	0,9	3,8	56,3%

11,0%

9,3%

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК	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
Сыр порциями	15	3,5	3,6	0,0	46,8	20	0,2	14,6	0,2	132,0
Блинчики с творогом (с ветчиной и сыром) со сметаной	2/ 58/10	7,6	8,6	34,2	250,0	2/ 58/10	7,6	8,6	34,2	250,0
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,1	15,2	59,0	200/7	0,2	0,1	15,2	59,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2	40	3,1	1,2	20,2	105,6
		13,6	13,2	64,6	435,0		11,1	24,5	69,8	546,6
					18,9%					20,2%

ОБЕД	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Салат "Осенний"	40	0,8	4,5	2,9	53,2	50	1,0	5,7	3,7	66,5
Яйцо вареное	23	2,4	2,0	0,1	28,0	46	4,8	4,0	0,2	56,0
Борщ с картофелем со сметаной	250/10	3,8	8,3	12,3	138,1	300/10	4,5	9,5	17,7	161,6
Биточки "Морские"	75	11,4	9,5	5,3	153,8	100	15,3	12,7	7,1	205,0
Пюре картофельное на молоке	150	3,2	5,0	20,1	138,0	150	3,2	5,0	20,1	138,0
Сок	200	1,0	0,8	19,4	84,0	200	1,0	0,8	19,4	84,0
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0	50	2,5	0,5	23,0	110,0
		25,1	30,6	83,1	705,1		32,3	38,2	91,2	821,1
					30,7%					30,4%

ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Ватрушка с творогом	75	8,4	4,9	29,7	163,0	75	8,4	4,9	29,7	163,0
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112,0	200	5,6	6,4	8,2	112,0
		14,0	11,3	37,9	275,0		14,0	11,3	37,9	275,0
					12,0%					10,2%

ИТОГО за день		52,7	55,1	185,6	1415,1		57,4	74,0	198,9	1642,7
		1,0	1,0	3,5	61,6%		1,0	1,3	3,5	60,8%
ИТОГО за 5 дней		50,5	49,5	197,9	1420,8		60,8	61,3	222,4	1689,4
		1,0	1,0	3,9			1,0	1,0	3,7	

2,4 неделя месяца

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК	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

Колбасные изделия отварные (колбаса/сосиска) с соусом "Сказка"/ сметаной	75/10	9,1	10,1	0,0	127,5	100/15	12,1	13,5	0,0	170,0
Смесь овощная припущенная	100	3,9	6,2	5,2	103,0	150	5,9	9,3	7,8	154,5
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	56,0	200	0,2	0,1	15,0	56,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2	40	3,1	1,2	20,2	105,6
Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	67,5	150	0,6	0,6	14,7	67,5
		16,1	17,9	50,1	433,2		21,9	24,7	57,7	553,6
					18,8%					20,5%

ОБЕД	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Салат "Сударушка"	40	1,4	4,5	5,2	66,5	50	1,7	5,6	6,5	83,1
Овощи порциями	20	0,2	0,0	0,8	4,6	25	0,3	0,0	1,0	5,8
Суп "Крестьянский" с крупой	250	2,3	3,0	11,0	80,0	300	2,7	3,6	13,2	96,0
Мясные гнезда (свинина)"Новые"	75	8,3	18,2	5,9	221,3	100	11,0	24,2	7,8	295,1
Пюре картофельное на молоке	150	3,2	5,0	20,1	138,0	150	3,2	5,0	20,1	138,0
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	67,4	200	0,2	0,1	17,2	67,4
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0	50	2,5	0,5	23,0	110,0
		18,1	31,3	83,2	687,8		21,6	39,0	88,8	795,4
					29,9%					29,5%

ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Печенье (пряник)	30	3,4	0,4	20,3	111,1	40	4,4	0,6	27,2	144,8
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112,0	200	5,6	6,4	8,2	112,0
		9,0	6,8	28,5	223,1		10,0	7,0	35,4	256,8
					9,7%					9,5%

ИТОГО за день		43,2	56,0	161,8	1344,1		53,5	70,7	181,9	1605,8
		1	1,3	3,7	58,4%		1	1,3	3,4	59,5%

