

ПРИМЕРНЫЕ*

двухнедельные рационы питания обучающихся,
проживающих в общежитиях учреждений
общего среднего образования
на летне-осенний период 2025-2026 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	15	3,9	3,9		52,5
Котлета "по-домашнему"	50	5,1	16,6	6,7	197,3
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,3	30,3	180,0
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,0	15,2	59,0
Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,2	105,6
	17,4	26,0	72,4	594,4	22,0%
<u>Обед</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Салат "Фитнес" со сметаной	100	1,2	3,4	5,0	84,2
Колбасные изделия отварные (сосиска / колбаса)	75	9,0	10,1	0,0	127,5
Каша рисовая вязкая	150	3,5	8,8	34,5	234,0
Компот из плодов сушеных	200	0,4	0,0	23,2	92,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0
	18,9	23,7	100,9	726,9	30,0%
<u>Полдник</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Фрукты (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	54,0
Кондитерское изделие (пастила)	40	0,2	0,0	32,2	124,0
Сок виноградный	200	0,6	0,4	16,3	140,0
	1,3	0,9	60,2	318,0	11,8%
<u>Ужин 1</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Салат из св. огурцов	100	0,6	11,1	1,7	109,0
Колбаски "Новые"	50	4,0	4,0	1,3	83,5
Пюре картофельное	150	3,2	4,9	20,0	138,3
Кофейный напиток	200	2,4	1,5	21,5	109,5
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0
	12,7	22,0	67,5	550,3	20,4%
<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
	7,4	6,3	16,1	129,7	8,0%
ИТОГО	57,7	78,9	317,1	2319,3	

ВТОРНИК

<u>Завтрак</u>	14-17 лет				
	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Масло сливочное	15	0,2	10,8	0,3	99,0
Запеканка "Творогоша" со сметаной	150/10	19,2	22,2	37,4	424,1
Какао с молоком	200	4,0	3,0	20,8	128,6

Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,2	105,6
	26,5	37,2	78,7	757,3	
					25,0%
Обед	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Салат "Цыпленок"	100	11,4	23,2	3,4	271,4
Щи домашние со сметаной	250/10	2,3	6,8	9,3	110,6
Биточек "Сказка"	75	15,4	12,6	4,8	195,6
Картофель тушеный	150	3,0	9,7	23,7	195,9
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,14	17,2	67,36
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0
	37,1	53,8	96,6	1030,1	
					35,0%
Полдник	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Фрукты (груши)	120	0,5	0,4	11,4	50,4
Кондитерское изделие (печенье штучное)	50	3,3	4,0	23,9	145,5
Напиток "Лимонный"	200	0,2		14,0	58,0
	4,0	4,4	49,3	253,9	
					10,0%
Ужин 1	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Яйцо вареное	46	4,8	4,0	0,2	56,0
Шницель мясной	50	7,9	4,1	7,0	97,0
Капуста тушеная	150	3,6	8,5	25,0	114,0
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	56,0
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0
	19,0	17,2	70,2	433,0	
					20,0%
Ужин 2	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Булочка молочная	50	3,9	0,9	23,7	121,0
Кисломолочный продукт (йогурт)	200	10,0	3,0	17,0	140,0
	13,9	3,9	40,7	261,0	
					8,0%
итого	100,5	116,5	335,5	2735,3	

СРЕДА

Завтрак	14-17 лет				
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Овощи порциями (кукуруза)	50	1,1	0,2	5,6	29,0
Котлета "Мираж"	50	8,0	11,0	4,1	151,1
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146,0
Кофейный напиток	200	2,4	1,5	21,5	109,5
Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,2	105,6
	19,1	18,4	73,3	541,2	
					20,0%
Обед	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Салат из свеклы с м.р.	100	2,0	12,2	7,0	146,0
Гнезда рыбные "Новые"	75	10,0	8,2	5,7	138,3
Пюре картофельное	150	3,2	4,9	20,0	138,3
Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	92,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0
	21,0	26,9	91,1	703,8	
					30,0%
Полдник	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Кондитерское изделие (вафля)	30	3,3	19,9	11,3	55,6
Компот из плодов сушеных	200	0,4	0,0	23,2	92,0

