

приложение 6
к Постановлению Совета Министров
Республики Беларусь от 27.04.2013 317
(в редакции постановления СМ РБ от 23.08.2024 №555)

УТВЕРЖДАЮ
Директор
КУП "Могилёвский учобщепит"

А.В.Богданов

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
					20%					22,1%
ОБЕД	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Салат из св. овощей	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
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
		28,6	26,1	101,7	716,1		37,4	32,1	110,8	842,6
					31,1%					31,2%
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
					10%					10%

ИТОГО за день		50,7	51,8	188,1	1388,6		65,0	65,6	219,4	1696,0
---------------	--	------	------	-------	--------	--	------	------	-------	--------

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
Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	67,5	150	0,6	0,6	14,7	67,5
		20,9	25,0	56,9	539,9		23,8	28,4	62,2	604,3
					23,5%					22,4%

ОБЕД	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
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
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
		24,2	26,7	97,2	718,3		29,7	32,8	110,6	848,4
					31,2%					31,4%

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%					10%

ИТОГО за день		45,4	52,0	220,4	1522,2		53,8	61,5	239,1	1716,7
---------------	--	------	------	-------	--------	--	------	------	-------	--------

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
Колбаски мясные с сыром	50	7,0	11,8	1,5	140,7	100	13,9	23,7	2,9	281,5
Каша пшённая на молоке	150	6,3	10,2	36,0	264,0	150	6,3	10,2	36,0	264,0
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
		15,8	23,0	67,9	542,9		23,5	35,2	74,3	710,1
					23,6%					26,3%

ОБЕД	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Салат из св. овощей	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
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
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	67,4	200	0,2	0,1	17,2	67,4
Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	18,4	88,0	50	2,5	0,5	23,0	110,0
		26,0	23,5	85,9	660,6		31,7	28,3	97,5	772,9
					29%					29%

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
					10%					10%

ИТОГО за день		50,8	53,3	182,3	1426,6		65,2	70,5	207,2	1739,8
---------------	--	------	------	-------	--------	--	------	------	-------	--------

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
		19,7	11,2	61,1	426,2		24,3	13,2	67,3	488,7
					18,5%					18,1%

ОБЕД (День белорусской кухни)	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Салат из св. овощей	40	0,6	2,0	3,8	35,2	50	0,8	2,6	4,7	44,0
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										
Сок	200	1,0	0,8	19,4	84,0	200	1,0	0,8	19,4	84,0
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	66,0	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
		16,0	24,1	87,4	631,9		21,1	29,4	109,6	790,8
					30,0%					30,0%

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
					11,0%					10,0%
ИТОГО за день		47,2	41,6	184,5	1310,1		56,9	48,9	212,9	1531,5

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
Сыр порциями	15	3,5	3,6	0,0	46,8	20	0,2	14,6	0,2	132,0
Запеканка "Творогоша" со сметаной/молоком сгущенным с/с	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
		21,2	23,2	59,9	526,9		22,2	38,8	71,9	717,4
					22,9%					25,0%

ОБЕД	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Салат из св.овощей	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
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
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
		33,3	33,4	92,9	676,6		43,4	40,8	100,2	928,5
					30,4%					34,4%

ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Выпечка (ватрушка с творогом)	75	8,4	4,9	29,7	163,0	75	8,4	4,9	29,7	163,0
Напиток "Витаминный"	200			21,4	86,0	200			21,4	86,0
		8,4	4,9	51,1	249,0		8,4	4,9	51,1	249,0
					10,8%					10,0%

ИТОГО за день		62,9	61,5	203,9	1452,5		74,0	84,5	223,2	1894,9
----------------------	--	-------------	-------------	--------------	---------------	--	-------------	-------------	--------------	---------------

ИТОГО за 5 дней

	51,4	52,0	195,8	1420,0	63,0	66,2	220,4	1715,8
	1,0	1,0	3,8		1,0	1,1	3,5	

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

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 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	140,4
Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	67,5	150	0,6	0,6	14,7	67,5
		10,7	10,2	79,1	452,7		11,5	10,5	84,1	513,9
					20%					20,0%

ОБЕД	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Салат из св. овощей	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	996,0
Мясные гнезда (свинина)"Новые"	75	8,3	18,2	5,9	221,3	100	11,0	24,2	7,8	295,1
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,4	30,3	180,0	150	5,1	4,4	30,3	180,0
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
		20,0	30,7	93,4	729,8		23,5	38,4	99,0	1737,4
					31,7%					64,3%

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
					10%					10%

ИТОГО за день		39,7	47,7	201,0	1405,6		45,0	55,9	218,5	2508,1
----------------------	--	-------------	-------------	--------------	---------------	--	-------------	-------------	--------------	---------------

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	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
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
		17,8	20,4	57,6	487,3		22,0	25,1	64,5	574,9
					21,2%					21,3%

ОБЕД	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
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,0	6,0	15,1	120,6	300/10	2,4	6,8	18,0	140,6
Биточки "Вкусные"	75	13,6	27,9	5,4	331,5	100	18,2	37,2	7,2	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
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
		22,8	44,0	98,2	755,8		27,9	54,1	103,1	905,9
					32,9%					33,6%

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		41,0	64,8	232,0	1543,3		50,3	79,6	243,8	1781,0
----------------------	--	-------------	-------------	--------------	---------------	--	-------------	-------------	--------------	---------------

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
Сосиска отварная 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	100	3,9	6,2	5,2	103,0
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
		18,9	20,0	43,8	443,7		22,7	23,7	48,8	512,6
					19,3%					19,0%

ОБЕД	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Салат из св. овощей	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	161,8
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
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
		28,2	28,8	108,6	768,5		34,6	34,4	116,3	861,4
					33,4%					31,9%

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		47,3	48,9	215,4	1461,5		57,5	58,2	228,1	1623,3
----------------------	--	-------------	-------------	--------------	---------------	--	-------------	-------------	--------------	---------------

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
Овощи порциями	50	0,6	0,0	2,0	35,6	50	0,6	0,0	2,0	35,6
Поливка "Белорусочка"	250	2,5	3,6	18,1	114,5	300	3,0	4,4	4,4	137,4
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
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
		27,5	21,0	101,1	731,5		32,9	23,8	88,3	795,5
					31,8%					30%
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%					10,0%
ИТОГО за день		50,2	57,9	190,6	1513,2		58,6	65,2	184,2	1655,6

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 св. овощей	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
Пюре картофельное на молоке	150	3,2	5,0	20,1	138,0	150	3,2	5,0	20,1	138,0
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
		19,3	23,8	80,8	619,9		23,2	28,2	85,6	695,6
					30,0%					30,0%

ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Выпечка (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		52,6	51,5	187,4	1435,9		65,2	61,5	206,7	1654,8
----------------------	--	-------------	-------------	--------------	---------------	--	-------------	-------------	--------------	---------------

ИТОГО за 5 дней	46,2	54,2	205,3	1471,9	55,3	64,1	216,3	1844,6
	1,0	1,2	4,4		1,0	1,2	3,9	
ИТОГО за 10 дней	48,8	53,1	200,6	1446,0	59,2	65,2	218,4	1780,2
	1,0	1,1	4,1		1,0	1,1	3,7	