

**ПРИМЕРНЫЕ\*** двухнедельные рационы питания  
обучающихся в учреждении профессионально-технического образования  
на летне - осенний период 2025-2026 учебного года  
**(3-разовое питание).**

**1,3 неделя месяца**

**Понедельник**

| <b>ЗАВТРАК</b>                               | <b>14-17 лет</b> |                 |                |                    |               |
|----------------------------------------------|------------------|-----------------|----------------|--------------------|---------------|
|                                              | <b>Выход, г</b>  | <b>белки, г</b> | <b>жиры, г</b> | <b>углеводы, г</b> | <b>Ккал</b>   |
| Салат из св. капусты                         | 100              | 2,4             | 5,1            | 11,3               | 101,0         |
| Шницель "по-домашнему"                       | 50               | 5,1             | 16,6           | 6,7                | 197,3         |
| Каша рисовая вязкая                          | 150              | 3,5             | 8,8            | 34,5               | 234,0         |
| Чай с сахаром                                | 200              | 0,2             | 0,1            | 15,0               | 56,0          |
| Хлеб пшеничный                               | 30               | 2,3             | 0,9            | 15,2               | 79,2          |
|                                              |                  | <b>13,5</b>     | <b>31,5</b>    | <b>82,7</b>        | <b>667,5</b>  |
| 25%                                          |                  |                 |                |                    |               |
| <b>ОБЕД</b>                                  | <b>14-17 лет</b> |                 |                |                    |               |
|                                              | <b>Выход, г</b>  | <b>белки, г</b> | <b>жиры, г</b> | <b>углеводы, г</b> | <b>Ккал</b>   |
| Салат из св. огурцов                         | 100              | 0,6             | 11,1           | 1,7                | 109,0         |
| Рассольник Школьный со сметаной              | 250/10           | 2,3             | 5,0            | 12,0               | 103,1         |
| Мясные гнезда "Новые" (птица)                | 100              | 15,8            | 9,8            | 8,1                | 186,0         |
| Пюре картофельное                            | 200              | 0,2             | 6,5            | 26,5               | 184,4         |
| Сок виноградный                              | 200              | 0,6             | 0,4            | 16,3               | 140,0         |
| Хлеб пшеничный                               | 40               | 3               | 1,2            | 20,2               | 105,6         |
| Хлеб ржаной                                  | 60               | 3,0             | 0,6            | 27,6               | 132,0         |
| Фрукты (яблоко)                              | 200              | 0,8             | 0,8            | 19,7               | 90,0          |
|                                              |                  | <b>26,3</b>     | <b>35,4</b>    | <b>132,1</b>       | <b>1050,1</b> |
| 40%                                          |                  |                 |                |                    |               |
| <b>УЖИН</b>                                  | <b>14-17 лет</b> |                 |                |                    |               |
|                                              | <b>Выход, г</b>  | <b>белки, г</b> | <b>жиры, г</b> | <b>углеводы, г</b> | <b>Ккал</b>   |
| Салат "Цыпленок"                             | 100              | 11,4            | 23,2           | 3,4                | 271,4         |
| Колбасные изделия отварные (колбаса/сосиска) | 100              | 12,2            | 13,6           | 0,0                | 170,0         |
| Каша перловая вязкая                         | 200              | 4               | 5              | 27,6               | 172           |
| Какао с молоком                              | 200              | 4,0             | 3,0            | 20,8               | 128,6         |
| Хлеб пшеничный                               | 40               | 3               | 1,2            | 20,2               | 105,6         |
| Хлеб ржаной                                  | 50               | 2,5             | 0,5            | 23                 | 110           |
|                                              |                  | <b>31,6</b>     | <b>44,8</b>    | <b>51,8</b>        | <b>957,6</b>  |
| 35%                                          |                  |                 |                |                    |               |
| <b>ИТОГО</b>                                 |                  | <b>71,4</b>     | <b>111,7</b>   | <b>266,6</b>       | <b>2675,2</b> |

