

ПРИМЕРНЫЕ
рационы питания
для учащихся 1-11 классов
на 2026-2027 учебного года

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК	6-11 лет (1-5 классы)					11-14 лет (6-8 классы)					14-18 лет (9-11 классы)				
	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	ккал
Сыр порциями	20	5,2	5,3	0,0	70,0	20	5,2	5,3	0,0	70,0	20	5,2	5,3	0,0	70,0
Колбасные изделия отварные	50	6,0	6,6	0,0	85,0	50	6,0	6,6	0,0	85,0	75	9,0	10,1	0,0	127,5
Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120,0	150	5,1	4,3	30,3	180,0	150	5,1	4,3	30,3	180,0
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,0	15,2	59,0	200/7	0,2	0,0	15,2	59,0	200/7	0,2	0,0	15,2	59,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2	40	3,1	1,2	20,2	105,6	50	3,9	1,5	25,3	132,0
		17,1	15,7	50,6	413,2		19,6	17,4	65,7	499,6		23,4	21,2	70,8	568,5
					20,0%					22%					21,1%
ОБЕД	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	ккал
Овощи порциями (помидор	25	0,2	0,0	1,0	3,5	50	0,3	0,0	1,9	7,0	50	0,3	0,0	1,9	7,0
Щи из св. капусты со сметаной	200/10	2,1	6,8	7,5	100,6	0					0				
Бабка картофель "Новая" со свин и смет	150/10	8,0	18,5	20,3	266,0	170/10	8,4	19,5	21,4	299,2	180/10	8,9	20,6	22,6	315,8
Сок яблочно-грушевый	200	0,2	0,0	23,2	94,0	200	0,2	0,0	23,2	94,0	200	0,2	0,0	23,2	94,0
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	66,0	40	2,0	0,4	18,4	88,0	50	2,5	0,5	23,0	110,0
		12,0	25,6	65,8	530,1		10,9	19,9	64,9	488,2		11,9	21,1	70,7	526,8
					30,0%					30,0%					30,0%
ПОЛДНИК	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	ккал
Сдоба "Маковка люкс"/Сандвич	65	2,9	12,2	39,6	276,3	65	2,9	12,2	39,6	276,3	65	2,9	12,2	39,6	276,3
Кефир	200	5,8	5,0	8,0	106,0	200	5,8	5,0	8,0	106,0	200	5,8	5,0	8,0	106,0
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	45,0	150	0,6	0,6	14,7	67,5	150	0,6	0,6	14,7	67,5
		9,1	17,6	57,4	427,3		9,3	17,8	62,3	449,8		9,3	17,8	62,3	449,8
					15%					15%					15%
ИТОГО за день		38,2	58,9	173,8	1370,6		39,8	55,1	192,9	1437,6		44,6	60,1	203,8	1545,1

ВТОРНИК

ЗАВТРАК	6-11 лет (1-5 классы)					11-14 лет (6-8 классы)					14-18 лет (9-11 классы)				
	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	ккал
Масло порциями	10	0,1	7,2	0,2	66,0	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	50	6,3	14,4	5,5	176,4	75	9,4	21,5	8,3	264,5
Картофель тушеный	100	2,0	6,5	15,8	130,6	150	3,0	9,7	23,7	195,9	150	3,0	9,7	23,7	195,9
Какао с молоком	200	4,0	3,0	20,8	128,6	200	4,0	3,0	20,8	128,6	200	4,0	3,0	20,8	128,6
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2	40	3,1	1,2	20,2	105,6	50	3,9	1,5	25,3	132,0
14,7					32,0	57,5	580,8	16,5	35,5	70,4	672,5	20,4	42,9	78,3	787,0
25%					25%	25%					25%				
ОБЕД (День Белорусской кухни)	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	ккал
Салат "Пралеска"	25	0,4	1,1	2,1	19,8	50	0,7	2,3	4,3	39,7	50	0,7	2,3	4,3	39,7
Суп картофельный с крупой	200	1,8	3,4	13,2	90,0	0					0				
Крокет "Полезный" (с творогом)	50	10,3	8,2	6,8	141,0	50	10,3	8,2	6,8	141,0	75	15,5	12,3	10,2	211,5
Каша рисовая вязкая	100	1,4	2,7	14,9	90,0	150	2,1	4,1	22,4	135,0	150	2,1	4,1	22,4	135,0
Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140,0	200	0,6	0,4	32,6	140,0	200	0,6	0,4	32,6	140,0
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	66,0	40	2,0	0,4	18,4	88,0	50	2,5	0,5	23,0	110,0
16,0					16,1	83,4	546,8	15,7	15,4	84,5	543,7	21,4	19,6	92,5	636,2
30%					30,0%	30,0%					30,0%				
ПОЛДНИК	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	ккал
Шарлотка с яблоками "Цудоуная"	70	3,3	3,3	25,9	145,6	100	4,7	4,7	37,0	208,0	130	6,1	6,1	48,1	270,4
Молоко	200	5,6	5,9	9,0	110,1	200	5,6	5,9	9,0	110,1	200	5,6	5,9	9,0	110,1
8,9					9,2	34,9	255,7	10,3	10,6	46,0	318,1	11,7	12,0	57,1	380,5
12%					14%	14%					14%				
ИТОГО за день		39,6	57,3	175,8	1383,3		42,5	61,5	200,9	1534,3		53,5	74,5	227,9	1803,7

