

УТВЕРЖДАЮ

УТВЕРЖДАЮ
И.О. директора государственного
предприятия
"КШП города Минска"

Д.С. Крупекая

(наименование учреждения образования)

(подпись) _____ (ф.и.о.)

2023 г.

ПРИМЕРНЫЕ ДВУХНЕДЕЛЬНЫЕ РАЦИОНЫ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
НА ОСЕННИЙ ПЕРИОД (1 четверть) 2023/2024 УЧЕБНОГО ГОДА



Наименование блюда	обучающиеся 5 классов (возрастная группа 10 лет)						11-18 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		
1-я НЕДЕЛЯ												
1 ДЕНЬ												
ОБЕД 1												
Салат из свежих помидоров со сладким перцем/ Овощи порционные (помидор свежий/ горошек консервированный)	50	0,5	5,0	2,1	56,5	75	0,8	7,5	3,2	84,8		
Бифштекс "Пудовны" Колбаса из птицы "Оригинальные"	75	12,8	13,4	3,1	189,0	75	12,8	13,4	3,1	189,0		
* или Куриные грудки запеченные	2 шт./60**	10,1	12,4	0,7	158,0	3 шт./90**	11,2	13,8	0,8	175,5		
Картофель запеченный/ Пюре картофельное	100	2,8	7,1	22,5	166,0	120	3,4	8,5	27,0	199,2		
Сок фруктовый (нектар фруктовый)/ Напиток апельсиновый новый с витамином "С"	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	60	4,5	1,8	30,3	158,4		
Хлеб ржаной	60	4,6	0,8	22,6	120,6	60	4,6	0,8	22,6	120,6		
Итого:		24,8	27,9	94,5	737,7		27,1	32,4	110,2	852,0		
Итого:	*	22,1	26,9	92,1	3088,6	*	25,5	32,8	107,8	838,5		
ОБЕД 2												
Салат из белокачанной капусты с огурцами и сладким перцем/ Салат "Вкусный"	50	0,7	2,6	2,1	34,0	75	1,1	3,8	3,2	51,0		
Полука сытная с витамином "С"/ Суп картофельный с крутой перловой с витамином "С"	200	1,8	2,8	11,6	78,0	250	2,3	3,5	14,5	97,5		
витаминализуется в рационе с напиком апельсиновый новый с витамином "С"	75	12,0	13,5	2,3	180,0	75	12,0	13,5	2,3	180,0		
Картофель запеченный/ Пюре картофельное	100	2,8	7,1	22,5	166,0	120	3,4	8,5	27,0	199,2		
Сок фруктовый (нектар фруктовый)/ Напиток апельсиновый новый с витамином "С"	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	30	2,3	0,4	11,3	60,3	60	4,6	0,8	22,6	120,6		
Итого:		23,6	28,0	94,0	723,9		27,4	31,7	113,8	853,9		
ПОЛДНИК												
Булочно-кондитерское (мучное) или мучное кулинарное изделие собственного или промышленного производства ("Коржик молочный" или "Коржик "Летский" или аналогичное изделие)/ Сухие завтраки	50	3,2	5,7	32,2	191,5	75	4,8	8,5	48,0	285,3		
"Хлопья кукурузные"	200	5,8	6,4	9,4	120,0	200	5,8	6,4	9,4	120,0		
Молочный или кисломолочный продукт		9,0	12,1	41,6	311,5		10,6	14,9	57,4	405,3		
Итого:					1304,2					1697,1		

