

УТВЕРЖДАЮ

(наименование учреждения образования)

(подпись)

(ФИО)

" " 2021 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор государственного
предприятия
" КШП города Минска"

С.Н.Василенко

"19 " февраля 2021 г

**ПРИМЕРНЫЕ ДВУХНЕДЕЛЬНЫЕ РАЦИОНЫ ПИТАНИЯ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ
НА ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2020/2021 УЧЕБНОГО ГОДА**

Наименование блюда	с 6 лет до 11 лет					с 11 лет до 14 лет					14-17 лет				
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергетическая ценность, Ккал/кДж	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергетическая ценность, Ккал/кДж	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергетическая ценность, Ккал/кДж
1-я НЕДЕЛЯ															
1 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
Бутерброд с сыром	20/20	6,7	5,8	10,1	121,6	20/20	6,7	5,8	10,1	121,6	20/20	6,7	5,8	10,1	121,6
Сосиски отварные	1 шт/50	6,0	11,0	2,0	130,0	1 шт/50	6,0	11,0	2,0	130,0	1 шт/50	6,0	11,0	2,0	130,0
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,4	30,3	180,0	150	5,1	4,4	30,3	180,0	150	5,1	4,4	30,3	180,0
Чай с сиропом шиповника с рябиной обыкновенной	200	0,2	0,0	9,9	37,8	200	0,2	0,0	9,9	37,8	200	0,2	0,0	9,9	37,8
Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	11,3	60,3	30	2,3	0,4	11,3	60,3	30	2,3	0,4	11,3	60,3
Итого		20,3	21,6	63,6	529,7		20,3	21,6	63,6	529,7		20,3	21,6	63,6	529,7
					2217,7					2217,7					2217,7
ОБЕД (1 вариант)															
Салат "Витаминный с маслом растительным"	75	0,9	3,9	8,2	70,5	75	0,9	3,9	8,2	70,5	100	1,2	5,2	10,9	94,0
Суп из овощей со сметаной	250/10	2,0	5,0	11,1	95,6	250/10	2,0	5,0	11,1	95,6	250/10	2,0	5,0	11,1	95,6
Оладушки куриные "Легкие"	50	11,2	4,9	3,4	101,3	75	16,8	7,4	5,1	152,0	75	16,8	7,4	5,1	152,0
Пюре картофельное	100	2,1	2,5	13,9	86,0	200	4,2	5,0	27,8	172,0	200	4,2	5,0	27,8	172,0
Кисель из концентрата новый с витамином "С"	200	0,2	0,0	28,6	110,0	200	0,2	0,0	28,6	110,0	200	0,2	0,0	28,6	110,0
Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	11,3	60,3	60	4,6	0,8	22,6	120,6	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Хлеб пшеничный (батон)	40	3,0	1,2	20,2	105,6	40	3,0	1,2	20,2	105,6	40	3,0	1,2	20,2	105,6
Итого		21,7	17,9	96,7	629,3		31,7	23,3	123,6	826,3		32,0	24,5	126,3	849,7
					2633,0					3457,0					3555,3
ОБЕД (2 вариант)															
Салат "Белоснежка"						75	2,3	6,4	3,9	82,7	100	3,1	8,5	5,2	110,0
Котлета натуральная из птицы						75	12,8	13,5	5,6	195,0	75	12,8	13,5	5,6	195,0
Пюре картофельное						200	4,2	5,0	27,8	172,0	200	4,2	5,0	27,8	172,0
Напиток из припаса с витамином "С"						200	0,0	0,0	25,6	98,6	200	0,0	0,0	25,6	98,6
Хлеб пшеничный (батон)						40	3,0	1,2	20,2	105,6	40	3,0	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной						60	4,6	0,8	22,6	120,6	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого							26,9	26,9	105,7	774,5		27,7	29,0	107,0	801,8
										3240,5					3354,7

ПОЛДНИК

Булочно- кондитерское (мучное) или мучное кулинарное изделие собственного или промышленного производства	75	4,7	4,5	38,3	213,0	75	4,7	4,5	38,3	213,0	75	4,7	4,5	38,3	213,0
Молочный или кисломолочный продукт	200	5,8	6,4	9,4	120,0	200	5,8	6,4	9,4	120,0	200	5,8	6,4	9,4	120,0
Итого		10,50	10,90	47,70	333,00		10,5	10,9	47,7	333,0		10,5	10,9	47,7	333,0
					1394,2					1 394,2					1394,2
ИТОГО		52,5	50,4	207,9	1492,0		62,5	55,8	234,9	1 689,0		62,8	57,1	237,6	1712,4
					6246,7					7 071,3					7169,6

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Запеканка из творога со сметаной	150/20	23,8	20,0	26,2	380,4	150/20	23,8	20,0	26,2	380,4	150/20	23,8	20,0	26,2	380,4
Кофейный напиток с молоком	200	1,3	0,7	16,3	73,5	200	1,3	0,7	16,3	73,5	200	1,3	0,7	16,3	73,5
Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,6	10,1	52,8	40	3,0	1,2	20,2	105,6	40	3,0	1,2	20,2	105,6
Итого		26,6	21,3	52,6	506,7		28,1	21,9	62,7	559,5		28,1	21,9	62,7	559,5
					2121,5					2342,5					2342,5