СРЕДА

ЗАВТРАК	6-11 лет (1-5 классы)					11-14 лет (6-8 классы)					14-18 лет (9-11 классы)				
	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	ккал
Овощи порциями (кукуруза конс)	25	0,6	0,1	2,8	14,5	50	1,1	0,2	5,6	29,0	50	1,1	0,2	5,6	29,0
Рыбные палочки	50	4,0	9,5	13,0	156,0	75	6,0	14,3	19,5	233,9	75	6,0	14,3	19,5	233,9
Пюре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92,0	150	3,1	4,9	20,1	138,0	150	3,1	4,9	20,1	138,0
Чай с мятой	200	0,2	0,1	15,0	56,0	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	50	3,9	1,5	25,3	132,0
9,2					13,9	59,4	397,7	13,5	20,7	80,4	562,5	14,3	21,0	85,5	588,9
20,0%					24,5%	24,5%					21,8%				
ОБЕД	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	ккал

Овощи порциями (огурец свежий)	25	0,2	0,0	0,7	3,8	50	0,4	0,0	1,4	7,6	50	0,4	0,0	1,4	7,6
Рассольник "Ленинградский" со	200/10	1,7	5,2	12,1	100,6	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	200/10	13,4	23,3	39,6	416,7
Напиток "Дюшес"	200	0,3	0,3	35,2	143,2	200	0,3	0,3	35,2	143,2	200	0,3	0,3	35,2	143,2
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	66,0	40	2,0	0,4	18,4	88,0	50	2,5	0,5	23,0	110,0
		13,9	23,7	91,6	631,2		14,8	21,8	90,8	615,8		16,6	24,1	99,2	677,5
		30%				35,0%				35,0%					
ПОЛДНИК	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	ккал
Расстегаи "Смачные"	50	7,8	7,4	22,5	181,0	75	11,7	11,1	33,8	271,5	75	11,7	11,1	33,8	271,5
Кефир	200	5,8	5,0	8,0	106,0	200	5,8	5,0	8,0	106,0	200	5,8	5,0	8,0	106,0
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	45,0	150	0,6	0,6	14,7	67,5	150	0,6	0,6	14,7	67,5
		14,0	12,8	40,3	332,0		18,1	16,7	56,5	445,0		18,1	16,7	56,5	445,0
		15%				15%				15%					
ИТОГО за день		37,1	50,4	191,3	1360,9		46,4	59,2	227,7	1623,3		49,0	61,8	241,2	1711,4

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК	6-11 лет (1-5 классы)					11-14 лет (6-8 классы)					14-18 лет (9-11 классы)				
	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	ккал
Масло порциями	10	0,1	7,2	0,2	66,0	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	150	21,1	30,5	2,8	370,5
Чай с сахаром	200	4,6	0,0	41,2	190,4	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	50	3,9	1,5	25,3	132,0
Фрукты (груши)	100	0,4	0,4	9,5	42,0	150	0,6	0,5	14,2	63,0	150	0,6	0,5	14,2	63,0
		25,7	34,9	68,6	698,7		29,5	39,4	78,6	795,5		30,3	39,7	83,7	821,9
		25,0%				25,0%				25,0%					
ОБЕД	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	ккал
Салат из свежих помидор	25	0,3	2,8	0,9	29,5	50	0,5	5,6	1,7	59,0	50	0,5	5,6	1,7	59,0
Суп картофельный сырный	200	7,0	3,2	39,8	228,8	0					0				
Поджарка из свинины	40/15	9,3	20,2	2,3	228,5	60/15	12,6	38,3	5,6	311,5	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	150	4,5	4,5	21,9	146,0
Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	92,0	200	1,0	0,2	20,2	92,0	200	1,0	0,2	20,2	92,0
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	66,0	40	2,0	0,4	18,4	88,0	50	2,5	0,5	23,0	110,0
		22,1	29,7	91,6	742,1		20,6	49,0	67,8	696,5		21,1	49,1	72,4	718,5
		35%				30,3%				30,0%					
ПОЛДНИК	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	ккал
Оладьи с творогом и сметаной	50/10	5,2	5,8	17,5	145,8	50/10	5,2	5,8	17,5	145,8	100/10	9,5	10,6	32,0	267,3