**Вторник**

| <b>ЗАВТРАК</b>                    | <b>14-17 лет</b> |                 |                |                    |              |
|-----------------------------------|------------------|-----------------|----------------|--------------------|--------------|
|                                   | <b>Выход, г</b>  | <b>белки, г</b> | <b>жиры, г</b> | <b>углеводы, г</b> | <b>Ккал</b>  |
| Сыр порциями                      | 20               | 5,2             | 5,3            |                    | 70,0         |
| Запеканка "Творогоша" со сметаной | 150/10           | 19,2            | 22,2           | 37,4               | 424,1        |
| Чай с лимоном                     | 200/7            | 0,2             | 0,0            | 15,2               | 59,0         |
| Хлеб пшеничный                    | 40               | 3               | 1,2            | 20,2               | 105,6        |
|                                   |                  | <b>27,6</b>     | <b>28,7</b>    | <b>72,8</b>        | <b>658,7</b> |
| 25%                               |                  |                 |                |                    |              |
| <b>ОБЕД</b>                       | <b>14-17 лет</b> |                 |                |                    |              |
|                                   | <b>Выход, г</b>  | <b>белки, г</b> | <b>жиры, г</b> | <b>углеводы, г</b> | <b>Ккал</b>  |
| Салат из св. помидоров            | 80               | 0,8             | 9,0            | 2,7                | 37,7         |
| Яйцо вареное                      | 23               | 1,1             | 0,9            | 0,0                | 12,9         |
| Суп молочный гречневый            | 250              | 7,8             | 6,3            | 22,2               | 177,5        |
| Котлета "Мираж"                   | 100              | 16,0            | 22,0           | 8,3                | 302,3        |
| Картофель тушеный                 | 200              | 4,0             | 12,9           | 31,6               | 261,2        |
| Компот из свежих плодов           | 200              | 0,16            | 0,14           | 17,2               | 67,36        |
| Хлеб пшеничный                    | 40               | 3               | 1,2            | 20,2               | 105,6        |
| Хлеб ржаной                       | 50               | 2,5             | 0,5            | 23                 | 110          |

|                             |                  |      |       |       |        |
|-----------------------------|------------------|------|-------|-------|--------|
|                             |                  | 35,4 | 52,9  | 125,2 | 1074,6 |
| 40%                         |                  |      |       |       |        |
| <b>УЖИН</b>                 | <b>14-17 лет</b> |      |       |       |        |
| Салат "Круиз"               | 100              | 1,2  | 12,2  | 2,2   | 109,6  |
| Котлета "Деревенская"       | 100              | 16,0 | 18,0  | 13,0  | 277,6  |
| Макаронные изделия отварные | 200              | 6,8  | 5,7   | 40,4  | 240,0  |
| Кофейный напиток с молоком  | 200              | 2,4  | 1,5   | 21,5  | 109,5  |
| Хлеб пшеничный              | 40               | 3    | 1,2   | 20,2  | 105,6  |
| Хлеб ржаной                 | 50               | 2,5  | 0,5   | 23    | 110    |
|                             |                  | 31,9 | 39,1  | 120,3 | 952,3  |
| 35%                         |                  |      |       |       |        |
| <b>ИТОГО</b>                |                  | 94,9 | 120,7 | 318,3 | 2685,6 |

