

ПРИМЕРНЫЕ* двухнедельные рационы питания
 для учащихся 1-11 классов на зимне-весенний 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 (горошек/кукуруза)	25	0,3	0,0	1,0	5,8	50	0,6	0,0	2,0	11,6
Сосиски отварные с соусом "Сказка"	75/10	9,1	10,1	0,0	127,5	100/15	12,1	13,5	0,0	170,0
Каша овсяная вязкая	150	4,0	5,7	17,6	137,0	180	4,8	6,8	21,1	164,4
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,0	15,2	59,0	200/7	0,2	0,0	15,2	59,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2	40	3,1	1,2	20,2	105,6
Фрукты	120	0,5	0,5	11,8	54,0	150	0,6	0,6	14,7	67,5
		16,1	17,2	59,8	456,7		20,8	22,1	71,2	566,5
					20%					21,0%
ОБЕД	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Салат "Озорник"	50	1,5	6,0	2,8	70,0	50	1,5	6,0	2,8	70,0
Суп картофельный с крупой	250	2,3	4,3	16,5	113,0	250	2,3	4,3	16,5	113,0
Котлета натуральная рубленая "Нежная"	60	9,4	17,9	3,6	212,9	75	11,8	22,4	4,5	266,2
Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120,0	150	5,1	4,3	30,3	180,0
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
		19,6	32,3	80,9	687,9		24,2	38,3	96,5	823,2
					30%					30,5%
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
					14%					12%
ИТОГО за день		49,1	55,5	192,5	1464,6		58,4	66,4	219,5	1709,7

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
Запеканка " Творогоша "со сметаной	120/10	15,3	18,0	30,0	339,4	150/15	19,4	23,6	37,5	434,0
Кофейный напиток с молоком	200	2,2	1,4	22,4	112,0	200	2,2	1,4	22,4	112,0
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51,0	20	1,6	0,2	10,8	51,0
		19,1	19,6	63,2	502,4		23,2	25,2	70,7	597,0
					21,8%					22,1%

ОБЕД	ВЫХОД, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	ВЫХОД, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Салат "Цыплёнок"	50	5,7	11,6	1,7	135,7	50	5,7	11,6	1,7	135,7
Овощи порциями (горошек/кукуруза)	25	0,3	0,0	1,0	5,8	50	0,6	0,0	2,0	11,6
Суп молочный с гречневый	200	6,2	5,0	17,8	142,0	250	7,8	6,3	22,2	177,5
Биточек " Богатырь "	65	8,3	18,6	7,0	230,3	75	38,3	21,5	8,3	265,8
Картофель тушеный	100	2,0	6,5	15,8	130,6	150	3,0	9,7	23,7	195,9
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	20,4	78,0	200	0,2	0,2	20,4	78,0
Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	18,4	88,0	40	2,0	0,4	18,4	88,0
		24,7	42,3	82,1	810,4		57,6	49,7	96,7	952,5
					35,2%					35,3%

ПОЛДНИК	ВЫХОД, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	ВЫХОД, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Кондитерское изделие	50	2,4	0,8	26,8	142,0	50	2,4	0,8	26,8	142,0
Напиток "Дюшес"	200	0,3	0,3	35,3	143,2	200	0,3	0,3	35,3	143,2
		2,7	1,1	62,1	285,2		2,7	1,1	62,1	285,2
					12,4%					11%

ИТОГО за день		46,5	63,0	207,4	1598,0		83,5	76,0	229,5	1834,7
----------------------	--	-------------	-------------	--------------	---------------	--	-------------	-------------	--------------	---------------

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
Кукуруза консервированная	30	0,6	0,2	4,4	20,3	40	0,9	0,2	5,9	27,0
Гуляш детский (свинина)	50/45	11,8	17,0	1,9	209,5	50/45	11,8	17,0	1,9	209,5
Каша пшенная вязкая	100	2,7	3,1	15,6	101,3	150	4,1	4,7	23,4	152,0
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
		17,6	21,3	52,3	469,3		20,1	23,2	66,6	553,1
					20,4%					20,5%

ОБЕД	ВЫХОД, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	ВЫХОД, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Салат "Перемена"	50	1,4	2,5	6,5	54,8	50	1,4	2,5	6,5	54,8
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/15	2,3	7,3	15,3	131,0	250/15	2,3	7,3	15,3	131,0
Батончики рыбные запеченые	75	12,0	4,8	7,1	120,0	100	16,0	6,5	9,5	160,0
Пюре картофельное	100	2,1	3,2	13,3	92,2	150	3,2	4,9	20,0	138,3
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	40	2,0	0,4	18,4	88,0
Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	67,5	200	0,8	0,7	18,7	84,0
		21,4	19,6	94,7	637,5		26,7	23,1	107,8	740,1
					30,0%					30,0%