ОБЕД (1 вариант)

Салат "Зарница"	50	0,8	2,6	4,7	44,0	75	1,20	3,83	7,1	66,0	100	1,60	5,10	9,4	88,0
Суп молочный с крупой гречневой	250	7,5	6,2	21,3	175,0	250	7,5	6,2	21,3	175,0	250	7,5	6,2	21,3	175,0
Шницель "Лянок"	50	7,7	9,8	3,6	133,7	100	15,4	19,6	7,2	267,4	100	15,4	19,6	7,2	267,4
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
Компот из вишни или клубники (замороженных) с витамином "С"/ Напиток лимонный с витамином "С"	200	0,2	0,0	17,2	70,0	200	0,2	0,0	17,2	70,0	200	0,2	0,0	17,2	70,0
Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,6	10,1	52,8	20	1,5	0,6	10,1	52,8	20	1,5	0,6	10,1	52,8
Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	11,3	60,3	30	2,3	0,4	11,3	60,3	30	2,3	0,4	11,3	60,3
Итого		21,4	22,3	83,1	625,8		30,2	34,7	96,5	826,5		30,6	36,0	98,9	848,5
					2620,1					3460,4					3552,5

ОБЕД (2 вариант)

Салат из помидоров, кукурузы и сыра						60	2,8	5,8	2,7	75,4	90	4,2	8,7	4,1	113,1
Шашлычок "Школьный"						75	23,0	6,7	0,8	146,6	75	23,0	6,7	0,8	146,6
Каша перловая вязкая						200	4,0	5,1	27,5	171,6	200	4,0	5,1	27,5	171,6
Компот из вишни или клубники (замороженных) с витамином "С"/ Напиток лимонный с витамином "С"						200	0,2	0,0	17,2	70,0	200	0,2	0,0	17,2	70,0
Хлеб пшеничный (батон)						40	3,0	1,2	20,2	105,6	40	3,0	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной						60	4,6	0,8	22,6	120,6	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого							37,6	19,6	91,0	689,8		39,0	22,5	92,4	727,5
										2886,1					3043,9

ПОЛДНИК

Булочно- кондитерское (мучное) или мучное кулинарное изделие собственного или промышленного производства	75	4,7	4,5	38,3	213,0	75	4,7	4,5	38,3	213,0	75	4,7	4,5	38,3	213,0
Сок фруктовый (нектар фруктовый)	200	1,0	0,4	24,0	100,0	200	1,0	0,4	24,0	100,0	200	1,0	0,4	24,0	100,0
Итого		5,7	4,9	62,3	313,0		5,7	4,9	62,3	313,0		5,7	4,9	62,3	313,0
					1310,5					1310,5					1310,5
ИТОГО		53,7	48,5	198,0	1445,5		64,0	61,4	221,5	1699,0		64,4	62,8	223,9	1721,0
					6052,0					7113,4					7205,5

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Овощи порционные	30	0,2	0,1	0,6	3,3	30	0,2	0,1	0,6	3,3	30	0,2	0,1	0,6	3,3
Биточки "Школьник"	75	14,10	13,50	6,90	205,50	75	14,10	13,50	6,90	205,50	75	14,10	13,50	6,90	205,50
Каша овсяная вязкая	150	3,5	5,6	15,6	126,0	150	3,5	5,6	15,6	126,0	150	3,5	5,6	15,6	126,0
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,1	12,8	51,2	200/7	0,2	0,1	12,8	51,2	200/7	0,2	0,1	12,8	51,2
Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,6	10,1	52,8	40	3,0	1,2	20,2	105,6	40	3,0	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	11,3	60,3	30	2,3	0,4	11,3	60,3	30	2,3	0,4	11,3	60,3