### Среда

|                             |                  |          |         |             |        |
|-----------------------------|------------------|----------|---------|-------------|--------|
| <b>ЗАВТРАК</b>              | <b>14-17 лет</b> |          |         |             |        |
|                             | Выход, г         | белки, г | жиры, г | углеводы, г | Ккал   |
| Салат из св. огурцов        | 100              | 0,6      | 11,1    | 1,7         | 109,0  |
| Биточки куриные с сыром     | 50               | 7,8      | 9,2     | 5,8         | 138,3  |
| 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              | 30               | 2,3      | 0,9     | 15,2        | 79,2   |
|                             |                  | 17,2     | 31,5    | 73,7        | 646,5  |
| 25%                         |                  |          |         |             |        |
| <b>ОБЕД</b>                 | <b>14-17 лет</b> |          |         |             |        |
| Салат "Сударушка"           | 100              | 3,4      | 11,2    | 13,0        | 166,2  |
| Суп картофельный "Как дома" | 250              | 3,8      | 6,0     | 19,7        | 149,2  |
| Колбаски "Новые"            | 100              | 8,0      | 8,0     | 2,7         | 167,0  |
| Пюре картофельное           | 200              | 4,3      | 6,5     | 26,7        | 184,4  |
| Сок яблочный                | 200              | 1,0      | 0,2     | 20,2        | 92,0   |
| Хлеб пшеничный              | 40               | 3        | 1,2     | 20,2        | 105,6  |
| Хлеб ржаной                 | 60               | 3,0      | 0,6     | 27,6        | 132,0  |
| Фрукты (груши)              | 200              | 0,8      | 0,7     | 19,0        | 84,0   |
|                             |                  | 27,3     | 34,4    | 149,1       | 1080,4 |
| 40%                         |                  |          |         |             |        |
| <b>УЖИН</b>                 | <b>14-17 лет</b> |          |         |             |        |
| Салат "Вяселка"             | 100              | 1,6      | 4,0     | 6,6         | 68,4   |
| Тефтели мясные с соусом     | 60/50            | 7,3      | 17,4    | 10,9        | 229,0  |
| Каша перловая вязкая        | 200              | 4        | 5       | 27,6        | 172    |
| Какао с молоком             | 200              | 4,0      | 3,0     | 20,8        | 128,6  |
| Хлеб пшеничный              | 40               | 3        | 1,2     | 20,2        | 105,6  |
| Хлеб ржаной                 | 60               | 3,0      | 0,6     | 27,6        | 132,0  |
|                             |                  | 22,9     | 31,2    | 113,7       | 835,6  |
| 35%                         |                  |          |         |             |        |
| <b>ИТОГО</b>                |                  | 67,4     | 97,1    | 336,5       | 2562,5 |

### Четверг

|                                        |                  |          |         |             |       |
|----------------------------------------|------------------|----------|---------|-------------|-------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                         | <b>14-17 лет</b> |          |         |             |       |
|                                        | Выход, г         | белки, г | жиры, г | углеводы, г | Ккал  |
| Овощи порциями (горошек)               | 50               | 1,6      | 0,1     | 3,3         | 20,0  |
| Омлет с сыром                          | 150              | 21,1     | 30,4    | 2,8         | 370,5 |
| Чай с молоком                          | 200              | 1,7      | 1,3     | 14,4        | 75,5  |
| Хлеб пшеничный                         | 30               | 2,3      | 0,9     | 15,2        | 79,2  |
| Кондитерское изделие (печенье штучное) | 50               | 3,3      | 4,0     | 23,9        | 145,5 |
|                                        |                  | 30,0     | 36,7    | 59,6        | 690,7 |
| 25%                                    |                  |          |         |             |       |
| <b>ОБЕД</b>                            | <b>14-17 лет</b> |          |         |             |       |
| Салат из свеклы с м.р.                 | 100              | 2,0      | 12,2    | 7,0         | 146,0 |
| Суп "Крестьянский" с крупой            | 250              | 2,5      | 5,0     | 11,4        | 100,6 |
| Котлета "по-домашнему"                 | 100              | 10,3     | 33,3    | 13,3        | 394,7 |