ПОЛДНИК	ВЫХОД, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	ВЫХОД, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Блинчик с творогом со сметаной	58/10	7,6	8,6	34,2	250,0	58/10	7,6	8,6	34,2	250,0
Компот из сухофруктов " Школьный "	200	0,4	0,2	18,2	72,0	200	0,4	0,2	18,2	72,0
		8,0	8,8	52,4	322,0		8,0	8,8	52,4	322,0
					14%					12%

ИТОГО за день		47,0	49,7	199,4	1428,8		54,8	55,1	226,8	1615,2
---------------	--	------	------	-------	--------	--	------	------	-------	--------

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
Сыр порционно	15	3,5	4,4	0,0	55,5	15	3,5	4,4	0,0	55,5
Овощи порциями (горошек/кукуруза)	25	0,3	0,0	1,0	5,8	50	0,6	0,0	2,0	11,6
Котлеты " Смячные"	75	8,1	5,8	5,5	100,5	100	10,8	7,6	7,3	134,0
Каша рисовая вязкая	100	1,4	2,7	14,9	90,0	150	2,1	4,1	22,4	135,0
Какао с молоком	200	7,8	6,2	22,0	140,0	200	7,8	6,2	22,0	140,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2	40	3,1	1,2	20,2	105,6
		23,4	20,0	58,6	471,0		27,9	23,5	73,9	581,7
					20,5%					21,5%

ОБЕД (День белорусской кухни)	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Салат "Вяселка"	50	0,8	2,0	3,3	34,2	50	0,8	2,0	3,3	34,2
Яйцо вареное	46	4,8	4,0	0,2	56,0	46	4,8	4,0	0,2	56,0
Борщ с картофелем со сметаной	250/10	3,8	8,3	12,3	138,1	250/10	3,8	8,3	12,3	138,1
Жаркое по-домашнему (свинина)	50/125	12,8	23,9	18,8	343,0	60/150	15,4	28,7	22,6	412,0
Напиток лимонный	200	1,0		19,8	80,0	200	1,0		19,8	80,0
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	66,0	50	2,5	0,5	23,0	110,0
		24,7	38,5	68,2	717,3		28,3	43,5	81,2	830,3
					31,2%					30,8%

ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Мучное кулинарное изделие	60	2,9	0,8	35,0	139,0	60	2,9	0,8	35,0	139,0
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120,0	200	5,8	6,4	9,4	120,0
		8,7	7,2	44,4	259,0		8,7	7,2	44,4	259,0
					11,3%					10%

ИТОГО за день		56,8	65,7	171,2	1447,3		64,9	74,2	199,5	1671,0
---------------	--	------	------	-------	--------	--	------	------	-------	--------

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	15	0,2	10,8	0,2	99	15	0,2	10,8	0,2	99
Овощи порциями (горошек/кукуруза)	25	0,3	0,0	1,0	5,8	50	0,6	0,0	2,0	11,6
Биточки рыбные " Юнга"	75	9,1	3,4	15,9	140,0	100	12,1	4,6	21,3	175,0
Каша гречневая вязкая	100	3,0	3,0	14,6	97,3	150	4,5	4,5	21,9	146,0
Чай с сахаром/Чай зелёный	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
		15,1	18,2	61,9	477,3		20,7	21,2	80,6	593,2
					21%					22,0%

ОБЕД	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
------	----------	----------	--------	------------	------	----------	----------	--------	------------	------

Салат из свеклы с м.р.	50	1,0	6,1	3,5	73,0	50	1,0	6,1	3,5	73,0
Щи домашние со сметаной	250/10	2,3	7,0	9,3	111,0	250/10	2,3	7,0	9,3	111,0
Пельмени отварные со сметаной и соусом томатным "Сказка"	150/10/10	11,9	21,6	39,5	397,0	150/10/10	11,9	21,6	39,5	397,0
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	40	2,0	0,4	18,4	88,0
Фрукты	120	0,5	0,5	11,8	54,0	150	0,6	0,6	14,7	67,5
		18,2	36,3	97,3	785,0		18,8	36,5	104,8	820,5
					34,1%					30,4%

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
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	20,4	78,0	200	0,2	0,2	20,4	78,0
		6,0	7,1	46,3	266,6		6,0	7,1	46,3	266,6
					11,6%					10%