ВТОРНИК

ЗАВТРАК	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
Биточек "Воздушный"	75	14,6	5,9	2,6	123,4	100	19,5	7,9	3,5	164,5
Каша пшённая на молоке	150	6,3	10,2	36,0	264,0	150	6,3	10,2	36,0	264,0
Кофейный напиток	200	1,4	1,0	20,2	96,0	200	1,4	1,0	20,2	96,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2	40	3,1	1,2	20,2	105,6
		24,6	18,0	74,0	562,6		30,3	20,3	79,9	630,1
					24,5%					23,3%

ОБЕД	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Салат "Осенний"	40	0,8	4,5	2,9	53,2	50	1,0	5,7	3,7	66,5
Овощи порциями	20	0,2	0,0	0,8	4,6	25	0,3	0,0	1,0	5,8
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,0	6,0	15,1	120,6	300/10	2,4	6,8	18,0	140,6

Рыба запеченая "Солнышко"	75	15,9	11,1	2,4	173,9	100	21,3	14,9	3,3	231,8
Картофель по-деревенски (с куркумой) / Картофель тушеный "Золотистый"	150	4,2	6,9	40,4	229,5	150	4,2	6,9	40,4	229,5
Сок	200	1,0	0,8	19,4	84,0	200	1,0	0,8	19,4	84,0
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0	50	2,5	0,5	23,0	110,0
		26,6	29,8	104,0	775,8		32,7	35,6	108,8	868,2
					33,7%					32,2%

ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Пастила /зефир	50	0,1	0,1	40,9	157,0	50	0,1	0,1	40,9	157,0
Напиток "Дюшес"	200	0,3	0,3	35,3	143,2	200	0,3	0,3	35,3	143,2
		0,4	0,4	76,2	300,2		0,4	0,4	76,2	300,2
					13,1%					11,1%

ИТОГО за день		51,6	48,2	254,2	1638,6		63,4	56,3	264,9	1798,5
		1,0	0,9	4,9	71,3%		1,0	0,9	4,2	66,6%

СРЕДА

ЗАВТРАК	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
Овощи порциями	20	0,2	0,0	0,8	4,6	25	0,3	0,0	1,0	5,8
Драчена	120	13,3	17,9	6,7	240,0	150	16,6	22,3	8,4	300,0
Какао с молоком	200	3,6	2,8	23,4	134,0	200	3,6	2,8	23,4	134,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2	40	3,1	1,2	20,2	105,6
Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	67,5	150	0,6	0,6	14,7	67,5
		20,0	22,2	60,8	525,3		24,2	26,9	67,7	612,9
					22,8%					22,7%

ОБЕД	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Салат из св. капусты	40	1,0	2,0	4,5	40,4	50	1,2	2,6	5,7	50,5
Овощи порциями	20	0,2	0,0	0,8	4,6	25	0,3	0,0	1,0	5,8
Борщ с картофелем со сметаной	250/10	3,8	8,3	12,3	138,1	300/10	4,5	9,5	17,7	161,6
Биточки "Вкусные"	50	9,1	18,6	3,6	221,1	75	13,6	27,9	5,4	331,5
Каша рисовая вязкая на молоке	150	3,5	8,8	34,5	105,1	150	3,5	8,8	34,5	234,0
Компот из сухофруктов "Школьный"	200	0,6	0,0	25,2	72,0	200	0,6	0,0	25,2	72,0
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0	50	2,5	0,5	23,0	110,0
		20,7	38,2	103,9	691,3		26,2	49,3	112,5	965,4
					30,1%					35,8%

ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Мармелад	40	0,0	0,0	31,0	120,8	40	0,0	0,0	31,0	120,8
Напиток "Свежесть"	200	0,2	0,1	32,0	128,5	200	0,2	0,1	32,0	128,5
		0,2	0,1	63,0	249,3		0,2	0,1	63,0	249,3
					10,8%					9,2%

ИТОГО за день		40,9	60,5	227,7	1465,9		50,6	76,3	243,2	1827,6
----------------------	--	-------------	-------------	--------------	---------------	--	-------------	-------------	--------------	---------------