УЖИН													
Овоши порционные ("Огурчики", "Летние"/ огурец консервированный)	50	0,6	0,0	1,3	6,5		50	0,6	0,0	1,3	6,5		50
Овощи 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
Каша гречневая вязкая	100	3,0	3,0	14,6	97,0		100	3,0	3,0	14,6	97,0		100
Чай "Эльзовеве"/ Чай с солодом пшеничника с ржаной обыкновенной	200	0,2	0,1	13,0	53,4		200	0,2	0,1	13,0	53,4		200
Кондитерские изделия (пастизла, эсфир, мармелад или аналогичное изделие)	50	0,2	0,0	38,5	155,0		50	0,2	0,0	38,5	155,0		50
Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	11,3	60,3		30	2,3	0,4	11,3	60,3		30
Итого:		12,3	14,5	80,6	502,2			12,3	14,5	80,6	502,2		
ИТОГО (с обеда 1)													
		11,9	31,6	55,9	216,7			12,0	30,8	62,2	259,4		
		43,4	53,5	214,3	6495,4			53,0	62,6	257,1	1806,3		
		11,4	31,7	56,4	6365,4			11,7	31,2	56,9	7562,8		
		44,9	54,6	216,2	1537,6			54,8	61,5	263,0	1821,7		
		11,7	31,9	56,2	6437,6			12,0	30,4	57,8	7627,2		
ИТОГО (с обеда 2)													
		11,7	31,9	56,2	6437,6			12,0	30,4	57,8	7627,2		
2 ДЕНЬ													
ОБЕД 1													
		0,5	5,1	1,7	55,4		50	0,5	5,1	1,7	55,4		50
Салат из свежих огурцов с маслом растительным/Овощи порционные (огурец свежий)	50	10,0	12,0	1,3	155,0		75	15,0	18,0	1,9	232,5		100
Бифштекс "Легит"	100	3,4	2,9	20,2	120,0		150	5,1	4,4	4,4	30,3		180,0
Макаронные изделия отварные	120/20/20	8,8	11,4	28,2	247,6		200/20/20	14,1	16,4	16,4	44,0		374,0
* или <i>Легит</i> открытые со сметаной и соусом томатным	50	0,5	5,1	1,7	55,4		50	0,5	5,1	1,7	55,4		50
Салат из свежих огурцов с маслом растительным/ Овощи порционные (огурец свежий)	200	1,0	0,4	24,0	100,0		200	1,0	0,4	24,0	100,0		200
Сок фруктовый (нектар фруктовый)	150	0,6	0,6	14,7	70,5		150	0,6	0,6	14,7	70,5		150
Фрукты свежие	40	3,0	1,2	4,0	105,6		40	3,0	1,2	4,0	20,2		105,6
Хлеб пшеничный (батон)	60	4,6	0,8	22,6	120,6		60	4,6	0,8	22,6	120,6		60
Хлеб ржаной		23,2	23,1	104,7	727,1			29,9	30,6	30,6	115,4		864,6
Итого:		18,6	19,6	111,4	699,7		*	23,9	24,6	24,6	127,2		826,1
Итого:				2929,5							3458,7		
ОБЕД 2													
Овощи порционные (огурец свежий)/ Салат "Витаминный с маслом растительным"	50	0,4	0,1	1,0	5,5		50	0,4	0,1	0,1	1,0		5,5
Суп молочный с крупой рисовой/ Суп молочный с овсяными хлопьями	200	6,5	6,3	22,3	172,5		250	6,5	6,3	22,3	172,5		312,5
Бифштекс "Звездный"	50	7,0	12,5	3,9	156,0		75	10,5	18,7	5,8	234,0		180,0
Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120,0		150	5,1	4,4	4,4	30,3		180,0
Напиток из плодов шиповника с витамином "С"/ Напиток лимонный новый с витамином "С"	200	0,6	0,0	14,3	60,0		200	0,6	0,0	14,3	60,0		200
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5		150	0,6	0,6	14,7	70,5		150
Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,6	10,1	52,8		20	1,5	0,6	10,1	52,8		20
Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	11,3	60,3		30	2,3	0,4	11,3	60,3		30
Итого:		22,3	23,3	97,7	697,6		60	29,8	31,5	31,5	121,0		895,9
				2920,7							3751,0		
ПОЛДНИК													
Булочно- кондитерское (мучное) или мучное кулинарное изделие собственного или промышленного производства (Слоеные бантики (язычки, ушки, уголки) или сладости мучные "Маффины ванильный" или аналогичное изделие)	75	3,3	10,8	27,5	223,2		100	4,4	14,4	36,6	297,6		100
Компот из свежих плодов (яблоко)/ Компот из клубники (замороженной)	200	0,2	0,1	17,2	67,4		200	0,2	0,1	17,2	67,4		200
Итого:		3,5	10,9	44,6	290,6			4,6	14,5	53,8	365,0		1528,0
				1216,5							1528,0		
УЖИН													
Запеканка творожно-шоколадная с вареньем или со сметаной/ Запеканка из творога новая с вареньем или со сметаной	110/15	13,6	10,7	30,7	265,8		130/25	16,1	12,6	41,4	333,1		130/25
Закрытый бутерброд с сыром/ Бутерброд с сыром (1 шт/40)	1 шт/70	9,0	6,7	25,3	200,8		1 шт/70	9,0	6,7	25,3	200,8		1 шт/70
или Сырники "от бабушки" со сметаной или со сметаной и вареньем	110 (2 шт)/20	14,8	14,7	37,4	330,6		110 (2 шт)/20	14,8	14,7	37,4	330,6		110 (2 шт)/20
Хлеб пшеничный (батон)	60	4,5	1,8	30,3	158,4		60	4,5	1,8	30,3	158,4		60
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,0	53,4		200	0,2	0,1	13,0	53,4		200
Итого:		22,8	17,5	69,0	520,0			25,3	19,4	79,7	2458,9		
Итого:		19,5	16,6	80,7	2177,1		*	19,5	16,6	80,7	342,4		2270,9
				80,7	2270,9						342,4		2270,9