ИТОГО за день		39,3	61,6	205,5	1528,9		45,5	64,8	231,7	1680,3
----------------------	--	-------------	-------------	--------------	---------------	--	-------------	-------------	--------------	---------------

ИТОГО за 5 дней	47,7	59,1	195,2	1493,5	61,4	67,3	221,4	1702,2
	1,0	1,2	4,1		1,0	1,1	3,6	

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
Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,13	66,1	15	0,2	109	0,2	99
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
Фрукты	120	0,5	0,5	11,8	54,0	150	0,6	0,6	14,7	67,5
		10,7	17,4	76,5	508,3		11,7	119,5	84,5	581,1
					22,1%					21,5%

ОБЕД	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Салат из сыра и моркови	50	52,8	8,6	1,4	103,0	50	52,8	8,6	1,4	103,0
Овощи порциями (горошек/кукуруза)	25	0,3	0,0	1,0	5,8	50	0,6	0,0	2,0	11,6
Суп картофельный " Домашний " новый	250	7,3	5,3	25,3	178,0	250	7,3	5,3	25,3	178,0
Крокет "Особенный"	75	13,7	5,1	6,9	126,7	100	18,3	6,8	9,2	169,0
Пюре картофельное	100	2,1	3,2	13,3	92,2	150	3,2	4,9	20,0	138,3
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
		79,7	23,5	90,3	699,7		85,7	26,9	100,3	793,9
					30,4%					30,0%

ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
---------	----------	----------	--------	------------	------	----------	----------	--------	------------	------

Бутерброд " Смачны "	30/30	4,4	3,2	33,2	175,0	30/30	4,4	3,2	33,2	175,0
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112,0	200	5,6	6,4	8,2	112,0
		10,0	9,6	41,4	287,0		10,0	9,6	41,4	287,0
					12%					11%
ИТОГО за день		100,4	50,5	208,2	1495,0		107,4	156,0	226,2	1662,0

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 (горошек/кукуруза)	25	0,3	0,0	1,0	5,8	50	0,6	0,0	2,0	11,6
Омлет с мясными продуктами	120	12,9	15,3	1,7	196,9	150	16,2	19,2	2,2	246,1
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	200	0,8	0,7	18,7	84,0
		19,7	19,6	56,0	483,4		24,3	23,9	66,5	581,3
					21,0%					21,5%

ОБЕД	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Салат из белокачанной капусты с м.р.	50	1,2	2,6	5,7	50,5	50	1,2	2,6	5,7	50,5
Суп любительский	250	4,5	2,5	25,3	142,5	250	4,5	2,5	25,3	142,5
Бифштекс рубленый нежный	60	6,8	13,9	2,0	162,8	75	11,8	23,6	1,1	268,5
Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,1	110,0	150	5,1	4,4	30,3	180,0
Компот из сухофруктов " Школьный "	200	0,4	0,2	18,2	72,0	200	0,4	0,2	18,2	72,0
Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	18,4	88,0	50	2,5	0,5	23,0	110,0
		18,3	22,5	89,7	625,8		25,5	33,8	103,6	823,5
					30,0%					30,5%

ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Кондитерское изделие	60	1,3	4,3	44,4	156,0	75	1,6	5,3	55,5	195,0
Напиток " Фантастик "	200	0,2	0,1	16,5	68,0	200	0,2	0,1	16,5	68,0
		1,5	4,4	60,9	224,0		1,8	5,4	72,0	263,0
					10%					10%

ИТОГО за день		39,5	46,5	206,6	1333,2		51,6	63,1	242,1	1667,8
----------------------	--	-------------	-------------	--------------	---------------	--	-------------	-------------	--------------	---------------

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 из творога со сметаной/повидлом	150/10	23,5	19,2	32,4	395,0	150/10	23,5	19,2	32,4	395,0
Чай с сахаром/Чай зеленый с куркумой	200	0,2	0,1	15,0	56,0	200	0,2	0,1	15,0	56,0
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51,0	40	3,1	1,2	20,2	140,4
		25,3	19,5	58,2	502,0		26,8	20,5	67,6	591,4
					21,8%					21,9%

