

ПРИМЕРНЫЕ
двухнедельные рационы питания
для учащихся 1-11 классов на зимне-весенний период
на 2025-2026 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
Сыр порциями	10	2,6	2,6	0,0	35,0	20	5,2	5,3	0,0	70,0
Котлета куриная	50	7,6	4,1	6,0	90,5	75	11,4	6,0	9,0	135,8
Картофель отварной	100	1,9	2,9	14,9	93,0	150	2,9	4,3	22,3	139,5
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	40	3,1	1,2	20,2	162,3	60	4,6	1,8	30,4	243,5
		15,4	10,8	56,3	439,8		24,3	17,4	76,9	647,8
					21%					24,0%
ОБЕД	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Овощи порциями (кукуруза консервированная)	25	0,6	0,1	2,8	14,5	50	1,1	0,2	5,6	29,0
Суп картофельный с бобовыми	200	4,6	3,6	16,2	116,0	0				
Плов с мясом	50/100	11,9	20,3	25,9	336,0	60/120	14,2	24,5	31,3	407,4
Компот из сухофруктов "Школьный"	200	0,4		23,2	92,0	200	0,4		23,2	92,0
Хлеб ржаной	60	3,0	0,6	27,6	132,0	80	4,0	0,8	36,8	176,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2	40	3,1	1,2	20,2	105,6
		22,8	25,5	110,9	769,7		22,8	26,7	117,1	810,0
					35%					30%
ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Колбасные изделия, запечен в тесте	60	5,5	7,2	16,2	152,4	60	5,5	7,2	16,2	152,4
Кефир	200	5,8	5,0	8,0	106,0	200	5,8	5,0	8,0	106,0
Фрукты (мандарин)	150	1,2	0,4	12,1	60,0	150	1,2	0,4	12,1	60,0
		12,5	12,6	36,3	318,4		12,5	12,6	36,3	318,4
					15%					12%
ИТОГО за день		50,7	48,9	203,5	1527,9		59,6	56,7	230,3	1776,2

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 консервированный)	25	0,8	0,0	1,7	20,0	50	1,6	0,1	3,3	20,0

Тефтели "Легкие"	50	5,8	12,6	5,8	161,0	75	8,7	18,9	8,7	241,5
Каша перловая вязкая	100	2,0	2,5	13,8	86,0	150	3,0	3,8	20,7	129,0
Чай с сахаром	200	4,6	0,0	41,2	190,4	200	4,6	0,0	41,2	190,4
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2	40	3,1	1,2	20,2	105,6
		15,5	16,0	77,7	536,6		21,0	24,0	94,1	686,5
					25,0%					25,0%

ОБЕД	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Салат из свекла с м.р.	50	1,0	6,1	3,5	73,0	75	1,5	9,1	5,2	54,8
Щи из св. капусты со сметаной	200/10	2,1	6,8	7,5	100,6	0				
Рагу "Домашнее"	50/100	12,3	18,7	22,8	316,3	50/130	14,8	22,5	27,4	379,6
Сок яблочно-виноградный	200	0,6	0,4	16,3	140,0	200	0,6	0,4	16,3	140,0
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	66,0	60	3,0	0,6	27,6	132,0
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,8	40	3,1	1,2	20,2	105,6
		19,0	32,9	74,0	748,7		23,0	33,8	96,7	812,0
					35%					30%

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	3,3	6,9	16,0	139,9	58/10	3,3	6,9	16,0	139,9
Кофейный напиток с молоком	200	2,4	1,5	21,5	109,5	200	2,4	1,5	21,5	109,5
Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	67,5	150	0,6	0,6	14,7	67,5
		6,3	9,0	52,2	316,9		6,3	9,0	52,2	316,9
					15%					12%

ИТОГО за день		40,8	57,9	203,9	1602,2		50,3	66,8	243,0	1815,4
---------------	--	------	------	-------	--------	--	------	------	-------	--------