|                             |                  |      |       |       |        |
|-----------------------------|------------------|------|-------|-------|--------|
| Картофель отварной          | 200              | 2,5  | 3,9   | 19,8  | 124,0  |
| Компот из плодов сушеных    | 200              | 0,4  | 0,0   | 23,2  | 92,0   |
| Хлеб пшеничный              | 40               | 3    | 1,2   | 20,2  | 105,6  |
| Хлеб ржаной                 | 50               | 2,5  | 0,5   | 23    | 110    |
|                             |                  | 23,2 | 56,1  | 117,9 | 1072,9 |
| 40%                         |                  |      |       |       |        |
| <b>УЖИН</b>                 | <b>14-17 лет</b> |      |       |       |        |
| Салат "Озорник"             | 100              | 3,0  | 12,0  | 5,6   | 140,0  |
| Митболы рыбные              | 100              | 19,0 | 8,8   | 4,4   | 171,0  |
| Макаронные изделия отварные | 200              | 6,8  | 5,7   | 40,4  | 240,0  |
| Кофейный напиток с молоком  | 200              | 2,4  | 1,5   | 21,5  | 109,5  |
| Хлеб пшеничный              | 40               | 3    | 1,2   | 20,2  | 105,6  |
| Хлеб ржаной                 | 60               | 3,0  | 0,6   | 27,6  | 132,0  |
|                             |                  | 15,2 | 9,0   | 109,7 | 898,1  |
| 35%                         |                  |      |       |       |        |
| <b>ИТОГО</b>                |                  | 68,4 | 101,8 | 287,2 | 2661,7 |

**Пятница**

| <b>ЗАВТРАК</b>                       | <b>14-17 лет</b> |          |         |             |        |
|--------------------------------------|------------------|----------|---------|-------------|--------|
|                                      | Выход, г         | белки, г | жиры, г | углеводы, г | Ккал   |
| Сыр порциями                         | 20               | 5,2      | 5,3     |             | 70,0   |
| Пудинг творожно-яблочный со сметаной | 150/10           | 34,7     | 27,9    | 33,0        | 528,6  |
| Чай с сахаром                        | 200              | 0,2      | 0,1     | 15,0        | 56,0   |
| Хлеб пшеничный                       | 30               | 2,3      | 0,9     | 15,2        | 79,2   |
|                                      |                  | 42,4     | 34,2    | 63,2        | 733,8  |
| 25%                                  |                  |          |         |             |        |
| <b>ОБЕД</b>                          | <b>14-17лет</b>  |          |         |             |        |
| Салат "Фитнес" со сметаной           | 100              | 1,2      | 3,4     | 5,0         | 84,2   |
| Борщ с картофелем со сметаной        | 250/10           | 3,8      | 8,3     | 12,3        | 138,1  |
| Тефтели запеченные "Легкие"          | 75               | 8,7      | 18,9    | 8,7         | 241,5  |
| Каша рисовая вязкая                  | 200              | 4,7      | 11,7    | 46,0        | 312,0  |
| Сок яблочный                         | 200              | 1,0      | 0,2     | 20,2        | 92,0   |
| Хлеб пшеничный                       | 40               | 3        | 1,2     | 20,2        | 105,6  |
| Хлеб ржаной                          | 50               | 2,5      | 0,5     | 23          | 110    |
|                                      |                  | 24,9     | 44,2    | 135,4       | 1083,4 |
| 40%                                  |                  |          |         |             |        |
| <b>УЖИН</b>                          | <b>14-17 лет</b> |          |         |             |        |
| Салат из св. капусты                 | 100              | 2,4      | 5,1     | 11,3        | 101,0  |
| Биточек мясной                       | 100              | 15,8     | 8,2     | 14,0        | 194,0  |
| Пюре картофельное                    | 200              | 4,3      | 6,5     | 26,7        | 184,4  |
| Какао с молоком                      | 200              | 4,0      | 3,0     | 20,8        | 128,6  |
| Хлеб пшеничный                       | 40               | 3        | 1,2     | 20,2        | 105,6  |
| Хлеб ржаной                          | 60               | 3,0      | 0,6     | 27,6        | 132,0  |
|                                      |                  | 32,5     | 24,6    | 120,6       | 845,6  |
| 35%                                  |                  |          |         |             |        |
| <b>ИТОГО</b>                         |                  | 99,8     | 103,0   | 319,2       | 2662,8 |
| <b>ИТОГО за 5 дней</b>               |                  | 80,4     | 106,9   | 305,5       | 2649,6 |
|                                      |                  | 1,0      | 1,3     | 3,8         |        |