Кофейный напиток с молоком	200	2,4	1,5	21,5	109,5	200	2,4	1,5	21,5	109,5	200	2,4	1,5	21,5	109,5	
		7,6	7,3	39,0	255,3			7,6	7,3	39,0	255,3	11,9		12,1	53,5	376,8
		12%				11,1%				14,0%						
ИТОГО за день		55,4	71,9	199,2	1696,1		57,7	95,7	185,4	1747,3		63,3	100,9	209,6	1917,2	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК	6-11 лет (1-5 классы)					11-14 лет (6-8 классы)					14-18 лет (9-11 классы)						
	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	ккал		
Овощи порциями (огурец свежий)	50	0,4	0,0	1,4	7,6	50	0,4	0,0	1,4	7,6	75	0,6	0,0	2,1	11,4		
Наггетсы "Куриные хрустики"	40	10,5	14,8	3,4	187,2	40	10,5	14,8	3,4	187,2	60	15,7	22,2	5,1	280,7		
Картофель отварной	100	1,9	2,9	14,9	93,0	150	2,9	4,3	22,3	139,5	150	2,9	4,3	22,3	139,5		
Чай с мятой	200	0,2	0,1	15,0	56,0	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	50	3,9	1,5	25,3	132,0		
		15,3	18,7	49,9	423,0			17,1	20,4	62,3	495,9			23,3	28,1	69,8	619,6
		20,1%				21,6%				22,9%							
ОБЕД	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	ккал		
Овощи порциями (горошек конс)	25	0,8	0,0	1,7	20,0	50	1,6	0,1	3,3	40,0	50	1,6	0,1	3,3	40,0		
Борщ с капустой и картоф со смет	200/10	1,9	6,6	9,7	106,6	0					0						
Цепеллины "Ленивые"	50	6,5	13,8	2,9	146,6	50	6,5	13,8	2,9	146,6	75	9,6	20,7	4,3	219,8		
Каша рисовая вязкая	100	1,4	2,7	14,9	90,0	150	2,1	4,1	22,4	135,0	150	2,1	4,1	22,4	135,0		
Сок яблочно-виноградный	200	0,6	0,4	16,3	140,0	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	40	2,0	0,4	18,4	88,0	50	2,5	0,5	23,0	110,0		
		12,7	23,8	59,3	569,2			12,8	18,8	63,3	549,6			16,4	25,8	69,3	644,8
		30,0%				30,0%				30,0%							
ПОЛДНИК	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	ккал		
Кондитерское изделие (зефир)	40	0,3	0,2	31,6	130,4	40	0,3	0,2	31,6	130,4	40	0,3	0,2	31,6	130,4		
Молоко	200	5,6	5,9	9,0	110,1	200	5,6	5,9	9,0	110,1	200	5,6	5,9	9,0	110,1		
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	45,0	150	0,6	0,6	14,7	67,5	150	0,6	0,6	14,7	67,5		
		6,3	6,5	50,4	285,5			6,5	6,7	55,3	308,0			6,5	6,7	55,3	308,0
		14%				13%				11%							
ИТОГО за день		34,3	49,0	159,6	1277,7		36,4	45,9	180,9	1353,5		46,2	60,6	194,4	1572,4		
ИТОГО за 5 дней		40,9	57,5	179,9	1417,7			44,6	63,5	197,6	1539,2			51,3	71,6	215,4	1710,0
		1,0	1,4	4,4				1,0	1,4	4,4				1,0	1,4	4,2	