Handwritten signature or initials in blue ink.

4 ДЕНЬ

ОБЕД 1

Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным/Овощи порционные (помидор свежий/ фасоль в томатном соусе)	50	0,5	5,5	1,3	58,0	75	0,7	8,3	2,0	87,0
"Курочка" Пикантная/ Паштеточ "Школьный"	75	15,0	15,6	0,6	208,5	75	15,0	15,6	0,6	208,5
Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120,0	150	5,1	4,4	30,3	180,0
Напиток лимонный новый с витамином "С"	200	0,2	0,0	14,0	58,0	200	0,2	0,0	14,0	58,0
Хлеб пшеничный (Батон)	40	3,0	1,2	20,2	105,6	60	4,5	1,8	30,3	158,4
Хлеб ржаной	60	4,6	0,8	22,6	120,6	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого:		26,7	26,1	78,9	670,7		30,1	31,0	99,7	812,5
					2808,1					3401,8

ОБЕД 2

Салат "Рапонак"/ Салат "Зорачка" с маслом растительным	50	1,5	3,5	2,0	45,0	50	1,5	3,5	2,0	45,0
Шти домашние со сметаной	200/10	1,9	5,3	7,5	87,7	250/10	2,3	6,3	9,3	105,7
Кебаб "Аппетитный"	75	12,2	17,7	2,6	217,5	75	12,2	17,7	2,6	217,5
Каша рисовая вязкая	100	1,4	2,7	14,9	90,0	150	2,1	4,1	22,4	135,0
* или Пюре "Ломашин"	50/120	18,7	6,8	28,9	249,9	60/150	23,1	8,4	35,7	308,7
Напиток лимонный новый с витамином "С"	200	0,2	0,0	14,0	58,0	200	0,2	0,0	14,0	58,0
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	52,8	150	0,6	0,6	14,7	52,8
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:		23,9	31,3	88,4	742,1		26,5	34,2	107,7	857,9
					3107,0					3591,9
* Итого:		29,0	17,7	99,8	684,5		35,3	20,9	118,5	814,1
					2865,9					3408,5

ПОЛДНИК

Булочно- кондитерское (мучное) или мучное кулинарное изделие собственного или промышленного производства (Мучная "Мармеладка" или аналогичное изделие)	50	4,0	3,5	41,5	205,4	75	6,0	5,3	62,3	308,1
Напиток "Родничок" (зеленый чай)	200	0,0	0,0	14,6	64,0	200	0,0	0,0	14,6	64,0
Итого:		4,0	3,5	56,1	269,4		6,0	5,3	76,9	372,1
					1127,9					1557,9