**2,4 неделя месяца**

**Понедельник**

| <b>ЗАВТРАК</b>            | <b>14-17лет</b> |          |         |             |       |
|---------------------------|-----------------|----------|---------|-------------|-------|
|                           | Выход, г        | белки, г | жиры, г | углеводы, г | Ккал  |
| Масло сливочное           | 15              | 0,2      | 10,8    | 0,3         | 99,0  |
| Овощи порциями (кукуруза) | 50              | 1,1      | 0,2     | 5,6         | 29,0  |
| Омлет с сыром             | 150             | 21,1     | 30,4    | 2,8         | 370,5 |
| Чай с лимоном             | 200/7           | 0,2      | 0,0     | 15,2        | 59,0  |
| Хлеб пшеничный            | 30              | 2,3      | 0,9     | 15,2        | 79,2  |
|                           |                 | 24,9     | 42,3    | 39,1        | 636,7 |

|                                          |                  |      |       |       |        |
|------------------------------------------|------------------|------|-------|-------|--------|
| 25%                                      |                  |      |       |       |        |
| <b>ОБЕД</b>                              | <b>14-17 лет</b> |      |       |       |        |
| Салат из св. огурцов                     | 100              | 0,6  | 11,1  | 1,7   | 109,0  |
| Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 250/20           | 2,8  | 4,2   | 18,2  | 121,5  |
| Митболы (свинина)                        | 100              | 7,2  | 24,0  | 1,8   | 295,0  |
| Каша гречневая вязкая                    | 200              | 6,0  | 6,0   | 29,2  | 194,6  |
| Сок виноградный                          | 200              | 0,6  | 0,4   | 16,3  | 140,0  |
| Хлеб пшеничный                           | 40               | 3    | 1,2   | 20,2  | 105,6  |
| Хлеб ржаной                              | 50               | 2,5  | 0,5   | 23    | 110    |
|                                          |                  | 22,7 | 47,4  | 110,4 | 1075,7 |
| 40%                                      |                  |      |       |       |        |
| <b>УЖИН</b>                              | <b>14-17 лет</b> |      |       |       |        |
| Салат из св. помидоров                   | 100              | 1,0  | 11,2  | 3,4   | 118,0  |
| Биточек " Воздушный"                     | 100              | 19,4 | 7,8   | 3,5   | 164,4  |
| Макаронные изделия отварные              | 200              | 6,8  | 5,7   | 40,4  | 240,0  |
| Какао с молоком                          | 200              | 4,0  | 3,0   | 20,8  | 128,6  |
| Хлеб пшеничный                           | 40               | 3    | 1,2   | 20,2  | 105,6  |
| Хлеб ржаной                              | 60               | 3,0  | 0,6   | 27,6  | 132,0  |
|                                          |                  | 37,2 | 29,5  | 115,9 | 888,6  |
| 35%                                      |                  |      |       |       |        |
| <b>ИТОГО</b>                             |                  | 84,8 | 119,2 | 265,4 | 2601,0 |

