

ПРИМЕРНЫЕ*

рационы питания обучающихся,
проживающих в общежитиях учреждений
общего среднего образования в УО "МГОЛ №1", УО "МГОЛ №3"
на 2026-2027 учебного года

ПОНЕДЕЛЬНИК

<u>Завтрак</u>	14-18 лет				
	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Овощи порциями (огурец свеж)	100	0,8	0,0	2,8	15,2
Мититеи славянские	50	13,5	6,1	2,0	116,6
Каша пшениная вязкая	150	6,5	5,4	38,0	226,5
Кофейный напиток с молоком	200	2,4	1,5	21,5	109,5
Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,2	105,6
	26,3	14,2	84,5	573,4	21,2%
<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
Суп картофельный с бобовыми	250	5,8	4,5	20,3	145,0
Наггетсы рыбные	75	7,5	9,8	16,5	187,5
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
	24,3	33,0	122,2	898,0	33,3%
<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
Напиток "Фантастик"	200	0,2	0,2	16,6	38,2
Фрукты (груши)	150	0,6	0,5	14,2	63,0
	5,5	9,3	79,1	388,5	15,0%
<u>Ужин 1</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Овощи порциями (горошек конс)	100	3,2	0,2	6,6	80,0
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
	20,3	15,5	80,1	583,8	21,6%
<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	85,8	78,1	400,2	2675,7	

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
Пудинг творожно-яблочный со сметаной	150/10	34,7	27,9	33,0	528,6
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
	45,5	51,7	108,8	1095,8	25,0%
<u>Обед</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Салат "Салат из свежих помидоров"	100	1,0	11,2	3,4	118,0
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
	28,2	36,1	112,5	892,5	33,1%

<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 (мармелад)	50	0,0	0,1	38,0	151,0
Сок виноградный	200	0,6	0,4	16,3	140,0
	1,1	1,0	66,1	345,0	12,8%

<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
Шницель 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
	15,4	19,7	72,2	526,0	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	99,9	113,0	392,5	3051,3	

СРЕДА

<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
Колбасные изделия отварные (сосиска / колбаса)	75	9,0	10,1	0,0	127,5
Каша пшенная 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
	22,5	25,4	71,4	608,6	22,5%

<u>Обед</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Салат "Праменчык"	100	0,9	8,8	7,4	113,5
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,0	7,8	6,8	105,6
Гуляш	75/75	13,5	28,4	6,0	333,0
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,3	30,3	180,0
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
	26,7	50,7	111,9	1013,3	35,0%

<u>Полдник</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Фрукты (груши)	150	0,6	0,5	14,2	63,0
Кондитерское изделие (печенье штучное)	50	3,3	4,0	23,9	145,5
Сок виноградный	200	0,6	0,4	16,3	140,0
	4,5	4,9	54,4	348,5	12,9%

<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
Гнезда рыбные "Новые"	75	10,0	8,2	5,7	138,3
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
	19,7	25,2	76,1	617,1	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

Молочный продукт продукт (молоко)	200	5,6	4,6	9,0	100,0
		9,4	6,1	34,3	232,0
					8,2%
итого	82,8	112,3	348,1	2819,5	

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 "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
Колбаски "Банзай"	75	16,9	19,2	0,6	244,2
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146,0
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
	31,4	36,9	95,2	869,1	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 (помидор свежий)	50	0,3	0,0	1,9	7,0
Биточек 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
	19,3	17,2	72,1	440,0	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	86,2	103,1	335,7	2551,3	

ПЯТНИЦА

<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 "Цуккини" с кукурузой	100	3,5	10,5	3,3	122,8
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,0	6,0	15,1	120,6
Биточки вкусные	75	13,7	27,9	5,4	331,6
Каша перловая вязкая	150	3,0	3,8	20,7	129,0
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
		27,2	49,6	91,3	929,8
					30,0%
<u>Полдник</u>	<i>Выход</i>	<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 (груши)	150	0,6	0,5	14,2	63,0
Компот из плодов сушеных	200	0,4	0,0	23,2	92,0
		4,3	4,5	61,3	300,5
					10,7%
<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
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>	<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		86,2	122,8	338,6	2824,6
Всего итого за 5 дней		440,9	529,3	1815,0	2784,5
		1	1,2	4,1	

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>
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
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
		24,3	37,8	120,3	1174,9
					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
					8,0%
итого	73,4	95,6	345,4	2864,7	

ВТОРНИК

<u>Завтрак</u>	14-18 лет				
	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Овощи порциями (помидор свежий)	100	0,6	0,0	3,8	15,2
Котлета "Деревенская"	50	8,0	9,0	6,5	138,8
Каша пшениная 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
	19,7	21,7	80,9	599,1	20,0%
<u>Обед</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Салат "Белоснежка"	100	3,1	8,5	5,2	110,0
Суп картофельный с бобовыми	250	5,8	4,5	20,3	145,0
Колбаски Рыбка золотая	75	8,6	8,4	2,3	121,0
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
	25,4	31,6	100,9	793,1	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
Напиток "Лимонный"	200	0,2		14,0	58,0
	0,9	0,5	57,9	236,0	8,7%
<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
Пельмени отварные со сметаной	200/10	13,4	23,3	39,6	416,7
Кофейный напиток	200	2,4	1,5	21,5	109,5
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0
	21,5	25,5	90,7	676,2	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	76,9	85,4	364,7	2536,4	

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
Колбасные изделия отварные (колбаса/сосиска)	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 свежих помидоров и огурцов	100	0,9	11,2	2,8	116,0
Борщ с картофелем со сметаной	60	15,7	22,2	5,1	280,7
Поджарка	75/25	13,2	28,1	4,1	322,0
Каша рисовая вязкая	150	3,5	8,8	34,5	234,0
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
	38,3	71,7	93,3	1178,5	

					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		88,5	121,3	329,5	2825,7

ЧЕТВЕРГ

<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
Крокет "Полезный"	75	15,5	12,3	10,2	211,5
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,3	30,3	180,0
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
		29,4	31,2	127,4	903,7
					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 свеж)	100	0,8	0,0	2,8	15,2
Рыбные палочки	75	6,0	14,3	19,5	233,9
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
		14,0	24,8	77,4	595,1
					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		83,6	91,6	388,5	2725,5

ПЯТНИЦА

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

<u>Завтрак</u>	<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 из цуккини	100	1,5	9,0	2,2	96,9
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,6	8,2	9,3	121,0
Наггетсы "Куриные хрустики"	60	15,7	22,2	5,1	280,7
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
		27,8	50,5	92,5	941,7
					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 яблок	200	0,2	0,2	21,8	88,0
Фрукты (мандарины)	150	1,2	0,4	12,1	60,0
		6,1	9,2	82,2	435,3
					15,0%

<u>Ужин 1</u>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>
Салат из белокочанной капусты с м.р.	100	2,4	5,1	11,3	101,0
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
		21,1	25,5	79,2	637,7
					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	74,9	115,5	354,5	2750,1
-------	------	-------	-------	--------

Всего итого за 5 дней	79,5	101,9	356,5	2740,5
-----------------------	------	-------	-------	--------

1	1,3	4,5	
---	-----	-----	--

Всего итого за 10 дней	260,2	315,6	1085,7	2762,5
------------------------	-------	-------	--------	--------

1	1,2	4,2	
---	-----	-----	--