УЖИН

Омлет натуральный	130	12,4	15,6	2,1	197,6	180	17,2	21,6	2,9	273,6
* или Яйцо куриное вареное	1шт.	4,8	4,0	0,2	56,0	1шт.	4,8	4,0	0,2	56,0
* Каша вязкая молочная овсяная/ манная	150	5,3	6,0	24,0	180,0	150	5,3	6,0	24,0	180,0
Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами (ветчина или колбаса в/к)/ Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами (колбаса в/к) и огурцом свежим (1 шт/50)	1 шт/ 40	4,5	7,8	9,6	128,0	1 шт/ 40	4,5	7,8	9,6	128,0
Какао с молоком	200	3,6	1,7	19,0	102,1	200	3,6	1,7	19,0	102,1
Хлеб ржаной	60	4,6	0,8	22,6	120,6	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого:		25,1	25,9	53,3	548,3		29,9	31,9	54,1	624,3
					2295,6					2613,8
* Итого:		21,7	20,1	69,7	556,6		22,8	20,3	75,4	586,7
					2330,2					2456,4
		55,8	55,5	188,2	1488,4		66,0	68,2	230,7	1808,9
					6231,6					7573,5
		15,0	33,6	50,6	196,7		14,6	33,9	51,0	1771,3
		52,4	49,7	204,7	6266,2		58,9	56,6	252,0	7416,1
		14,0	29,9	54,7	1568,1		13,3	28,8	56,9	1816,7
		49,5	54,9	214,2	6565,1		55,3	59,9	260,0	7606,2
		12,6	31,5	54,6	1502,2		12,2	29,6	57,2	1810,5
		58,1	47,1	209,1	6289,4		71,2	58,1	249,4	7580,2
		15,5	28,2	55,7			15,7	28,9	55,1	

5 ДЕНЬ													
ОБЕД 1													
Салат "Школьные годы"/ Салат оригинальный со свежко	50	0,6	2,6	1,8	32,5	75	0,9	3,8	2,6	48,8			
Котлета натуральная рубленая "Нежная"/ Поджарка из свинины (50/15)	75	11,8	22,4	4,6	266,3	75	11,8	22,4	4,6	266,3			
Пюре картофельное	100	2,1	2,5	13,9	86,0	150	3,2	3,8	20,9	129,0			
Напиток апельсиновый новый с витамином "С"	200	0,2	0,0	15,2	62,0	200	0,2	0,0	15,2	62,0			
Фрукты свежие	200	1,0	0,4	24,0	100,0	200	1,0	0,4	24,0	100,0			
Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,6	10,1	52,8	60	4,5	1,8	30,3	158,4			
Хлеб ржаной	60	4,6	0,8	22,6	120,6	60	4,6	0,8	22,6	120,6			
Итого:		21,8	29,3	92,1	720,2	60	26,2	33,0	120,2	885,1			3705,5
					3015,1								
ОБЕД 2													
Салат из морской и белокочанной капусты новый/ Салат "Зарница"	50	0,9	2,9	4,6	47,5	75	1,3	4,4	6,8	71,3			
Борщ с картофелем со сметаной	200/10	2,1	6,5	11,7	113,7	200/10	2,1	6,5	11,7	113,7			
Котлета рыбная "Рыбазия"/ Рыба жареная	75	14,2	10,4	3,5	163,5	75	14,2	10,4	3,5	163,5			
Пюре картофельное	100	2,1	2,5	13,9	86,0	150	3,2	3,8	20,9	129,0			
Напиток апельсиновый новый с витамином "С"	200	0,2	0,0	15,2	62,0	200	0,2	0,0	15,2	62,0			
Хлеб пшеничный (батон)	40	3,0	1,2	20,2	105,6	60	4,5	1,8	30,3	158,4			
Хлеб ржаной	60	4,6	0,8	22,6	120,6	60	4,6	0,8	22,6	120,6			
Итого:		27,1	24,4	91,7	698,9	60	30,1	27,7	111,0	818,5			3426,7
					2926,2								
ПОЛДНИК													
Булочно- кондитерское (мучное) или мучное кулинарное изделие собственного или промышленного производства ("Ватрушка с творогом" или "Булочка чайная с творогом" или "Сладость мучная "Творожник" или аналогичное изделие)/ Сухие завтраки "Хлопья кукурузные"	50	4,0	0,8	39,0	180,0	100	11,2	6,6	39,7	217,0			
Молочный или кисломолочный продукт	200	5,8	6,4	9,4	120,0	200	5,8	6,4	9,4	120,0			
Итого:		9,8	7,2	48,4	300,0	200	17,0	13,0	49,1	337,0			1411,0
УЖИН													
Овощи паровые ("Отурчки "Легкие"/ отурец свежий/ отурец консервированный)	50	0,6	0,0	1,3	6,5	50	0,6	0,0	1,3	6,5			
Бифштекс "Отменный"/ Бифштекс из свинины	50	6,7	13,4	3,0	161,0	50	6,7	13,4	3,0	161,0			
Каша гречневая вязкая/ Каша гречневая рассычатая	100	3,0	3,0	14,6	97,0	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			
Кондитерские изделия (маршмэлл, пастилла, зефир или аналогичное изделие)	30	0,0	0,0	23,8	96,0	30	0,0	0,0	23,8	96,0			
Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	11,3	60,3	60	4,5	1,8	30,3	158,4			
Итого:		12,8	16,9	66,7	472,0	60	16,5	19,8	93,0	618,6			2589,7
					1976,0								
					44,4					59,7			262,3
					53,3					65,8			1840,6
					1492,1					7706,2			
					6247,1								
					11,9					32,2			57,0
					49,7					63,6			1774,0
					48,4					60,5			253,1
					206,7					7427,4			
					6158,2								
					13,5					14,3			37,1
					29,6					30,7			7427,4
					56,2								
2-в НЕДЕЛЯ													
1 ДЕНЬ													
ОБЕД 1													
Салат "Нежный"/ Салат "Озорник"/ Салат из белокочанной капусты с огурцами и сладким перцем	50	1,4	5,6	2,2	64,5	75	2,0	8,4	3,3	96,8			
Котлета "Папарач"/ Филе из птицы "Смак"	75	10,4	14,6	9,5	211,5	75	10,4	14,6	9,5	211,5			
Картофель запеченный/ Пюре картофельное	100	1,9	3,5	16,8	101,9	150	4,2	10,7	33,8	249,0			
Сок фруктовый (нектар фруктовый)/ Напиток "Родничок" (зеленый чай) с витамином "С"	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	60	4,5	1,8	30,3	158,4			
Хлеб ржаной	60	4,6	0,8	22,6	120,6	60	4,6	0,8	22,6	120,6			
Итого:		22,3	26,1	95,3	704,1	60	26,8	36,7	123,4	936,3			3919,9
					2947,9								