### Вторник

|                                                      |                  |          |         |             |        |
|------------------------------------------------------|------------------|----------|---------|-------------|--------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                                       | <b>14-17 лет</b> |          |         |             |        |
|                                                      | Выход, г         | белки, г | жиры, г | углеводы, г | Ккал   |
| Масло сливочное порциями                             | 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 молоком                                        | 200              | 1,7      | 1,3     | 14,4        | 75,5   |
| Хлеб пшеничный                                       | 40               | 3        | 1,2     | 20,2        | 105,6  |
| Кондитерское изделие (пастила)                       | 40               | 0,2      | 0,0     | 32,2        | 124,0  |
|                                                      |                  | 11,7     | 27,1    | 99,1        | 683,9  |
| 25%                                                  |                  |          |         |             |        |
| <b>ОБЕД</b>                                          | <b>14-17 лет</b> |          |         |             |        |
| Салат из свеклы с м.р.                               | 100              | 2,0      | 12,2    | 7,0         | 146,0  |
| Суп картофельный "Домашний" новый                    | 250              | 7,3      | 5,3     | 25,3        | 177,0  |
| Колбасные изделия отварные (колбаса/сосиска)         | 100              | 12,0     | 13,5    | 0,0         | 170,0  |
| Каша перловая вязкая                                 | 200              | 4        | 5       | 27,6        | 172    |
| Компот из плодов сушеных                             | 200              | 0,4      | 0,0     | 23,2        | 92,0   |
| Хлеб пшеничный                                       | 40               | 3        | 1,2     | 20,2        | 105,6  |
| Хлеб ржаной                                          | 60               | 3,0      | 0,6     | 27,6        | 132,0  |
| Фрукты (яблоко)                                      | 200              | 0,8      | 0,8     | 19,7        | 90,0   |
|                                                      |                  | 31,7     | 37,8    | 130,9       | 1084,6 |
| 40%                                                  |                  |          |         |             |        |
| <b>УЖИН</b>                                          | <b>14-17 лет</b> |          |         |             |        |
| Салат "Вяселка"                                      | 100              | 1,6      | 4,0     | 6,6         | 68,4   |
| Оладьи картофельные фаршированные с мясом и сметаной | 200/20           | 16,3     | 22,5    | 32,1        | 397,5  |
| Кофейный напиток с молоком                           | 200              | 2,4      | 1,5     | 21,5        | 109,5  |
| Хлеб пшеничный                                       | 40               | 3        | 1,2     | 20,2        | 105,6  |
| Хлеб ржаной                                          | 60               | 3,0      | 0,6     | 27,6        | 132,0  |
| Фрукты (яблоко)                                      | 200              | 0,8      | 0,8     | 19,7        | 90,0   |
|                                                      |                  | 20,3     | 28,0    | 60,2        | 903,0  |
| 35%                                                  |                  |          |         |             |        |
| <b>ИТОГО</b>                                         |                  | 63,7     | 92,9    | 290,2       | 2671,5 |

### Среда

|                           |                  |          |         |             |      |
|---------------------------|------------------|----------|---------|-------------|------|
| <b>ЗАВТРАК</b>            | <b>14-17 лет</b> |          |         |             |      |
|                           | Выход, г         | белки, г | жиры, г | углеводы, г | Ккал |
| Овощи порциями (кукуруза) | 100              | 2,2      | 0,4     | 11,2        | 58,0 |