2,4 неделя месяца

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК	6-11 лет (1-5 классы)					11-14 лет (6-8 классы)					14-18 лет (9-11 классы)				
	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	ккал
Масло порциями	10	0,1	7,2	0,2	66,0	10	0,1	7,2	0,2	66,0	10	0,1	7,2	0,2	66,0
Биточек куриный с сыром	50	6,8	8,9	5,5	127,5	50	6,8	8,9	5,5	127,5	75	10,1	13,1	8,3	191,3
Пюре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92,0	150	3,1	4,9	20,1	138,0	150	3,1	4,9	20,1	138,0
Какао с молоком	200	4,0	3,0	20,8	128,6	200	4,0	3,0	20,8	128,6	200	4,0	3,0	20,8	128,6
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2	40	3,1	1,2	20,2	105,6	50	3,9	1,5	25,3	132,0
15,323,355,1493,3 23,5% 17,125,266,8565,7 25% 21,229,774,7655,9 24,3%															
ОБЕД	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	ккал
Овощи порциями (помидор	25	0,2	0,0	1,0	3,5	50	0,3	0,0	1,9	7,6	50	0,3	0,0	1,9	7,6
Суп картофельный с бобовыми	200	4,6	3,6	16,2	116,0	0					0				
Плов с мясом	50/100	11,9	20,3	25,9	336,0	55/120	13,8	23,9	30,3	392,2	60/140	15,8	27,3	34,3	448,3
Компот из сухофруктов	200	0,4		23,2	92,0	200	0,4		23,2	92,0	200	0,4		23,2	92,0
"Школьный"															
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	66,0	50	2,5	0,5	23,0	110,0	50	2,5	0,5	23,0	110,0
18,624,280,1613,5 30,0% 17,024,478,4601,8 30,0% 19,027,882,4657,9 30,0%															
ПОЛДНИК	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	ккал
Кондитерское изделие (мармелад)	50	0,0	0,1	38,0	151,0	50	0,0	0,1	38,0	152,4	75	0,0	0,2	57,0	228,6
Кефир	200	5,8	5,0	8,0	106,0	200	5,8	5,0	8,0	106,0	200	5,8	5,0	8,0	106,0
Фрукты (груши)	100					150	0,6	0,5	14,2	63,0	150	0,6	0,5	14,2	63,0
5,85,146,0257,0 12% 6,45,660,2321,4 14% 6,45,779,2397,6 15%															
ИТОГО за день		39,7	52,6	181,2	1363,8		40,5	55,2	205,4	1488,9		46,6	63,2	236,3	1711,4

ВТОРНИК

ЗАВТРАК	6-11 лет (1-5 классы)					11-14 лет (6-8 классы)					14-18 лет (9-11 классы)				
	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	ккал
Овощи порциями (огурец свежий)	25	0,2	0,0	0,7	3,8	50	0,4	0,0	1,4	7,6	50	0,4	0,0	1,4	7,6
Котлетки "Банзай	50	12,6	10,5	7,0	45,2	50	12,6	10,5	7,0	45,2	75	19,0	15,8	4,7	67,8
Каша гречневая вязкая	100	3,0	3,0	14,6	97,3	150	4,5	4,5	21,9	146,0	150	4,5	4,5	21,9	146,0
Чай с сахаром	200	4,6	0,0	41,2	190,4	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	50	3,9	1,5	25,3	132,0

	22,7	14,4	78,7	415,9	20,0%	25,2	16,2	91,7	494,8	21,5%	32,4	21,8	94,5	543,8	20,1%
ОБЕД	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	ккал
Салат из белокочанной капусты с маслом растит.	25	0,7	1,3	2,8	25,2	50	1,4	2,6	5,7	50,5	50	1,4	2,6	5,7	50,5
Суп картофельный "Как дома"	200	3,0	4,8	15,8	119,4	0					0				
Рагу "Домашнее"	50/100	12,3	18,7	22,8	316,3	50/130	14,8	22,5	27,4	379,6	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	200	0,6	0,4	16,3	140,0
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	66,0	40	2,0	0,4	18,4	88,0	50	2,5	0,5	23,0	110,0
	18,1	25,5	71,5	666,9	32%	18,8	25,9	67,8	658,1	30,0%	19,3	26,0	72,4	680,1	30,0%
ПОЛДНИК	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	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	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	200	2,4	1,5	21,5	109,5
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	45,0	150	0,6	0,6	14,7	67,5	150	0,6	0,6	14,7	67,5
	6,1	8,8	47,3	294,4	14%	6,3	9,0	52,2	316,9	14%	6,3	9,0	52,2	316,9	12%
ИТОГО за день		46,9	48,7	197,5	1377,2		50,3	51,1	211,7	1469,8		58,0	56,8	219,1	1540,8