Итого		21,9	20,3	57,3	499,1		23,4	20,9	67,4	551,9		23,4	20,9	67,4	551,9
					2088,2					2309,1					2309,1
ОБЕД (1 вариант)															
Салат из свеклы с маслом растительным	75	1,1	7,5	4,9	90,0	75	1,1	7,5	4,9	90,0	100	1,4	10,0	6,6	120,0
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,5	8,0	9,3	120,6	250/10	2,5	8,0	9,3	120,6	250/10	2,5	8,0	9,3	120,6
Галки рыбные запеченные	50	6,1	5,5	5,0	94,2	100	12,3	11,0	9,9	188,4	100	12,3	11,0	9,9	188,4
Пюре картофельное	150	3,2	3,8	20,9	129,0	200	4,2	5,0	27,8	172,0	200	4,2	5,0	27,8	172,0
Компот из свежих плодов (яблоко) с витамином "С"	200	0,2	0,1	17,2	67,4	200	0,2	0,1	17,2	67,4	200	0,2	0,1	17,2	67,4
Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,6	10,1	52,8	40	3,0	1,2	20,2	105,6	40	3,0	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	11,3	60,3	30	2,3	0,4	11,3	60,3	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого		16,9	26,0	78,7	614,3		25,6	33,3	100,6	804,3		28,2	36,2	113,6	894,6
					2570,1					3365,0					3742,8
ОБЕД (2 вариант)															
Овощи порционные						50	0,3	0,0	3,0	12,5	75	0,4	0,0	4,5	18,9
Жаркое по-домашнему						60/150	15,4	28,7	22,6	411,6	60/150	15,4	28,7	22,6	411,6
Напиток из плодов шиповника с витамином "С"						200	0,6	0,0	14,3	60,0	200	0,6	0,0	14,3	60,0
Хлеб пшеничный (батон)						40	3,0	1,2	20,2	105,6	40	3,0	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной						60	4,6	0,8	22,6	120,6	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого							23,9	30,7	82,7	710,3		24,0	30,7	84,2	716,7
										2971,9					2998,7
ПОЛДНИК															
Булочно- кондитерское (мучное) или мучное кулинарное изделие собственного или промышленного производства	50	3,2	3,0	25,6	142,0	75	4,7	4,5	38,3	213,0	75	4,7	4,5	38,3	213,0
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94,0	200	0,8	0,8	19,6	94,0	200	0,8	0,8	19,6	94,0
Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	15,2	59,1	200	0,2	0,0	15,2	59,1	200	0,2	0,0	15,2	59,1
Итого		4,1	3,8	60,4	295,1		5,7	5,3	73,1	366,1		5,7	5,3	73,1	366,1
					1235,4					1532,7					1532,7
ИТОГО		42,9	50,1	196,4	1408,4		54,6	59,5	241,1	1722,2		57,2	62,4	254,1	1812,5
					5896,9					7210,7					7588,7
4 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
Котлета "Знайка"	75	16,8	5,9	6,8	145,7	75	16,8	5,9	6,8	145,7	75	16,8	5,9	6,8	145,7
Каша пшеничная вязкая	100	2,7	3,1	15,6	100,7	100	2,7	3,1	15,6	100,7	100	2,7	3,1	15,6	100,7
Какао с молоком	200	3,6	1,7	19,0	102,1	200	3,6	1,7	19,0	102,1	200	3,6	1,7	19,0	102,1
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94,0	200	0,8	0,8	19,6	94,0	200	0,8	0,8	19,6	94,0
Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	11,3	60,3	60	4,6	0,8	22,6	120,6	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого		26,2	11,9	72,3	502,8		28,5	12,3	83,6	563,1		28,5	12,3	83,6	563,1
					2103,5					2355,8					2355,8
ОБЕД (1 вариант)															
Салат из белокочанной капусты с маслом растительным/Салат из морской и белокочанной капусты	75	1,8	3,8	8,5	75,8	75	1,8	3,8	8,5	75,8	100	2,4	5,1	11,3	101,0
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	2,0	6,0	15,1	120,6	250/10	2,0	6,0	15,1	120,6	250/10	2,0	6,0	15,1	120,6
Оладьи картофельные, фаршированные мясом со сметаной/Бабка картофельная "Школьная" со сметаной	100/20	8,4	13,2	16,6	219,0	200/30	16,3	24,4	32,6	416,0	200/30	16,3	24,4	32,6	416,0
Компот из плодов или ягод сушеных (изюм) с витамином "С"	200	0,3	0,0	19,4	73,9	200	0,3	0,0	19,4	73,9	200	0,3	0,0	19,4	73,9
Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,6	10,1	52,8	20	1,5	0,6	10,1	52,8	20	1,5	0,6	10,1	52,8
Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	11,3	60,3	30	2,3	0,4	11,3	60,3	30	2,3	0,4	11,3	60,3
Итого		16,3	24,0	80,9	602,4		24,2	35,2	97,0	799,4		24,8	36,5	99,8	824,6
					2520,2					3344,7					3450,1
ОБЕД (2 вариант)															
Салат "Школьные годы"						75	0,9	3,8	2,6	48,8	100	1,2	5,1	3,5	65,0