|                                         |                  |      |      |       |        |
|-----------------------------------------|------------------|------|------|-------|--------|
| Биточек "Сказка"                        | 100              | 20,6 | 16,8 | 6,4   | 260,8  |
| Каша пшенная вязкая                     | 200              | 5,4  | 6,2  | 31,2  | 202,0  |
| Чай с сахаром                           | 200              | 0,2  | 0,1  | 15,0  | 56,0   |
| Хлеб пшеничный                          | 40               | 3    | 1,2  | 20,2  | 105,6  |
|                                         |                  | 8,6  | 7,5  | 66,4  | 682,4  |
| 25%                                     |                  |      |      |       |        |
| <b>ОБЕД</b>                             | <b>14-17 лет</b> |      |      |       |        |
| Салат "Круиз"                           | 100              | 1,2  | 12,2 | 2,2   | 109,6  |
| Суп молочный рисовый                    | 250              | 6,5  | 6,3  | 22,2  | 172,5  |
| Бабка картофельная со свиной и сметаной | 200/25           | 11,2 | 25,1 | 29,7  | 390,6  |
| Сок яблочный                            | 200              | 1,0  | 0,2  | 20,2  | 92,0   |
| Хлеб пшеничный                          | 40               | 3    | 1,2  | 20,2  | 105,6  |
| Хлеб ржаной                             | 50               | 2,5  | 0,5  | 23    | 110    |
| Фрукты (груши)                          | 200              | 0,8  | 0,7  | 19,0  | 84,0   |
|                                         |                  | 26,2 | 46,2 | 136,5 | 1064,3 |
| 40%                                     |                  |      |      |       |        |
| <b>УЖИН</b>                             | <b>14-17 лет</b> |      |      |       |        |
| Мясные гнезда Новые (свинина)           | 100              | 11,0 | 24,0 | 7,6   | 295,0  |
| Капуста тушеная                         | 200              | 4,8  | 11,3 | 33,3  | 152,0  |
| Какао с молоком                         | 200              | 4,0  | 3,0  | 20,8  | 128,6  |
| Хлеб пшеничный                          | 40               | 3    | 1,2  | 20,2  | 105,6  |
| Хлеб ржаной                             | 60               | 3,0  | 0,6  | 27,6  | 132,0  |
| Кондитерское изделие (мармелад)         | 40               | 0,0  | 0,1  | 30,4  | 120,8  |
|                                         |                  | 19,8 | 38,3 | 61,7  | 934,0  |
| 35%                                     |                  |      |      |       |        |
| <b>ИТОГО</b>                            |                  | 54,6 | 92,0 | 264,6 | 2680,7 |

#### Четверг

| <b>ЗАВТРАК</b>                  | <b>14-17 лет</b> |          |         |             |        |
|---------------------------------|------------------|----------|---------|-------------|--------|
|                                 | Выход, г         | белки, г | жиры, г | углеводы, г | Ккал   |
| Овощи порциями (горошек)        | 100              | 3,2      | 0,2     | 6,6         | 40,0   |
| Котлета "Деревенская"           | 100              | 16,0     | 18,0    | 13,0        | 277,6  |
| Каша гречневая вязкая           | 150              | 8,0      | 4,5     | 1,6         | 145,9  |
| Кофейный напиток с молоком      | 200              | 2,4      | 1,5     | 21,5        | 109,5  |
| Хлеб пшеничный                  | 40               | 3        | 1,2     | 20,2        | 105,6  |
|                                 |                  | 32,6     | 25,4    | 62,9        | 678,6  |
| 25%                             |                  |          |         |             |        |
| <b>ОБЕД</b>                     | <b>14-17 лет</b> |          |         |             |        |
| Салат из св. огурцов            | 80               | 0,5      | 8,9     | 1,4         | 87,2   |
| Яйцо вареное                    | 23               | 1,1      | 0,9     | 0,0         | 12,9   |
| Рассольник Школьный со сметаной | 250/10           | 2,3      | 5,0     | 12,0        | 103,1  |
| Шницель куриный "Солнышко"      | 100              | 22,8     | 19,6    | 0,8         | 270,7  |
| Макаронные изделия отварные     | 200              | 6,8      | 5,7     | 40,4        | 240,0  |
| Компот из плодов сушеных        | 200              | 0,4      | 0,0     | 23,2        | 92,0   |
| Хлеб пшеничный                  | 40               | 3        | 1,2     | 20,2        | 105,6  |
| Хлеб ржаной                     | 60               | 3,0      | 0,6     | 27,6        | 132,0  |
|                                 |                  | 39,9     | 41,9    | 125,6       | 1043,5 |
| 40%                             |                  |          |         |             |        |
| <b>УЖИН</b>                     | <b>14-17 лет</b> |          |         |             |        |
| Салат "Сударушка"               | 100              | 3,4      | 11,2    | 13,0        | 166,2  |
| Биточек мясной                  | 100              | 15,8     | 8,2     | 14,0        | 194,0  |
| Картофель тушеный               | 200              | 4,0      | 12,9    | 31,6        | 261,2  |
| Чай с лимоном                   | 200/7            | 0,2      | 0,0     | 15,2        | 59,0   |
| Хлеб пшеничный                  | 40               | 3        | 1,2     | 20,2        | 105,6  |
| Хлеб ржаной                     | 60               | 3,0      | 0,6     | 27,6        | 132,0  |
|                                 |                  | 29,4     | 34,1    | 121,6       | 918,0  |
| 35%                             |                  |          |         |             |        |
| <b>ИТОГО</b>                    |                  | 101,9    | 101,4   | 310,1       | 2640,1 |