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
Масло порциями	15	0,2	10,8	0,3	99,0	15	0,2	10,8	0,3	99,0
Яйцо вареное	46	2,2	1,8	0,1	25,8	46	2,2	1,8	0,1	25,8
Каша пшенная молочная вязкая	100	2,7	3,1	15,6	101,0	150	4,1	4,7	23,4	151,5
Чай с мятой	200	0,2	0,1	15,0	56,0	200	0,2	0,1	15,0	56,0
Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,2	162,3	60	4,6	1,8	30,4	243,5
		8,4	17,0	51,2	444,1		11,3	19,2	69,2	575,8
					21%					21%

ОБЕД (День белорусской кухни)	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Овощи порциями (огурец консервированный)	25	0,4	0,1	1,2	7,7	50	0,7	0,2	2,3	15,5
Суп картофельный "Как дома"	200	3,0	4,8	15,8	119,4	0				
Биточки куриные с сыром	50	7,8	6,2	5,3	108,5	75	11,7	9,2	8,0	162,7
Пюре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92,0	150	3,1	4,9	20,1	138,0
Сок виноградный	200	0,6	0,4	16,3	140,0	200	0,6	0,4	16,3	140,0
Хлеб ржаной	60	3,0	0,6	27,6	132,0	80	4,0	0,8	36,8	176,0

Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,8	0				
Печенье штучное	0					55	1,8	7,6	19,4	152,3
		18,4	16,0	89,7	660,4		21,9	23,1	102,9	810,0
					31%					30,0%
ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Пудинг из творога со сметаной	50/5	5,9	5,7	9,3	111,8	50/5	5,9	5,7	9,3	111,8
Молоко	200	5,6	5,9	9,0	110,1	200	5,6	5,9	9,0	110,1
Фрукты (мандарин)	150	1,2	0,4	12,1	60,0	150	1,2	0,4	12,1	60,0
		12,7	12,0	30,4	281,9		12,7	12,0	30,4	281,9
					13,4%					10%
ИТОГО за день		39,5	45,0	171,3	1386,4		45,9	54,3	202,5	1667,7

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 (кукуруза консервированная)	25	0,6	0,1	2,8	14,5	50	1,1	0,2	5,6	29,0
Митболы рыбные	50	9,5	4,5	2,3	85,5	75	14,3	6,7	3,4	128,3
Каша рисовая вязкая	100	1,4	2,7	14,9	90,0	150	2,1	4,1	22,4	135,0
Кофейный напиток с молоком	200	2,4	1,5	21,5	109,5	200	2,4	1,5	21,5	109,5
Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,2	162,3	60	4,6	1,8	30,4	243,5
		17,0	10,0	61,7	461,8		24,5	14,3	83,3	645,3
					22,0%					23,9%
ОБЕД	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Салат "Вкусный"	50	0,6	4,5	4,2	60,0	75	0,9	6,7	6,3	90,0
Поливка "Белорусочка"	200	2,0	2,9	14,5	91,6	0				
Наггетсы "Куриные хрустики" (или)	40	10,5	14,8	3,4	187,2	60	15,7	22,2	5,1	280,7
Колбаски "Банзай" (п/ф рубл. в оболочке из м ц/б)	0					75	16,9	19,2	0,6	244,2
Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120,0	150	5,1	4,3	30,3	180,0
Компот из св. фруктов	200	0,2	0,2	18,9	78,0	200	0,2	0,2	18,9	78,0
Хлеб ржаной	60	3,0	0,6	27,6	132,0	80	4,0	0,8	36,8	176,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2	40	3,1	1,2	20,2	105,6
		22,0	26,8	104,0	748,0		45,9	54,6	118,2	1154,5
					36%					43%
ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Коржик молочный/сэндвич песочный	75	4,7	8,6	48,3	107,3	65	2,9	12,2	39,6	206,3
Кефир	200	5,8	5,0	8,0	106,0	200	5,8	5,0	8,0	106,0
Фрукты (груши)	150	0,6	0,5	14,2	63,0	150	0,6	0,5	14,2	63,0
		11,1	14,1	70,5	276,3		9,3	17,7	61,8	375,3
					13%					14%
ИТОГО за день		50,1	50,9	236,2	1486,1		79,7	86,6	263,3	2175,1