Котлета отбивная						75	10,6	29,7	7,3	345,2	75	10,6	29,7	7,3	345,2
Макаронные изделия отварные						150	5,1	4,4	30,3	180,0	150	5,1	4,4	30,3	180,0
Компот из плодов или ягод сушеных (изюм) с витамином "С"						200	0,3	0,0	19,4	73,9	200	0,3	0,0	19,4	73,9
Хлеб пшеничный (батон)						20	1,5	0,6	10,1	52,8	40	3,00	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной						30	2,3	0,4	11,3	60,3	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого							20,8	38,9	81,0	761,0		24,8	41,2	103,3	890,3
										3184,0					3725,0
ПОЛДНИК															
Булочно- кондитерское (мучное) или мучное кулинарное изделие собственного или промышленного производства	50	3,2	3,0	25,6	142,0	75	4,7	4,5	38,3	213,0	75	4,7	4,5	38,3	213,0
Сок фруктовый (нектар фруктовый)	200	1,0	0,4	24,0	100,0	200	1,0	0,4	24,0	100,0	200	1,0	0,4	24,0	100,0
		4,2	3,4	49,6	242,0		5,7	4,9	62,3	313,0		5,7	4,9	62,3	313,0
					1013,2					1310,5					1310,5
ИТОГО		46,7	39,3	202,8	1347,1		58,4	52,4	242,9	1675,5		59,1	53,7	245,6	1700,7
					5640,0					1675,5					7120,3
5 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
Овощи порционные	30	0,9	0,1	2,0	12,0	30	0,9	0,1	2,0	12,0	30	0,9	0,1	2,0	12,0
Котлеты рыбные "Городские"	50	8,5	7,9	3,0	116,8	50	8,5	7,9	3,0	116,8	50	8,5	7,9	3,0	116,8
Пюре картофельное	150	3,2	3,8	20,9	129,0	150	3,2	3,8	20,9	129,0	150	3,2	3,8	20,9	129,0
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,0	53,4	200	0,2	0,1	13,0	53,4	200	0,2	0,1	13,0	53,4
Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,6	10,1	52,8	40	3,0	1,2	20,2	105,6	40	3,0	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	11,3	60,3	30	2,3	0,4	11,3	60,3	30	2,3	0,4	11,3	60,3
Итого		16,6	12,9	60,3	424,3		18,1	13,5	70,4	477,1		18,1	13,5	70,4	477,1
					1775,3					1996,2					1996,2
ОБЕД (1 вариант)															
Салат из белокочанной капусты с огурцами и морковью	50	0,6	4,6	6,3	67,0	75	0,9	6,8	9,4	100,5	75	0,9	6,8	9,4	100,5
Борщ с картофелем со сметаной	250/10	2,5	8,3	14,6	143,1	250/10	2,5	8,3	14,6	143,1	250/10	2,5	8,3	14,6	143,1
Бифштекс "Дуэт"	50	10,0	12,0	1,3	155,0	100	20,0	24,0	2,5	310,0	100	20,0	24,0	2,5	310,0
Каша гречневая вязкая	100	3,0	3,0	14,6	97,0	100	3,0	3,0	14,6	97,0	150	4,5	4,5	21,9	145,5
Напиток апельсиновый с витамином "С"	200	0,2	0,0	15,2	59,1	200	0,2	0,0	15,2	59,1	200	0,2	0,0	15,2	59,1
Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	11,3	60,3	30	2,3	0,4	11,3	60,3	30	2,3	0,4	11,3	60,3
Итого		18,6	28,4	63,2	581,5		28,9	42,6	67,6	770,0		30,4	44,1	74,9	818,5
					2434,5					3223,8					3426,8
ОБЕД (2 вариант)															
Овощи порционные						50	0,6	0,1	1,9	12,0	75	0,8	0,2	2,9	18,0
Шницель натуральный рубленый						75	12,8	24,8	6,0	300,0	75	12,8	24,8	6,0	300,0
Каша рисовая вязкая						150	2,1	4,1	22,4	135,0	200	2,8	5,4	29,8	179,6
Компот из вишни или клубники (замороженных) с витамином "С" / Кисель из сока с витамином "С"						200	0,2	0,0	17,2	70,0	200	0,2	0,0	17,2	70,0
Хлеб пшеничный (батон)						20	1,50	0,6	10,1	52,8	40	3,0	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной						60	4,6	0,8	22,6	120,6	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого							21,8	30,4	80,2	690,4		24,2	32,4	98,7	793,8
										2888,6					3321,1
ПОЛДНИК															
Булочно- кондитерское (мучное) или мучное кулинарное изделие собственного или промышленного производства	50	3,2	3,0	25,6	142,0	75	4,7	4,5	38,3	213,0	75	4,7	4,5	38,3	213,0
Сок фруктовый (нектар фруктовый)	200	1,0	0,4	24,0	100,0	200	1,0	0,4	24,0	100,0	200	1,0	0,4	24,0	100,0
Итого		4,2	3,4	49,6	242,0		5,7	4,9	62,3	313,0		5,7	4,9	62,3	313,0

