

ПРИМЕРНЫЕ*

двухнедельные рационы питания обучающихся,
проживающих в общежитиях учреждений
общего среднего образования в УО "МГОЛ №1", УО "МГОЛ №3"
на зимне-весенний период 2025-2026 учебного года

1,3 неделя месяца

ПОНЕДЕЛЬНИК

<u>Завтрак</u>	14-18 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	50	6,1	6,8	0,0	85,0
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146,0
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	56,0
Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,2	105,6
		14,1	23,4	57,4	491,6
					20,2%
<u>Обед</u>	<i>Выход</i>	<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
Щи из свежей капусты с картофелем со	250/10	2,6	8,2	9,3	121,0
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
		22,4	51,1	112,0	999,6
					35,0%
<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
Коржик молочный	75	4,7	8,6	48,3	287,3
Сок виноградный	200	0,6	0,4	16,3	140,0
		5,8	9,5	76,4	481,3
					15,0%
<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
					20,5%
<u>Ужин 2</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,3	132,0
Кисломолочный продукт (кефир)	200	6,0	3,0	7,6	60,0
		9,8	4,5	32,9	192,0
					8,0%
итого		72,6	100,8	348,2	2646,8

ВТОРНИК

<u>Завтрак</u>	14-18 лет				
	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Сыр порциями	15	3,9	3,9	0,0	52,5
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
		28,6	28,8	79,1	691,7
					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 Ленинградский со сметаной	250/10	2,0	6,0	15,1	120,6

Плов с мясом	60/120	14,2	24,5	31,3	407,4
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
	23,0	39,1	118,2	919,6	35,0%
<u>Полдник</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Кондитерское изделие (мармелад)	50	0,0	0,1	38,0	151,0
Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	92,0
Фрукты (мандарины)	150	1,2	0,4	12,1	60,0
	2,2	0,7	70,3	303,0	11,2%
<u>Ужин 1</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Овощи порциями (огурец конс)	100	1,4	0,4	4,6	31,0
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
	12,6	14,9	61,0	460,5	20,0%
<u>Ужин 2</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,3	132,0
Молочный продукт продукт (молоко)	200	5,6	4,6	9,0	100,0
	9,4	6,1	34,3	232	8,2%
Итого	75,8	89,6	362,9	2606,8	

СРЕДА

<u>Завтрак</u>	14-18 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
Котлета "Мираж"	50	8,0	11,0	4,1	151,1
Каша гречневая	150	4,5	4,5	21,9	146,0
Чай с мятой/чай с сахаром	200	2,3	0,0	20,5	99,1
Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,2	105,6
	18,1	27,5	67,0	600,8	22,3%
<u>Обед</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Салат "Бодрость"	100	1,4	5,1	7,1	330,6
Суп молочный рисовый	250	6,5	6,3	22,2	172,5
Бабка картофельная со свининой 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
	24,1	37,8	105,7	1119,5	35,0%
<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 виноградный	200	0,6	0,4	16,3	140,0
	4,4	4,8	51,6	335,9	12,4%
<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
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
	16,8	21,0	73,6	561,1	20,8%
<u>Ужин 2</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,3	132,0
Кисломолочный продукт (кефир)	200	6,0	3,0	7,6	60,0
	9,8	4,5	32,9	192,0	

ИТОГО

			8,0%
73,2	95,6	330,8	2809,3

ЧЕТВЕРГ

<u>Завтрак</u>	14-18 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
Омлет с сыром	100	14,0	20,3	1,8	247,1
Каша пшенная вязкая	150	6,3	10,2	36,0	264,0
Чай с молоком	200	1,7	1,3	14,4	75,5
Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,2	105,6
	28,3	33,2	79,0	732,2	20,0%

<u>Обед</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Салат "Вкусный"	100	1,2	9,0	8,4	120,0
Суп картофельный с бобовыми	250	5,8	4,5	20,3	145,0
Гнезда рыбные "Новые"	75	10,0	8,2	5,7	138,3
Картофель отварной	150	3,0	8,7	17,7	160,5
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
	24,9	31,9	107,4	820,4	30,2%