Фрукты (мандарины)	150	1,2	0,4	12,1	60,0
	4,9	20,3	46,6	207,6	10,0%
Ужин 1	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Салат из св. помидоров	100	1,0	11,2	3,4	118,0
Биточки куриные с сыром	50	7,8	9,2	5,8	138,3
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,3	30,3	180,0
Чай с молоком	200	1,7	1,3	14,4	75,5
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0
	18,1	26,5	76,9	621,8	23,0%
Ужин 2	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Ватрушка с творогом	50	5,6	3,3	19,8	108,5
Кисломолочный продукт (кефир)	200	6,0	3,0	7,6	60,0
	11,6	6,3	27,4	168,5	8,0%
Итого	74,7	98,4	315,3	2242,9	

ЧЕТВЕРГ

Завтрак	14-17 лет				
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Масло сливочное	15	0,2	10,8	0,3	99,0
Омлет с сыром	100	14,0	20,2	1,9	247,0
Каша пшённая молочная вязкая	100	4,2	6,8	24,0	176,0
Какао с молоком	200	4,0	3,0	20,8	128,6
Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,2	105,6
	25,5	42,0	67,2	756,2	25,0%
Обед	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Салат "Вяселка"	100	1,6	4,0	6,6	68,4
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,3	6,3	24,0	182,5
Мясные гнезда "Новые" (птица)	75	11,9	7,4	6,1	139,5
Каша рисовая вязкая	150	3,5	8,8	34,5	234,0
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,14	17,2	67,36
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0
	29,3	28,0	126,5	881,0	33%
Полдник	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Фрукты (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	54,0
Кондитерское изделие (пастила)	40	0,2	0,0	32,2	124,0
Сок виноградный	200	0,6	0,4	16,3	140,0
	1,3	0,9	60,2	318,0	11,8%
Ужин 1	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Салат из св. капусты	100	2,4	5,1	11,3	101,0
Биточек мясной	50	7,9	4,1	7,0	97,0
Картофель отварной	150	3,0	8,7	17,7	160,5
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	56,0
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0
	16,0	18,5	74,0	524,5	20,0%
Ужин 2	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Крендель сахарный	50	2,55	4,6	18,7	127
Кисломолочный продукт (йогурт)	200	10,0	3,0	17,0	140,0
	12,6	7,6	35,7	267,0	

8,0%

итого

84,6	97,0	363,6	2746,7
------	------	-------	--------

ПЯТНИЦА

<u>Завтрак</u>	14-17 лет				
	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Сыр порциями	15	3,9	3,9		52,5
Пудинг творожно-яблочный со сметаной	150/10	34,7	27,9	33,0	528,6
Чай с молоком	200	1,7	1,3	14,4	75,5
Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,2	105,6
	43,4	34,3	67,6	762,2	

25,0%

<u>Обед</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Салат из св. огурцов	100	0,6	11,1	1,7	109,0
Митболы (свинина)	75	5,4	18,0	1,4	221,2
Картофель тушеный	150	3,0	9,7	23,7	195,9
Лимонад по-домашнему	200	0,2	0,0	8,6	36,6
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0
	14,0	40,2	73,5	751,9	

30,0%

<u>Полдник</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Кондитерское изделие (вафля)	30	3,3	19,9	11,3	55,6
Фрукты (мандарины)	150	1,2	0,4	12,1	60,0
Компот из плодов сушеных	200	0,4	0,0	23,2	92,0
	4,9	20,3	46,6	207,6	

10,0%

<u>Ужин 1</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Салат "Озорник"	100	3,0	12,0	5,6	140,0
Тефтели запеченные "Легкие"	50	5,9	12,6	5,8	161,0
Пюре картофельное	150	3,2	4,9	20,0	138,3
Кофейный напиток	200	2,4	1,5	21,5	109,5
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0
	17,0	31,5	75,9	658,8	

24,4%

<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 (кефир)	200	6,0	3,0	7,6	60,0
	9,4	6,2	34,7	211,0	