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
Овощи порциями (огурец консервированный)	25	0,4	0,1	1,2	7,7	50	0,7	0,2	2,3	15,5
Котлета "Секрет"	50	7,7	3,2	2,5	70,5	75	11,5	4,8	3,7	105,8
Картофель отварной	100	1,9	2,9	14,9	93,0	150	2,9	4,3	22,3	139,5
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	40	3,1	1,2	20,2	162,3	60	4,6	1,8	30,4	243,5

13,3 7,4 54,0 392,5 19,9 11,1 73,9 563,3

20% 20%

ОБЕД	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Овощи порциями (горошек консервированный)	25	0,8	0,0	1,7	20,0	50	1,6	0,1	3,3	20,0
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,9	6,6	9,7	106,6	0				
Шницель "Лянок"	50	7,7	9,7	3,6	133,7	75	11,6	14,6	5,4	200,6
Каша гречневая вязкая	100	3,0	3,0	14,6	97,3	150	4,5	4,5	21,9	146,0
Сырник со сметаной	0					50/5	1,7	4,7	16,3	117,3
Напиток лимонный	200	0,2	0,0	14,0	58,0	200	0,2	0,0	14,0	58,0
Хлеб ржаной	60	3,0	0,6	27,6	132,0	80	4,0	0,8	36,8	176,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2	40	3,1	1,2	20,2	105,6

18,9 20,8 86,4 660,8 26,7 25,9 117,9 823,5

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 (мармелад)	25	0,2	0,0	20,1	97,5	50	0,4	0,0	40,2	195,0
Какао с молоком	200	4,0	3,0	20,8	128,6	200	4,0	3,0	20,8	128,6
Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	67,5	150	0,6	0,6	14,7	67,5

4,8 3,6 55,6 293,6 5,0 3,6 75,7 391,1

14,0% 14,5%

ИТОГО за день		37,0	31,8	196,0	1346,9		51,6	40,6	267,5	1777,9
---------------	--	------	------	-------	--------	--	------	------	-------	--------

ИТОГО за 5 дней 43,6 46,9 202,2 1469,9 57,4 61,0 241,3 1842,5

1,0 1,1 4,6 1,0 1,1 4,2

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 порциями	10	0,1	7,2	0,2	66,0	10	0,1	7,2	0,2	66,0
Биточек " Богатырь "	50	6,3	14,4	5,5	176,4	75	9,4	21,5	8,3	264,5
Каша пшениная вязкая	100	2,7	3,1	15,6	101,0	150	4,1	4,7	23,4	151,5

Чай с мятой	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
		11,6	25,7	51,5	478,6		16,9	34,7	67,1	643,6
					22,8%					23,8%
ОБЕД	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Овощи порциями (кукуруза консервированная)	25	0,6	0,1	2,8	14,5	50	1,1	0,2	5,6	29,0
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,9	6,6	9,7	106,6	0				
Бабка картофель "Новая" со свиной и см	150/10	7,5	17,4	19,1	296,0	170/10	8,4	19,5	21,4	376,5
Блинчик с творогом со сметаной	0					58/5	3,1	6,4	14,8	129,6
Сок грушевый	200	0,8	0,6	24,0	100,0	200	0,8	0,6	24,0	100,0
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	66,0	80	4,0	0,8	36,8	176,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2	0				
		14,6	25,9	84,6	662,3		17,4	27,5	102,6	811,1
					31,5%					30,0%
ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Булочка "Витба"/Булочка "Берлингер"	75	5,6	4,3	36,6	208,5	75	2,0	5,7	50,7	271,5
Молоко	200	5,6	5,9	9,0	110,1	200	5,6	5,9	9,0	110,1
Фрукты (мандарин)	150	1,2	0,4	12,1	60,0	150	1,2	0,4	12,1	60,0
		12,4	10,6	57,7	378,6		8,8	12,0	71,8	441,6
					15%					15%
ИТОГО за день		38,6	62,2	193,8	1519,5		43,1	74,2	241,5	1896,3