					1012,5					1309,6					1309,6
ИТОГО		39,3	44,7	173,1	1247,8		52,7	61,0	200,3	1560,1		54,2	62,5	207,6	1608,6
					5220,7					6527,4					6730,3
2-я НЕДЕЛЯ															
1 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
Пудинг из творога/Сырный пудинг из рикотты с вареньем/ со сметаной	150/20	18,0	9,0	44,2	337,2	150/20	18,0	9,0	44,2	337,2	150/20	18,0	9,0	44,2	337,2
Хлеб пшеничный (батон)	40	3,0	1,2	20,2	105,6	40	3,0	1,2	20,2	105,6	40	3,0	1,2	20,2	105,6
Чай с молоком	200	2,0	1,0	13,0	70,0	200	2,0	1,0	13,0	70,0	200	2,0	1,0	13,0	70,0
Итого		23,0	11,2	77,4	512,8		23,0	11,2	77,4	512,8		23,0	11,2	77,4	512,8
					2145,6					2145,6					2145,6
ОБЕД (1 вариант)															
Салат из свеклы с сыром с маслом растительным	50	2,3	7,5	3,0	88,5	50,0	2,3	7,5	3,0	88,5	100	4,6	15,0	6,0	177,0
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,8	4,5	20,3	145,0	250	5,8	4,5	20,3	145,0	250	5,8	4,5	20,3	145,0
Котлета натуральная из птицы	50	8,5	9,0	3,8	130,0	100	17,0	18,0	7,5	260,0	100	17,0	18,0	7,5	260,0
Каша перловая вязкая	150	3,0	3,8	20,7	129,0	150	3,0	3,8	20,7	129,0	150	3,0	3,8	20,7	129,0
Компот из свежих плодов (яблоко) с витамином "С"	200	0,2	0,1	17,2	67,4	200	0,2	0,1	17,2	67,4	200	0,2	0,1	17,2	67,4
Хлеб пшеничный (батон)	20	1,50	0,6	10,1	52,8	20	1,50	0,6	10,1	52,8	20	1,5	0,6	10,1	52,8
Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	11,3	60,3	30	2,3	0,4	11,3	60,3	30	2,3	0,4	11,3	60,3
Итого		23,6	26,0	86,3	673,0		32,1	35,0	90,1	803,0		34,4	42,5	93,1	891,5
					2815,7					3359,6					3729,9
ОБЕД (2 вариант)															
Салат "Удовольствие"						75	4,4	10,4	3,8	135,1	100	5,9	13,9	5,1	180,1
Бифштекс "Сочный"						100	21,3	8,7	6,9	189,7	100	21,3	8,7	6,9	189,7
Пюре картофельное						200	4,2	5,0	27,8	172,0	200	4,2	5,0	27,8	172,0
Компот из свежих плодов (яблоко) с витамином "С"						200	0,2	0,1	17,2	67,4	200	0,2	0,1	17,2	67,4
Хлеб пшеничный (батон)						20	1,5	0,6	10,1	52,8	40	3,0	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной						60	4,6	0,8	22,6	120,6	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого							36,2	25,6	88,4	737,6		39,2	29,7	99,8	835,4
										3088,0					3495,1
ПОЛДНИК															
Молочный или кисломолочный продукт	200	5,8	6,4	9,4	120,0	200	5,8	6,4	9,4	120,0	200	5,8	6,4	9,4	120,0
Булочно- кондитерское (мучное) или мучное кулинарное изделие собственного или промышленного производства	75	4,7	4,5	38,3	213,0	75	4,7	4,5	38,3	213,0	100	4,7	4,5	38,3	213,0
Итого		10,5	10,9	47,7	333,0		10,5	10,9	47,7	333,0		10,5	10,9	47,7	333,0
					1394,2					1394,2					1394,2
ИТОГО		57,1	48,1	211,4	1518,8		65,6	57,1	215,2	1648,8		67,9	64,6	218,2	1737,3
					6358,7					6903,0					7273,6

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Овощи порционные	50	0,3	0,0	3,0	12,5	50	0,3	0,0	3,0	12,5	50	0,3	0,0	3,0	12,5
Котлета домашняя	75	9,2	14,1	7,5	194,6	75	9,2	14,1	7,5	194,6	75	9,2	14,1	7,5	194,6
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	145,5	150	4,5	4,5	21,9	145,5	150	4,5	4,5	21,9	145,5
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,1	12,8	51,2	200/7	0,2	0,1	12,8	51,2	200/7	0,2	0,1	12,8	51,2
Хлеб пшеничный (батон)	20	1,50	0,6	10,1	52,8	40	3,0	1,2	20,2	105,6	40	3,0	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	11,3	60,3	30	2,3	0,4	11,3	60,3	30	2,3	0,4	11,3	60,3
Итого		18,1	19,7	66,6	516,9		19,6	20,3	76,7	569,7		19,6	20,3	76,7	569,7
					2162,7					2383,6					2383,6

ОБЕД (1 вариант)

Овощи порционные	30	0,3	0,1	1,2	7,2	60	0,7	0,1	2,3	14,4	60	0,7	0,1	2,3	14,4
Суп молочный с овсяными хлопьями	250	7,5	6,2	20,0	162,5	250	7,5	6,2	20,0	162,5	250	7,5	6,2	20,0	162,5
Колбаски по-случки	50	5,6	11,1	2,6	132,4	100	11,2	22,2	5,2	264,8	100	11,2	22,2	5,2	264,8
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,4	30,3	180,0	150	5,1	4,4	30,3	180,0	200	6,8	5,9	40,4	240,0
Компот из вишни или клубники (замороженных) с витамином "С"/ Напиток из припаса с витамином "С"	200	0,2	0,0	17,2	70,0	200	0,2	0,0	17,2	70,0	200	0,2	0,0	17,2	70,0
Хлеб пшеничный (батон)	20	1,50	0,6	10,1	52,8	20	1,50	0,6	10,1	52,8	20	1,50	0,6	10,1	52,8
Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	11,3	60,3	60	4,6	0,8	22,6	120,6	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого		22,5	22,8	92,7	665,2		30,8	34,3	107,7	865,1		32,4	35,8	117,8	925,1
					2783,2					3619,6					3870,6