8,0%

итого

88,7	132,5	298,3	2591,5
------	-------	-------	--------

Всего итого за 5 дней

406,2	523,3	1629,7	2527,1
-------	-------	--------	--------

1 1,3 4,0

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	15	0,2	10,8	0,3	99,0
Колбасные изделия отварные (колбаса/сосиска)	50	6,1	6,8	0,0	85,0
Каша пшенная вязкая	150	6,3	10,2	36,0	264,0
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	56,0
Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,2	105,6
	15,9	29,1	71,5	609,6	

22,6%

<u>Обед</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Салат "Сударушка"	100	3,4	11,2	13,0	166,2
Котлета "по-домашнему"	75	7,7	24,9	10,0	296,0
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,3	30,3	180,0
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,14	17,2	67,36
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0
	21,2	41,9	108,7	898,8	

30,0%

<u>Полдник</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Фрукты (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	54,0
Кондитерское изделие (пастила)	40	0,2	0,0	32,2	124,0
Сок виноградный	200	0,6	0,4	16,3	140,0
	1,3	0,9	60,2	318,0	

11,8%

<u>Ужин 1</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Овощи порциями (кукуруза)	100	1,2	0,0	4,0	23,2
Биточек "Воздушный"	50	9,7	3,9	1,8	82,2
Пюре картофельное	150	3,2	4,9	20,0	138,3
Какао с молоком	200	4,0	3,0	20,8	128,6
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0
	20,6	12,3	69,6	482,3	

20,0%

<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	3,3	6,9	16,0	139,9
Кисломолочный продукт (йогурт)	200	10,0	3,0	17,0	140,0
	13,3	9,9	33,0	279,9	

8,0%

итого	72,2	94,1	343,0	2588,6	
-------	------	------	-------	--------	--

ВТОРНИК

<u>Завтрак</u>	14-17 лет				
	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Масло сливочное	15	0,2	10,8	0,3	99,0
Запеканка "Творогоша" со сметаной	150/10	19,2	22,2	37,4	424,1
Кофейный напиток	200	2,4	1,5	21,5	109,5
Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,2	105,6
	24,9	35,7	79,4	738,2	

25,0%

<u>Обед</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Салат "Солнышко"	100	1,6	7,2	10,4	110,4
Рассольник Школьный со сметаной	250/10	2,3	5,0	12,0	103,1
Крокет "Полезный"	75	15,5	12,3	10,2	211,5
Картофель тушеный	150	3,0	9,7	23,7	195,9
Компот из плодов сушеных	200	0,4	0,0	23,2	92,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0
	27,6	35,6	117,7	902,1	

33,4%

<u>Полдник</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Кондитерское изделие (вафля)	30	3,3	19,9	11,3	55,6
Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	92,0
Фрукты (мандарины)	150	1,2	0,4	12,1	60,0
	5,5	20,5	43,6	207,6	

10,0%

<u>Ужин 1</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Овощи порциями (горошек)	100	3,2	0,2	6,6	40,0
Колбаски "Новые"	50	4,0	4,0	1,3	83,5
Рагу овощное	150	3,0	8,7	17,7	160,5
Чай с молоком	200	1,7	1,3	14,4	75,5
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0
	14,4	14,7	63,0	469,5	
				20,0%	
<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 (кефир)	200	6,0	3,0	7,6	60,0
	9,9	3,9	31,3	181	
				8,0%	
итого	82,3	110,4	335,0	2498,4	

СРЕДА

<u>Завтрак</u>	14-17 лет				
	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Сыр порциями	15	3,9	3,9		52,5
Котлета "Мираж"	50	8,0	11,0	4,1	151,1
Каша пшённая вязкая	150	6,3	10,2	36,0	264,0
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,0	15,2	59,0
Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,2	105,6
	21,5	26,3	75,5	632,2	
				23,4%	
<u>Обед</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Салат "Круиз"	100	1,2	12,2	2,2	109,6
Бабка картофельная со свиной и сметаной	200/25	11,2	25,1	29,7	390,6
Лимонад по-домашнему	200	0,2	0,0	8,6	36,6
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0
	17,4	38,7	78,7	726,0	
				30,0%	
<u>Полдник</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Фрукты (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	54,0
Кондитерское изделие (пастила)	40	0,2	0,0	32,2	124,0
Сок виноградный	200	0,6	0,4	16,3	140,0
	1,3	0,9	60,2	318,0	
				11,8%	
<u>Ужин 1</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Салат из св. помидоров	100	1,0	11,2	3,4	118,0
Тефтели запеченные "Легкие"	50	5,9	12,6	5,8	161,0
Пюре картофельное	150	3,2	4,9	20,0	138,3
Какао с молоком	200	4,0	3,0	20,8	128,6
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0
	16,6	32,2	73,0	655,9	
				24,3%	
<u>Ужин 2</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
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
	13,4	6,2	44,1	291,0	
				8,0%	
итого	70,2	104,3	331,5	2623,1	