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
Сыр порциями	10	2,6	2,6	0,0	35,0	20	5,2	5,3	0,0	70,0
Крокет "Полезный" (с творогом)	50	10,3	8,2	6,8	141,0	75	15,5	12,3	10,2	211,5
Каша перловая вязкая	100	2,0	2,5	13,8	86,0	150	3,0	3,8	20,7	129,0
Чай с сахаром	200	4,6	0,0	41,2	190,4	200	4,6	0,0	41,2	190,4
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2	40	3,1	1,2	20,2	105,6
		21,8	14,2	77,0	531,6		31,4	22,6	92,3	706,5
					25%					25%
ОБЕД (День Белоруской кухни)	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Салат "Метель"	50	0,6	2,5	3,1	38,0	75	0,8	3,8	4,6	57,0
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/10	1,7	5,2	12,1	100,6	0				
Цепеллины "Ленивые"	50	6,5	13,8	2,9	146,6	75	9,6	20,7	4,3	219,8
Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120,0	150	5,1	4,3	30,3	180,0
Напиток с имбирем и мятой	200	0,2	0,0	14,8	57,8	200	0,2	0,0	14,8	57,8
Хлеб ржаной	60	3,0	0,6	27,6	132,0	80	4,0	0,8	36,8	176,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2	40	3,1	1,2	20,2	105,6

Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	45,0	100	0,4	0,4	9,8	45,0
		18,1	26,3	105,7	719,2		23,2	31,2	120,8	841,2
					34%					31%
ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Расстегаи "Смачные"	50	7,8	7,4	22,5	181,0	70	10,9	10,3	31,5	253,4
Кефир	200	5,8	5,0	8,0	106,0	200	5,8	5,0	8,0	106,0
		13,6	12,4	30,5	287,0		16,7	15,3	39,5	359,4
					14%					13%
ИТОГО за день		53,5	52,9	213,2	1537,8		71,3	69,1	252,6	1907,1

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
Овощи порциями (огурец консервированный)	25	0,4	0,1	1,2	7,7	50	0,7	0,2	2,3	15,5
Колбаски "Любительские"	50	7,0	16,6	2,3	188,0	75	10,5	24,8	3,4	285,8
Пюре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92,0	150	3,1	4,9	20,1	138,0
Кофейный напиток с молоком	200	2,4	1,5	21,5	109,5	200	2,4	1,5	21,5	109,5
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2	40	3,1	1,2	20,2	105,6
		14,2	22,4	53,6	476,4		19,8	32,6	67,5	654,4
					22,7%					24%
ОБЕД	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Овощи порциями (горошек консервированный)	25	0,8	0,0	1,7	20,0	50	1,6	0,1	3,3	20,0
Суп картофельный с крупой	200	1,8	3,4	13,2	90,0	0				
Пельмени отварные со сметаной	150/10	10,2	17,9	29,8	317,6	180/10	12,1	21,1	35,8	377,0
Сок яблочно-виноградный	200	0,6	0,4	16,3	140,0	200	0,6	0,4	16,3	140,0
Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	18,4	88,0	40	2,0	0,4	18,4	88,0
Кекс Маффин (ванильно-сливочный)	0					60	4,2	16,2	26,4	270,0
		15,4	22,1	79,4	665,6		20,5	38,2	100,2	895,0
					32%					33,1%

ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Гренка "Школьная"	50	6,2	8,5	16,5	165,8	70	8,7	11,9	23,1	232,1
Чай с молоком	200	1,7	1,3	14,4	75,5	200	1,7	1,3	14,4	75,5
Фрукты (груши)	100	0,4	0,3	9,5	42,0	150	0,6	0,5	14,2	63,0
		8,3	10,1	40,4	283,3		11,0	13,7	51,7	370,6
					15%					14%
ИТОГО за день		37,9	54,6	173,4	1425,3		51,3	84,5	219,4	1920,0