ОБЕД (2 вариант)

Салат Аппетитный						75	1,1	6,9	5,8	89,3	100	1,5	9,2	7,7	118,8
Филе из птицы "Смак"						100	23,0	7,8	6,0	149,2	100	23,0	7,8	6,0	149,2
Макаронные изделия отварные						200	6,8	5,8	40,4	240,0	200	6,8	5,8	40,4	240,0
Сок фруктовый (нектар фруктовый)						200	1,0	0,4	24,0	100,0	200	1,0	0,4	24,0	100,0
Хлеб пшеничный (батон)						40	3,0	1,2	20,2	105,6	40	3,0	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной						60	4,6	0,8	22,6	120,6	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого							39,5	22,9	119,0	804,7		39,9	25,2	120,9	834,2
										3366,9					3490,2

ПОЛДНИК

Булочно- кондитерское (мучное) или мучное кулинарное изделие собственного или промышленного производства	75	4,7	4,5	38,3	213,0	75	4,7	4,5	38,3	213,0	75	4,7	4,5	38,3	213,0
Сок фруктовый (нектар фруктовый)	200	1,0	0,4	24,0	100,0	200	1,0	0,4	24,0	100,0	200	1,0	0,4	24,0	100,0
Итого		5,7	4,9	62,3	313,0		5,7	4,9	62,3	313,0		5,7	4,9	62,3	313,0
					1310,5					1310,5					1310,5
ИТОГО		46,3	47,4	221,6	1495,1		56,0	59,5	246,7	1747,8		57,7	60,9	256,8	1807,8
					6259,7					7317,7					7568,9

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Сосиски отварные	1 шт/50	6,0	11,0	2,0	130,0	1 шт/50	6,0	11,0	2,0	130,0	1 шт/50	6,0	11,0	2,0	130,0
Омлет натуральный	150	14,3	18,0	2,4	228,0	150	14,3	18,0	2,4	228,0	150	14,3	18,0	2,4	228,0
Какао с молоком	200	3,6	1,7	19,0	102,1	200	3,6	1,7	19,0	102,1	200	3,6	1,7	19,0	102,1
Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	11,3	60,3	60	4,6	0,8	22,6	120,6	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого		26,2	31,1	34,7	520,4		28,5	31,5	46,0	580,7		28,5	31,5	46,0	580,7
					2177,4					2429,6					2429,6

ОБЕД (1 вариант)															
Салат "Витаминный с маслом растительным"	50	0,6	2,6	5,5	47,0	75	0,9	3,9	8,2	70,5	75	0,9	3,9	8,2	70,5
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	2,0	6,0	15,1	120,6	250/10	2,0	6,0	15,1	120,6	250/10	2,0	6,0	15,1	120,6
Сеченики из рыбы новые	50	9,5	5,5	3,5	100,0	75	14,3	8,3	5,3	150,0	75	14,3	8,3	5,3	150,0
Пюре картофельное	100	2,1	2,5	13,9	86,0	150	3,2	3,8	20,9	129,0	200	4,2	5,0	27,8	172,0
Кисель из концентрата с витамином "С"	200	0,2	0,0	28,6	110,0	200	0,2	0,0	28,6	110,0	200	0,2	0,0	28,6	110,0
Хлеб пшеничный (батон)	40	3,0	1,2	20,2	105,6	40	3,0	1,2	20,2	105,6	40	3,0	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	11,3	60,3	60	4,62	0,84	22,56	120,6	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого		19,7	18,2	98,0	629,5		28,2	24,0	120,8	806,3		29,1	25,2	127,7	849,3
					2633,8					3373,6					3553,5
ОБЕД (2 вариант)															
Овощи порционные						50	0,4	0,1	1,0	5,5	50	0,4	0,1	1,0	5,5
Бифштекс "Дуэт"						100	20,0	24,0	2,5	310,0	100	20,0	24,0	2,5	310,0
Пюре картофельное						150	3,2	3,8	20,9	129,0	200	4,2	5,0	27,8	172,0
Чай "Здоровье"						200	0,2	0,1	13,0	53,4	200	0,2	0,1	13,0	53,4
Хлеб пшеничный (батон)						40	3,0	1,2	20,2	105,6	40	3,0	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной						60	4,6	0,8	22,6	120,6	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого:							31,4	30,0	80,2	724,1		32,4	31,2	87,1	767,1
										3029,6					3209,5
ПОЛДНИК															
Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	15,2	59,1	200	0,2	0,0	15,2	59,1	200	0,2	0,0	15,2	59,1
Булочно- кондитерское (мучное) или мучное кулинарное изделие собственного или промышленного производства	50	3,2	3,0	25,5	141,7	75	4,8	4,5	38,3	212,6	75	4,8	4,5	38,3	212,6
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94,0	200	0,8	0,8	19,6	94,0	200	0,8	0,8	19,6	94,0
Итого:		4,2	3,8	60,3	294,8		5,8	5,3	73,1	365,6		5,8	5,3	73,1	365,6
					1234,2					1530,8					1530,8
ИТОГО		50,1	53,2	193,0	1444,7		62,4	60,8	239,9	1752,6		63,4	62,0	246,8	1795,6
					6048,6					7337,9					7517,9
4 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
Овощи порционные	30	0,7	0,1	3,4	17,4	30	0,7	0,1	3,4	17,4	30	0,7	0,1	3,4	17,4
Крокет "Аппетитный"	75	8,8	16,5	6,6	288,3	75	8,8	16,5	6,6	288,3	75	8,8	16,5	6,6	288,3
Каша пшеничная вязкая	100	2,7	3,1	15,6	100,7	100	2,7	3,1	15,6	100,7	100	2,7	3,1	15,6	100,7
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,1	12,8	51,2	200/7	0,2	0,1	12,8	51,2	200/7	0,2	0,1	12,8	51,2
Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	11,3	60,3	60	4,6	0,8	22,6	120,6	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого		14,7	20,2	49,6	517,9		17,0	20,6	61,0	578,2		17,0	20,6	61,0	578,2
					2166,9					2419,2					2419,2
ОБЕД (1 вариант)															
Салат из моркови	50	0,5	2,5	5,0	45,0	50	0,5	2,5	5,0	45,0	100	1,0	5,0	10,0	90,0
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,5	8,0	9,3	120,6	250/10	2,5	8,0	9,3	120,6	250/10	2,5	8,0	9,3	120,6
Зразы "Сочные"	50	12,3	4,7	3,9	105,5	100	24,6	9,3	7,8	211,0	100	24,6	9,3	7,8	211,0
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	145,5	150	4,5	4,5	21,9	145,5	150	4,5	4,5	21,9	145,5
Компот из плодов или ягод сушеных (курага) с витамином "С"	200	1,0	0,0	19,1	76,2	200	1,0	0,0	19,1	76,2	200	1,0	0,0	19,1	76,2
Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,6	10,1	52,8	40	3,0	1,2	20,2	105,6	40	3,0	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	11,3	60,3	60	4,6	0,8	22,6	120,6	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого		24,6	20,7	80,6	605,9		40,7	26,3	105,9	824,5		41,2	28,8	110,9	869,5
					2535,3					3449,9					3638,2