ЧЕТВЕРГ

<u>Завтрак</u>	14-17 лет				
	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Овощи порциями (горошек)	100	3,2	0,2	6,6	40,0
Котлета "Деревенская"	50	8,0	9,0	6,5	138,8
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146,0
Чай с молоком	200	1,7	1,3	14,4	75,5
Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,2	105,6
	20,5	16,2	69,6	505,9	

20,0%

<u>Обед</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Салат "Солнышко"	100	1,6	7,2	10,4	110,4
Суп картофельный "Домашний" новый	250	7,3	5,3	25,3	177,0
Котлета рыбная "Фантазия"	75	8,6	6,7	2,5	105,2
Картофель тушеный	150	3,0	9,7	23,7	195,9
Компот из плодов сушеных	200	0,4	0,0	23,2	92,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0
	25,7	30,3	123,3	869,7	

32,2%

<u>Полдник</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Фрукты (груши)	120	0,5	0,4	11,4	50,4
Кондитерское изделие (печенье штучное)	50	3,3	4,0	23,9	145,5
Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	92,0
	4,8	4,6	55,5	287,9	

10,7%

<u>Ужин 1</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Салат из св. огурцов	50	0,3	5,5	0,8	54,5
Мясные гнезда Новые (свинина)	50	5,5	12,0	3,8	147,5
Рагу овощное	150	3,0	8,7	17,7	160,5
Кофейный напиток	200	2,4	1,5	21,5	109,5
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0
	13,7	28,2	66,8	582,0	

21,6%

<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
	8,6	7,6	26,3	187,0	

8,0%

итого

73,3	86,9	341,5	2432,5
------	------	-------	--------

ПЯТНИЦА

<u>Завтрак</u>	14-17 лет				
	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Масло сливочное	15	0,2	10,8	0,3	99,0
Блинчики с творогом со сметаной	2*58/10	6,6	13,8	32,0	279,8
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,0	15,2	59,0
Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,2	105,6
	10,1	25,8	67,7	543,4	

20,1%

<u>Обед</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Салат "Вяселка"	100	1,6	4,0	6,6	68,4
Шницель куриный "Солнышко"	75	17,1	14,7	0,6	203,0
Пюре картофельное	150	3,2	4,9	20,0	138,3
Напиток "Лимонный"	200	0,2		14,0	58,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0
	26,9	25,0	79,4	656,9	

30,0%

<u>Полдник</u>	Выход	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Кондитерское изделие (вафля)	30	3,3	19,9	11,3	55,6
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,14	17,2	67,36
Фрукты (мандарины)	150	1,2	0,4	12,1	60,0
		4,7	20,4	40,6	183,0

10,0%

<u>Ужин 1</u>	Выход	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Салат из свеклы с м.р.	100	2,0	12,2	7,0	146,0
Оладьи картофельные фаршированные мясом со сметаной	150/15	12,2	16,9	24,1	298,1
Какао с молоком	200	4,0	3,0	20,8	128,6
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0
		20,7	32,6	74,9	682,7

25,0%

<u>Ужин 2</u>	Выход	<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

8,0%

Итого	75,8	110,0	306,7	2357,0
-------	-------------	--------------	--------------	---------------

Всего итого за 5 дней	74,8	101,1	331,5	2499,9
-----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------

Всего итого за 10 дней	240,5	312,2	980,6	2513,5
------------------------	--------------	--------------	--------------	---------------

1 1,3 4,1