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
Масло порциями	10	0,1	7,2	0,2	66,0	10	0,1	7,2	0,2	66,0
Омлет с сыром	115	18,3	26,4	2,5	321,1	150	21,1	30,5	2,8	370,5
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	20	1,5	0,6	10,1	52,8	30	2,3	0,9	15,2	79,2
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	45,0	100	0,4	0,4	9,8	45,0
		20,5	34,6	37,8	543,9		24,1	39,0	43,2	619,7
					25,0%					23,0%
ОБЕД	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Салат "Бодрость"	50	0,7	2,5	3,5	39,5	75	1,1	3,8	5,3	59,3
Щи из св. капусты со сметаной	200/10	2,1	6,8	7,5	100,6	0				
Поджарка из свинины	40/15	9,3	20,2	2,3	228,5	60/15	12,6	38,3	5,6	311,5
Каша гречневая вязкая	100	3,0	3,0	14,6	97,3	150	4,5	4,5	21,9	146,0
Сок грушевый	200	0,8	0,6	24,0	100,0	200	0,8	0,6	24,0	100,0
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	66,0	60	3,0	0,6	27,6	132,0
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,8	40	3,1	1,2	20,2	105,6
		18,9	34,0	75,8	684,7		25,1	49,0	104,6	854,4
					32,6%					30,0%
ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Оладьи с творогом и сметаной	50/10	5,2	5,8	17,5	145,8	100/10	9,5	10,6	32,0	267,3
Молоко	200	5,6	5,9	9,0	110,1	200	5,6	5,9	9,0	110,1
		10,8	11,7	26,5	255,9		15,1	16,5	41,0	377,4
					12%					14%
ИТОГО за день		50,2	80,3	140,1	1484,5		64,3	104,5	188,8	1851,5

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
Овощи порциями (горошек консервированный)	25	0,8	0,0	1,7	20,0	50	1,6	0,1	3,3	20,0
Гнезда рыбные "Новые"	50	6,7	5,5	3,8	92,2	75	10,0	8,2	5,7	138,3
Каша рисовая вязкая	100	1,4	2,7	14,9	90,0	150	2,1	4,1	22,4	135,0
Чай с сахаром	200	4,6	0,0	41,2	190,4	200	4,6	0,0	41,2	190,4
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2	40	3,1	1,2	20,2	105,6
		15,8	9,1	76,8	471,8		21,4	13,6	92,8	589,3
					20%					20,0%
ОБЕД	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Овощи порциями (огурец консервированный)	25	0,4	0,1	1,2	7,7	50	0,7	0,2	2,3	15,5
Суп картофельный сырный	200	7,0	3,2	39,8	228,8	0				
Колбасные изделия отварные	50	6,1	6,7	0,0	85,0	75	9,0	10,1	0,0	127,5
Картофель тушеный	100	2,0	6,5	15,8	130,6	150	3,0	9,7	23,7	195,9

Запеканка "Творогоша"	0					50	6,3	6,7	12,3	134,5
Сок яблочно-виноградный	200	0,6	0,4	16,3	140,0	200	0,6	0,4	16,3	140,0
Хлеб ржаной	60	3,0	0,6	27,6	132,0	80	4,0	0,8	36,8	176,0
		19,1	17,5	100,7	724,1		23,6	27,9	91,4	810,4
					34,5%					30,0%

ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Кондитерское изделие (мармелад)	50	0,0	0,1	38,0	151,0	50	0,0	0,1	38,0	151,0
Кофейный напиток с молоком	200	2,4	1,5	21,5	109,5	200	2,4	1,5	21,5	109,5
Фрукты (груши)	150	0,6	0,5	14,2	63,0	150	0,6	0,5	14,2	63,0
		3,0	2,1	73,7	323,5		3,0	2,1	73,7	323,5
					15%					12%

ИТОГО за день		37,9	28,7	251,2	1519,4		48,0	43,6	257,9	1723,2
---------------	--	------	------	-------	--------	--	------	------	-------	--------

ИТОГО за 5 дней	43,6	55,7	194,3	1497,3	55,6	75,2	232,0	1859,6
	1,0	1,3	4,5		1,0	1,4	4,2	
ИТОГО за 10 дней	43,6	51,3	198,3	1483,6	56,5	68,1	236,7	1851,1
	1,0	1,2	4,5		1,0	1,2	4,2	