ОБЕД (2 вариант)															
Винегрет овощной с зеленым горошком						75	1,1	4,6	5,6	110,7	100	1,5	6,1	7,5	147,6
Бабка картофельная "Школьная" со сметаной/ Ленивые колдуны со сметаной						200/20	9,5	26,8	21,0	369,0	200/20	9,5	26,8	21,0	369,0
Компот из плодов или ягод сушеных (курага) с витамином "С"						200	1,0	0,0	19,1	76,2	200	1,0	0,0	19,1	76,2
Хлеб пшеничный (батон)						40	3,0	1,2	20,2	105,6	40	3,0	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной						60	4,6	0,8	22,6	120,6	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого							19,2	33,4	88,5	782,1		19,6	34,9	90,4	819,0
										3272,5					3426,9
ПОЛДНИК															
Сок фруктовый (нектар фруктовый)	200	1,0	0,4	24,0	100,0	200	1,0	0,4	24,0	100,0	200	1,0	0,4	24,0	100,0
Булочно- кондитерское (мучное) или мучное кулинарное изделие собственного или промышленного производства	75	4,7	4,5	38,3	213,0	75	4,7	4,5	38,3	213,0	75	4,7	4,5	38,3	213,0
Итого		5,7	4,9	62,3	313,0		5,7	4,9	62,3	313,0		5,7	4,9	62,3	313,0
					1310,5					1310,5					1310,5
ИТОГО		45,0	45,8	192,5	1436,8		63,4	51,8	229,2	1715,7		63,9	54,3	234,2	1760,7
					6015,8					7183,5					7371,9
5 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
Овощи порционные	30	0,2	0,1	0,5	3,9	30	0,2	0,1	0,5	3,9	30	0,2	0,1	0,5	3,9
Котлеты рыбные "Городские"	50	8,5	7,9	3,0	116,8	50	8,5	7,9	3,0	116,8	50	8,5	7,9	3,0	116,8
Пюре картофельное	150	3,2	3,8	20,9	129,0	150	3,2	3,8	20,9	129,0	150	3,2	3,8	20,9	129,0
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,0	53,4	200	0,2	0,1	13,0	53,4	200	0,2	0,1	13,0	53,4
Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,6	10,1	52,8	40	3,0	1,2	20,2	105,6	40	3,0	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной	60	4,6	0,8	22,6	120,6	60	4,6	0,8	22,6	120,6	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого		18,2	13,2	70,1	476,5		19,7	13,8	80,2	529,3		19,7	13,8	80,2	529,3
					1993,7					2214,6					2214,6
ОБЕД (1 вариант)															
Салат "Зарница"	50	0,8	2,6	4,7	44,0	75	1,20	3,83	7,1	66,0	75	1,20	3,83	7,1	66,0
Борщ с картофелем со сметаной	250/10	2,5	8,3	14,6	143,1	250/10	2,5	8,3	14,6	143,1	250/10	2,5	8,3	14,6	143,1
Биточки куриные с сыром	50	7,9	9,2	5,8	138,0	100	15,7	18,4	11,6	276,0	100	15,7	18,4	11,6	276,0
Каша рисовая вязкая	100	1,4	2,7	14,9	89,8	150	2,1	4,1	22,4	134,7	200	2,8	5,4	29,8	179,6
Компот из свежих плодов (яблоко) с витамином "С"	200	0,2	0,1	17,2	67,4	200	0,2	0,1	17,2	67,4	200	0,2	0,1	17,2	67,4
Мармелад	15	0,0	0,0	10,5	45,0	30	0,0	0,0	21,0	90,0	30	0,0	0,0	21,0	90,0
Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	11,3	60,3	60	4,6	0,8	22,6	120,6	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого		15,1	23,3	78,9	587,6		26,3	35,5	116,4	897,8		27,0	36,9	123,8	942,7
					2458,4					3756,2					3944,1
ОБЕД (2 вариант)															
Овощи порционные						50	0,2	0,0	3,0	12,5	75	0,4	0,0	4,5	18,9
Плов						50/120	13,5	23,3	29,4	381,0	50/120	13,5	23,3	29,4	381,0
Компот из вишни или клубники (замороженных) с витамином "С" / Компот из свежих плодов (яблоко) с витамином "С"						200	0,2	0,0	17,2	70,0	200	0,2	0,0	17,2	70,0
Мармелад						30	0,0	0,0	21,0	90,0	30	0,0	0,0	21,0	90,0
Хлеб пшеничный (батон)						40	3,0	1,2	20,2	105,6	40	3,0	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной						60	4,6	0,8	22,6	120,6	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого							21,5	25,3	113,4	779,7		21,7	25,3	114,9	786,1
										3264,4					3291,2
										13658,5					13770,6