<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 яблочный	200	1,0	0,2	20,2	92,0
	1,7	0,7	64,1	270,0	10,0%

<u>Ужин 1</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Салат "Розовый"	100	5,6	14,8	3,6	170,0
Биточек мясной	50	7,9	4,1	7,0	97,0
Каша перловая вязкая	150	3,0	3,8	20,7	129,0
Кофейный напиток	200	2,4	1,5	21,5	109,5
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0
	21,4	24,7	75,8	615,5	24,6%

<u>Ужин 2</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,3	132,0
Молочный продукт продукт (молоко)	200	5,6	4,6	9,0	100,0
	9,4	6,1	34,3	232,0	8,2%

ИТОГО

85,7	96,6	360,6	2670,1
------	------	-------	--------

ПЯТНИЦА

<u>Завтрак</u>	14-18лет				
	<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
Борщ с картофелем со сметаной	250/10	3,8	8,3	12,3	138,1
Шницель куриный "Солнышко"	75	17,1	14,7	0,6	203,0
Картофель тушеный	150	3,0	9,7	23,7	195,9
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
	30,5	38,1	95,4	852,6	31,5%

<u>Полдник</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Коржик молочный	75	4,7	8,6	48,3	287,3
Компот из плодов сушеных	200	0,4	0,0	23,2	92,0
Фрукты (мандарины)	150	1,2	0,4	12,1	60,0
		6,3	9,0	83,6	439,3
					15,0%
<u>Ужин 1</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,0	7,7	83,0
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
		20,3	25,4	75,6	619,7
					22,9%
<u>Ужин 2</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,3	132,0
Кисломолочный продукт (кефир)	200	6,0	3,0	7,6	60,0
		9,8	4,5	32,9	192,0
					8,0%
итого		77,0	102,8	355,2	2647,0
Всего итога за 5 дней		76,9	97,1	351,5	2676,0

2,4 неделя месяца ПОНЕДЕЛЬНИК

<u>Завтрак</u>	14-18 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
Гуляш из свиины (детский)	50/45	11,8	17,0	1,9	209,5
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
		24,1	26,4	67,6	606,6
					22,5%
<u>Обед</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Салат "Бодрость"	100	1,4	5,1	7,1	330,6
Борщ с картофелем со сметаной	250/10	3,8	8,3	12,3	138,1
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
		22,9	33,7	115,2	1111,4
					35,0%
<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 виноградный	200	0,6	0,4	16,3	140,0
		4,4	4,8	51,6	335,9
					12,4%
<u>Ужин 1</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Салат "Здоровье"	100	1,6	10,1	5,9	121,0
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
		13,7	21,0	71,7	562,3
					20,8%
<u>Ужин 2</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,3	132,0
Молочный продукт продукт (молоко)	200	5,6	4,6	9,0	100,0
		9,4	6,1	34,3	232,0
					8,2%
итого		74,5	92,0	340,4	2848,2

ВТОРНИК

<u>Завтрак</u>	14-18 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%
<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
Щи из квашен капусты с картофелем со	250/10	2,0	7,8	6,8	105,6
Биточек "Сказка"	75	15,4	12,6	4,8	195,6
Каша пшенная вязкая	150	6,3	10,2	36,0	264,0
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
	29,9	35,5	108,0	906,0	
					33,5%
<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
Напиток "Лимонный"	200	0,2		14,0	58,0
	0,9	0,5	57,9	236,0	
					10,0%
<u>Ужин 1</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Яйцо вареное	46	4,8	4,0	0,2	56,0
Овощи порциями (горошек)	50	1,6	0,1	3,3	20,0
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
	20,6	17,3	73,5	453,0	
					20,0%
<u>Ужин 2</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,3	132,0
Кисломолочный продукт (кефир)	200	6,0	3,0	7,6	60,0
	9,8	4,5	32,9	192,0	
					8,0%
итого	87,7	95,0	351,0	2544,3	