**Пятница**

| <b>ЗАВТРАК</b>                         | <b>14-17 лет</b> |                 |                |                    |               |
|----------------------------------------|------------------|-----------------|----------------|--------------------|---------------|
|                                        | <b>Выход, г</b>  | <b>белки, г</b> | <b>жиры, г</b> | <b>углеводы, г</b> | <b>Ккал</b>   |
| Сыр порциями                           | 20               | 5,2             | 5,3            |                    | 70,0          |
| Омлет с мясными продуктами             | 150              | 16,1            | 19,1           | 2,3                | 245,7         |
| Какао с молоком                        | 200              | 4,0             | 3,0            | 20,8               | 128,6         |
| Хлеб пшеничный                         | 30               | 2,3             | 0,9            | 15,2               | 79,2          |
| Кондитерское изделие (печенье штучное) | 50               | 3,3             | 4,0            | 23,9               | 145,5         |
|                                        |                  | 30,9            | 32,3           | 62,2               | 669,0         |
|                                        |                  |                 |                |                    | 25%           |
| <b>ОБЕД</b>                            | <b>14-17 лет</b> |                 |                |                    |               |
| Салат "Солнышко"                       | 100              | 1,6             | 7,2            | 10,4               | 110,4         |
| Борщ с картофелем со сметаной          | 250/10           | 3,8             | 8,3            | 12,3               | 138,1         |
| Гнезда рыбные "Новые"                  | 100              | 13,3            | 10,9           | 7,7                | 184,5         |
| Пюре картофельное                      | 200              | 4,3             | 6,5            | 26,7               | 184,4         |
| Сок виноградный                        | 200              | 0,6             | 0,4            | 16,3               | 140,0         |
| Хлеб пшеничный                         | 40               | 3               | 1,2            | 20,2               | 105,6         |
| Хлеб ржаной                            | 60               | 3,0             | 0,6            | 27,6               | 132,0         |
|                                        |                  | 29,6            | 35,1           | 121,2              | 995,0         |
|                                        |                  |                 |                |                    | 40%           |
| <b>УЖИН</b>                            | <b>14-17 лет</b> |                 |                |                    |               |
| Салат из св. помидоров                 | 100              | 1,0             | 11,2           | 3,4                | 118,0         |
| Крокет "Полезный"                      | 100              | 20,6            | 16,4           | 13,6               | 242,0         |
| Каша пшенная вязкая                    | 200              | 5,4             | 6,2            | 31,2               | 202,0         |
| Чай с молоком                          | 200              | 1,7             | 1,3            | 14,4               | 75,5          |
| Хлеб пшеничный                         | 40               | 3               | 1,2            | 20,2               | 105,6         |
| Хлеб ржаной                            | 60               | 3,0             | 0,6            | 27,6               | 132,0         |
|                                        |                  | 34,7            | 36,9           | 110,4              | 875,1         |
|                                        |                  |                 |                |                    | 35%           |
| <b>ИТОГО</b>                           |                  | <b>95,2</b>     | <b>104,3</b>   | <b>293,8</b>       | <b>2539,1</b> |
| ИТОГО                                  |                  | 80,0            | 102,0          | 284,8              | 2626,5        |
|                                        |                  | 1,0             | 1,3            | 3,6                |               |
| ИТОГО за 10 дней                       |                  | 80,2            | 104,4          | 295,2              | 2638,0        |
|                                        |                  | 1,0             | 1,3            | 3,7                |               |