СРЕДА															
ЗАВТРАК	6-11 лет (1-5 классы)					11-14 лет (6-8 классы)					14-18 лет (9-11 классы)				
	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	ккал
Сыр порциями	10	2,6	2,6	0,0	35,0	10	2,6	2,6	0,0	35,0	20	5,2	5,3	0,0	70,0
Яйцо вареное	46	2,2	1,8	0,1	25,8	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	200	5,4	6,2	31,2	202,0
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,0	15,2	59,0	200/7	0,2	0,0	15,2	59,0	200/7	0,2	0,0	15,2	59,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2	40	3,1	1,2	20,2	105,6	50	3,9	1,5	25,3	132,0
	10,0	8,4	46,1	300,0	20%	12,2	10,3	58,9	376,9	20%	16,9	14,8	71,8	488,8	20%
ОБЕД (День белорусской кухни)	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	ккал
Овощи порциями (горошек конс)	25	0,8	0,0	1,7	20,0	50	1,6	0,1	3,3	40,0	50	1,6	0,1	3,3	40,0
Поливка "Белорусочка"	200	15,0	2,9	14,5	91,6	0					0				
Шницель "Лянок"	50	7,7	9,8	3,6	133,7	75	11,5	14,7	5,4	200,5	100	15,4	19,6	7,2	267,4
Картофель отварной	100	1,9	2,9	14,9	93,0	150	2,9	4,3	22,3	139,5	150	2,9	4,3	22,3	139,5
Компот из яблок	200	0,2	0,2	21,8	88,0	200	0,2	0,2	21,8	88,0	200	0,2	0,2	21,8	88,0
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	66,0	40	2,0	0,4	18,4	88,0	50	2,5	0,5	23,0	110,0
	27,1	16,1	70,3	492,3	20%	18,2	19,7	71,2	556,0	20%	22,6	24,7	77,6	644,9	20%

30,0%						30%						30,0%					
ПОЛДНИК	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	ккал		
Сырники из творога со сметаной	50/10	9,0	6,6	10,8	139,4	50/10	9,0	6,6	10,8	139,4	50/10	9,0	6,6	10,8	139,4		
Молоко	200	5,6	5,9	9,0	110,1	200	5,6	5,9	9,0	110,1	200	5,6	5,9	9,0	110,1		
Фрукты (груши)	100	0,4	0,4	9,5	42,0	150	0,6	0,5	14,2	63,0	150	0,6	0,5	14,2	63,0		
		15,0	12,9	29,3	291,5			15,2	13,0	34,0	312,5			15,2	13,0	34,0	312,5
13,9%						14%						12%					
ИТОГО за день		52,1	37,4	145,7	1083,8		45,6	43,0	164,1	1245,4		54,7	52,5	183,4	1446,2		

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК	6-11 лет (1-5 классы)					11-14 лет (6-8 классы)					14-18 лет (9-11 классы)						
	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	ккал		
Овощи порциями (горошек консер)	25	0,8	0,0	1,7	20,0	50	1,6	0,1	3,3	40,0	50	1,6	0,1	3,3	40,0		
Наггетсы рыбные	50	5,0	6,5	11,0	125,0	50	5,0	6,5	11,0	125,0	75	7,5	9,8	16,5	187,5		
Пюре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92,0	150	3,1	4,9	20,1	138,0	150	3,1	4,9	20,1	138,0		
Чай с мятой	200	0,2	0,1	15,0	56,0	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	50	3,9	1,5	25,3	132,0		
		10,4	10,8	56,3	372,2			13,0	12,8	69,6	464,6			16,3	16,4	80,2	553,5
					20,0%						20%						20%

ОБЕД	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	ккал		
Салат "Трио"	25	0,2	3,1	1,0	36,9	50	0,4	6,2	1,9	73,9	50	0,4	6,2	1,9	73,9		
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,9	6,6	9,7	106,6	0					0						
Колбаски Сливочные	50	11,8	9,1	4,3	150,5	50	11,8	9,1	4,3	150,5	0						
Колбаски "Банзай" (п/ф рубл. в оболочке из м ц/б)	0										75	16,9	19,2	0,6	244,2		
Каша рисовая вязкая	100	1,4	2,7	14,9	90,0	150	2,1	4,1	22,4	135,0	150	2,1	4,1	22,4	135,0		
Сок грушевый	200	0,8	0,6	24,0	100,0	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	40	2,0	0,4	18,4	88,0	50	2,5	0,5	23,0	110,0		
		17,6	22,4	67,7	550,0			17,1	20,4	71,0	547,4			22,7	30,6	71,9	663,1
					30%						30%						30%