СРЕДА

<u>Завтрак</u>	14-18 лет				
	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Овощи порциями (огурец конс)	100	1,4	0,4	4,6	31,0
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
	19,4	18,6	72,3	543,2	
					20,1%
<u>Обед</u>	<i>Выход</i>	<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
Суп картофельный с бобовыми	250	5,8	4,5	20,3	145,0
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
	26,8	31,4	111,4	848,8	
					31,4%
<u>Полдник</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>

Коржик молочный	75	4,7	8,6	48,3	287,3
Компот из плодов сушеных	200	0,4	0,0	23,2	92,0
Фрукты (мандарины)	150	1,2	0,4	12,1	60,0
	6,3	9,0	83,6	439,3	15,0%
<u>Ужин 1</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Салат "Агенчык"	100	1,8	11,2	6,5	134,0
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
	18,9	26,5	80,0	637,8	23,6%
<u>Ужин 2</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,3	132,0
Молочный продукт продукт (молоко)	200	5,6	4,6	9,0	100,0
	9,4	6,1	34,3	232	8,2%
итого	80,8	91,6	381,6	2701,1	

ЧЕТВЕРГ

<u>Завтрак</u>	14-18 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
Омлет с сыром	100	14,0	20,2	1,9	247,0
Каша рисовая вязкая	150	3,5	8,8	34,5	234,0
Какао с молоком	200	4,0	3,0	20,8	128,6
Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,2	105,6
	24,8	44,0	77,7	814,2	25,0%
<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
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
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
	28,8	28,9	115,7	842,9	31,2%
<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 (мармелад)	50	0,0	0,1	38,0	151,0
Сок виноградный	200	0,6	0,4	16,3	140,0
	1,1	0,9	65,7	341,4	12,6%
<u>Ужин 1</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,0	7,7	83,0
Биточек мясной	50	7,9	4,1	7,0	97,0
Каша перловая вязкая	150	3,0	3,8	20,7	129,0
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	56,0
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0
	15,2	13,5	73,4	475,0	20,0%
<u>Ужин 2</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,3	132,0
Кисломолочный продукт (кефир)	200	6,0	3,0	7,6	60,0
	9,8	4,5	32,9	192,0	8,0%
итого	79,7	91,8	365,4	2665,5	

ПЯТНИЦА

<u>Завтрак</u>	14-18 лет
----------------	-----------

<u>Завтрак</u>	Выход	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Сыр порциями	15	3,9	3,9	0,0	52,5
Пудинг творожно-яблочный со сметаной	150/10	34,7	27,9	33,0	528,6
Кофейный напиток	200	2,4	1,5	21,5	109,5
Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,2	105,6

44,1 34,5 74,7 796,2

25,0%

<u>Обед</u>	Выход	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Салат "Витаминный"	100	1,2	5,2	10,9	94,0
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,0	6,0	15,1	120,6
Гуляш из свиины (детский)	50/45	11,8	17,0	1,9	209,5
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146,0
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

24,5 34,1 96,6 795,9

30,0%

<u>Полдник</u>	Выход	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Кондитерское изделие (печенье штучное)	50	3,3	4,0	23,9	145,5
Фрукты (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	54,0
Компот из плодов сушеных	200	0,4	0,0	23,2	92,0

4,2 4,5 58,9 291,5

10,7%

<u>Ужин 1</u>	Выход	<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
Рагу овощное	150	3,0	8,7	17,7	160,5
Чай с мятой/чай с сахаром	200	2,3	0,0	20,5	99,1
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0

16,7 33,8 72,6 670,6

24,8%

<u>Ужин 2</u>	Выход	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,3	132,0
Молочный продукт продукт (молоко)	200	5,6	4,6	9,0	100,0

9,4 6,1 34,3 232,0

8,2%

итого	98,9	113,0	337,0	2786,2
-------	-------------	--------------	--------------	---------------

Всего итого за 5 дней	421,5	483,4	1775,4	2709,0
-----------------------	--------------	--------------	---------------	---------------

1 1,1 4,2

Всего итого за 10 дней	249,2	290,2	1063,4	2692,5
------------------------	--------------	--------------	---------------	---------------

1 1,2 4,3