ПОЛДНИК

Молочный или кисломолочный продукт	200	5,8	6,4	9,4	120,0	200	5,8	6,4	9,4	120,0	200	5,8	6,4	9,4	120,0
Булочно- кондитерское (мучное) или мучное кулинарное изделие собственного или промышленного производства	75	4,7	4,5	38,3	213,0	75	4,7	4,5	38,3	213,0	75	4,7	4,5	38,3	213,0
Итого		10,5	10,9	47,7	333,0		10,5	10,9	47,7	333,0		10,5	10,9	47,7	333,0
					1394,2					1394,2					1394,2
ИТОГО		43,8	47,4	196,7	1397,1		56,5	60,2	244,2	1760,1		57,2	61,6	251,7	1805,0
					5849,2					7369,0					7557,0
Среднедневная пищевая и энергетическая ценность															
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Энергетич еская ценность,к кал		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Энергетич еская ценность, ккал		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетиче ская ценность, ккал
Трехразовое питание (с 1 вариантом)		47,7	47,5	199,3	1423,3		59,6	57,9	231,6	1697,1		60,8	60,2	237,6	1746,2
Трехразовое питание (с 2 вариантом)							57,6	53,9	222,0	1620,2		59,0	55,7	228,8	1671,9
1 неделя															
Завтрак		22,3	17,6	61,2	492,5		23,7	18,0	69,5	536,3		23,7	18,0	69,5	536,3
Обед (1 вариант)		19,0	23,7	80,5	610,6		28,1	33,8	97,0	805,3		29,2	35,5	102,7	847,2
Обед (2 вариант)							26,2	29,3	88,1	725,2		27,9	31,1	97,1	786,0
Полдник		5,7	5,3	53,9	285,0		6,7	6,2	61,5	327,6		6,7	6,2	61,5	327,6
Итого трехразовое питание (с 1 вариантом)		47,0	46,6	195,6	1388,2		58,4	58,0	228,1	1669,1		59,5	59,7	233,7	1711,0
Итого трехразовое питание (с 2 вариантом)							56,5	53,5	219,2	1589,1		58,3	55,4	228,2	1649,9
2 неделя															
Завтрак		20,0	19,1	59,7	508,9		21,6	19,5	68,2	554,1		21,6	19,5	68,2	554,1
Обед (1 вариант)		21,1	22,2	87,3	632,2		31,6	31,0	108,2	839,3		32,8	33,8	114,7	895,6
Обед (2 вариант)							29,6	27,4	97,9	765,6		30,5	29,3	102,6	808,4
Полдник		7,3	7,1	56,1	317,4		7,6	7,4	58,6	331,5		7,6	7,4	58,6	331,5
Итого трехразовое питание (с 1 вариантом)		48,5	48,4	203,1	1458,5		60,8	57,9	235,0	1725,0		62,0	60,7	241,5	1781,3
Итого трехразовое питание (с 2 вариантом)							58,8	54,3	224,8	1651,3		59,7	56,1	229,5	1694,0