1,0 1,5 5,6 63,7% 1,0 1,5 4,8 67,7%

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК	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
Поджарка / гуляш мясной	50/15	11,0	23,9	2,7	270,0	75/25	13,2	28,1	4,1	322,0
Пюре картофельное на молоке	150	3,2	5,0	20,1	138,0	150	3,2	5,0	20,1	138,0
Чай "Здоровье"/чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,0	53,4	200	0,2	0,1	13,0	53,4
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2	40	3,1	1,2	20,2	105,6
		16,7	29,9	51,0	540,6		19,7	34,4	57,4	619,0
					23,5%					22,9%

ОБЕД (День Белорусской кухни)	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Салат "Солнышко"	40	0,6	2,9	4,2	44,7	50	0,8	3,6	5,3	55,9
Овощи порциями	20	0,2	0,0	0,8	4,6	25	0,3	0,0	1,0	5,8
Поливка "Белорусочка"	250	2,5	3,6	18,1	114,5	300	3,0	4,4	4,4	137,4
Колобки под сырной шапочкой	75	12,0	15,3	17,9	258,6	100	16,1	20,5	23,9	344,9
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146,0	150	4,5	4,5	21,9	146,0
Сок	200	1,0	0,8	19,4	84,0	200	1,0	0,8	19,4	84,0
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0	50	2,5	0,5	23,0	110,0
		23,3	27,6	105,3	762,4		28,2	34,3	98,9	884,0
					33,1%					32,7%

ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Манник со сметаной	100/10	5,8	6,9	25,9	188,6	100/10	5,8	6,9	25,9	188,6
Напиток яблочный	200	0,2	0,1	12,6	52,5	200	0,2	0,1	12,6	52,5
		6,0	7,0	38,5	241,1		6,0	7,0	38,5	241,1
					10,5%					8,9%

ИТОГО за день		46,0	64,5	194,8	1544,1		53,9	75,7	194,8	1744,1
		1,0	1,4	4,2	67,1%		1,0	1,4	3,6	64,5%

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК	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	0,1	7,3	0,1	66,0	10	0,1	7,3	0,1	66,0
Сырники/запеканка из творога со сметаной/ молоком сгущенным с сахаром	100/10	16,1	12,5	19,3	254,8	150/10	24,0	17,8	28,8	371,6
Кофейный напиток	200	1,4	1,0	20,2	96,0	200	1,4	1,0	20,2	96,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2	40	3,1	1,2	20,2	105,6
		19,9	21,7	54,8	496,0		28,6	27,3	69,3	639,2
					21,6%					23,7%

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	0,6	2,0	3,2	33,2	50	0,7	2,5	4,1	41,5
Овощи порциями	20	0,2	0,0	0,8	4,6	25	0,3	0,0	1,0	5,8
Щи из св. капусты, картофелем, со сметаной	250/10	2,6	8,0	9,3	120,6	300/10	3,0	9,2	11,1	140,6
Гнезда рыбные "Новые"	75	10,1	8,3	5,8	138,3	100	13,4	11,0	7,7	184,5
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,4	30,3	180,0	150	5,1	4,4	30,3	180,0
Напиток "Лимончик"	200	0,1	0,0	18,6	75,2	200	0,1	0,0	18,6	75,2
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0	50	2,5	0,5	23,0	110,0
		21,2	23,2	91,0	661,9		25,1	27,6	95,8	737,6
					28,8%					27,3%

ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Пирожок с повидлом	60	3,4	3,0	34,8	180,0	60	3,4	3,0	34,8	180,0
Йогурт	200	10,0	3,0	17,0	140,0	200	10,0	3,0	17,0	140,0
		13,4	6,0	51,8	320,0		13,4	6,0	51,8	320,0
					13,9%					11,9%

ИТОГО за день		54,5	50,9	197,6	1477,9		67,1	60,9	216,9	1696,8
		1,0	0,9	3,6	64,3%		1,0	0,9	3,2	62,9%
ИТОГО за 5 дней		47,2	56,0	207,2	1494,1		57,7	68,0	220,3	1734,6
		1,0	1,2	4,4			1,0	1,2	3,8	
ИТОГО за 10 дней		48,9	52,8	202,6	1457,5		59,3	64,7	221,4	1712,0
		1,0	1,1	4,1			1,0	1,1	3,7	