ОБЕД	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Салат из свеклы с м.р.	50	1,0	6,1	3,5	73,0	50	1,0	6,1	3,5	73,0
Овощи порциями (горошек/кукуруза)	25	0,3	0,0	1,0	5,8	50	0,6	0,0	2,0	11,6
Суп крестьянский с крупой	250	2,2	3,0	11,0	80,0	250	2,2	3,0	11,0	80,0
Котлета рыбная " Фантазия"	70	11,2	8,8	5,2	144,6	100	16,1	12,6	7,5	206,6
Картофель тушеный	150	2,7	8,7	20,6	172,5	180	3,2	10,4	24,7	207,0
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
Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	67,5	200	0,8	0,7	18,7	84,0
		21,5	28,5	98,4	737,4		27,4	34,1	109,8	856,2
					32,1%					31,7%

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		60,2	54,0	208,4	1559,4		67,6	60,6	229,2	1767,6
----------------------	--	-------------	-------------	--------------	---------------	--	-------------	-------------	--------------	---------------

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
Овощи порциями (горошек/кукуруза)	25	0,3	0,0	1,0	5,8	50	0,6	0,0	2,0	11,6
Биточек " Паляванне"	75	18,0	11,6	6,2	202,0	100	24,0	15,5	8,1	269,0
Каша гречневая вязкая	100	3,0	3,0	14,6	97,3	150	4,5	4,5	21,9	146,0
Какао с молоком	200	7,8	6,2	22,0	140,0	200	7,8	6,2	22,0	140,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2	40	3,1	1,2	20,2	105,6
		31,1	21,7	58,0	518,5		39,4	27,4	72,2	660,6
					22,5%					24,5%

ОБЕД (День Белорусской кухни)	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Салат из квашеной капусты и яйцо отв	80/1/2	7,2	9,1	6,5	137,0	80/1/2	7,2	9,1	6,5	137,0
Борщ с капустой и картофелем со смет	250/15	2,5	9,1	12,3	138,0	250/15	2,5	9,1	12,3	138,0
Бабка картофельная со свиной и см	150/10	7,5	17,4	19,0	266,3	195/20	11,1	24,9	25,9	371,0
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	21,8	88,0	200	0,2	0,2	21,8	88,0
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0	50	2,5	0,5	23,0	110,0
		19,9	36,3	82,6	739,3		23,5	43,8	89,5	844,0
					32,1%					31,3%

ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Хлебобулочное изделие	60	5,2	0,7	23,3	182,4	60	5,2	0,7	23,3	182,4
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120,0	200	5,8	6,4	9,4	120,0
		11,0	7,1	32,7	302,4		11,0	7,1	32,7	302,4
					13,1%					11,2%

ИТОГО за день		62,0	65,1	173,3	1560,2		73,9	78,3	194,4	1807,0
----------------------	--	-------------	-------------	--------------	---------------	--	-------------	-------------	--------------	---------------

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 порционнно	20	4,7	5,9	0,0	74,0	25	5,9	7,4	0,0	93,0
Овощи порциями (горошек/кукуруза)	25	0,3	0,0	1,0	5,8	50	0,6	0,0	2,0	11,6
Рыбные митболы	75	14,2	6,6	3,3	128,2	100	19,0	8,9	4,5	171,0
Пюре картофельное	100	2,1	3,2	13,3	92,2	150	3,2	4,9	20,0	138,3
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
		25,0	17,6	53,0	475,4		33,2	23,4	66,9	615,5
					20,7%					22,8%
ОБЕД	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Салат "Сударушка" с м.р.	50	1,7	5,6	6,5	83,1	50	1,7	5,6	6,5	83,1
Суп овощной	250	2,0	3,2	10,5	82,5	250	2,0	3,2	10,5	82,5
Плов из свинины	50/120	13,3	23,3	28,9	379,0	75/150	17,6	30,8	38,2	501,6
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
		19,5	33,2	79,1	694,6		24,8	40,9	97,6	861,2
					30,2%					31,9%
ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Блинчик с творогом со сметаной	58/10	7,6	8,6	34,2	250,0	58/10	7,6	8,6	34,2	250,0
Компот из сухофруктов " Школьный "	200	0,4	0,2	18,2	72,0	200	0,4	0,2	18,2	72,0
		8,0	8,8	52,4	322,0		8,0	8,8	52,4	322,0
					14,0%					11,9%
ИТОГО за день		52,5	59,6	184,5	1492,0		66,0	73,1	216,9	1798,7

ИТОГО за 5 дней	62,9	55,1	196,2	1488,0	73,3	86,2	221,8	1740,6
	1,0	0,9	3,1		1,0	1,2	3,0	
ИТОГО за 10 дней	55,3	57,1	195,7	1490,8	67,4	76,8	221,6	1721,4
	1,0	1,0	3,5		1,0	1,1	3,3	