ПОЛДНИК	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	ккал		
Печенье штучное/сэндвич песочный	55	1,8	7,6	19,4	152,3	65	2,9	12,2	39,6	276,3	65	2,9	12,2	39,6	276,3		
Кефир	200	5,8	5,0	8,0	106,0	200	5,8	5,0	8,0	106,0	200	5,8	5,0	8,0	106,0		
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	45,0	150	0,6	0,6	14,7	67,5	150	0,6	0,6	14,7	67,5		
		8,0	13,0	37,2	303,3			9,3	17,8	62,3	449,8			9,3	17,8	62,3	449,8

14,4%					15,0%					15,0%					
ИТОГО за день		36,0	46,2	161,2	1225,5		39,4	51,0	202,9	1461,8		48,3	64,8	214,4	1666,4

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК	6-11 лет (1-5 классы)					11-14 лет (6-8 классы)					14-18 лет (9-11 классы)				
	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	ккал
Овощи порциями (кукуруза	25	0,6	0,1	2,8	14,5	50	1,1	0,2	5,6	29,0	50	1,1	0,2	5,6	29,0
Котлета "Секрет"	50	7,7	3,2	2,5	70,5	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	150	2,9	4,3	22,3	139,5
Какао с молоком	200	4,0	3,0	20,8	128,6	200	4,0	3,0	20,8	128,6	200	4,0	3,0	20,8	128,6
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2	40	3,1	1,2	20,2	105,6	50	3,9	1,5	25,3	132,0
	16,5	10,1	56,2	385,8		18,8	11,9	71,4	473,2		23,4	13,8	77,7	534,9	

20,0%						20,6%						20,0%			
ОБЕД	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	ккал
Овощи порциями (огурец свежий)	25	0,2	0,0	0,7	3,8	50	0,4	0,0	1,4	7,6	50	0,4	0,0	1,4	7,6
Щи из св. капусты со сметаной	200/10	2,1	6,8	7,5	100,6	0					0				
Биточек "Воздушный"	50	19,8	4,0	1,7	82,3	50	19,8	4,0	1,7	82,3	75	14,6	5,9	2,6	123,4
Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120,0	150	5,1	4,3	30,3	180,0	150	5,1	4,3	30,3	180,0
Напиток "Фантастик"	200	0,2	0,2	17,0	70,0	200	0,2	0,2	17,0	70,0	200	0,2	0,2	17,0	70,0
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	66,0	40	2,0	0,4	18,4	88,0	50	2,5	0,5	23,0	110,0
		27,2	14,2	60,9	442,7		27,5	8,9	68,8	427,9		22,8	10,9	74,3	491,0

30,0%						30,0%						30,0%					
ПОЛДНИК	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	ккал	выход, г	Б	Ж	У	ккал		
Колбасные изделия, запечен в тесте	60	5,5	7,2	16,2	152,4	75	6,9	9,0	20,3	190,5	75	6,9	9,0	20,3	190,5		
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,0	15,2	59,0	200/7	0,2	0,0	15,2	59,0	200/7	0,2	0,0	15,2	59,0		
Фрукты (груши)	100	0,4	0,4	9,5	42,0	150	0,6	0,5	14,2	63,0	150	0,6	0,5	14,2	63,0		
		6,1	7,6	40,9	253,4			7,7	9,5	49,7	312,5			7,7	9,5	49,7	312,5

					12,1%			13,6%					11,6%		
ИТОГО за день		49,8	31,9	158,0	1081,9		54,0	30,3	189,9	1213,6		53,9	34,2	201,7	1338,4
ИТОГО за 5 дней		44,9	43,4	168,7	1226,4		46,0	46,1	194,8	1375,9		52,3	54,3	211,0	1540,6
		1,0	1,0	3,8			1,0	1,0	4,2			1,0	1,0	4,0	
ИТОГО за 10 дней		42,9	50,4	174,3	1322,1		45,3	54,8	196,2	1457,6		51,8	62,9	213,2	1625,3
		1,0	1,2	4,1			1,0	1,2	4,3			1,0	1,2	4,1	