ОБЕД 2												
Салат "Трапезка" / Салат из белокожанной капусты с зеленым горошком	50	1,6	4,4	2,1	53,0	75	2,3	6,5	3,2	79,5		
Суп овощной с рисом/ Подлинка сытная (витаминизируется в рационе с соком фруктовых нектаром)	200	1,6	2,6	10,8	76,0	200	1,6	2,6	10,8	76,0		
<i>Фруктовый</i>	75	11,8	13,8	8,7	207,5	75	11,8	13,8	8,7	207,5		
Виточки куринные с сыром/ Виточки куринные "Нежные"	2 шт/ 60**	10,1	12,4	0,7	138,0	3 шт/ 90**	11,2	13,8	0,8	175,5		
* или Кулинаре пасты заправленные	100	1,9	3,5	16,8	101,9	150	4,2	10,7	3,3	249,0		
Картофель запеченный/ Перец болгарский	200	1,0	0,4	24,0	100,0	200	1,0	0,4	24,0	100,0		
Сок фруктовый (нектар фруктовый) Витлок "Розничек" (зеленый чай) с витамином "С"	20	1,5	0,6	10,1	22,8	20	1,5	0,6	10,1	22,8		
Хлеб пшеничный (батон)	60	4,6	0,8	22,6	120,6	60	4,6	0,8	22,6	120,6		
Хлеб ржаной	24,0	26,1	95,1	211,8	2980,2	60	27,0	35,4	113,1	885,4		
Итого:	*	22,3	24,7	87,0	662,3	*	26,4	35,4	105,1	853,4		
<i>Итого:</i>				2772,7					3573,0			
ПОЛДНИК												
Молочный или кисломолочный продукт	200	5,8	6,4	9,4	120,0	200	5,8	6,4	9,4	120,0		
Булочко-кондитерское (мучное) или мучное кулинарное изделие собственного или промышленного производства (Кеке "Зebra" или аналогичное изделие)	50	3,4	6,9	30,1	195,6	75	5,0	10,1	43,9	285,6		
Итого:		9,2	13,3	39,5	315,6		10,8	16,5	53,3	405,6		
УЖИН												
Сырный пудинг из рикотты с вареньем/ со сметаной/ Пудинг из творога с вареньем/ со сметаной	110/10	8,7	4,2	31,9	200,2	130/30	10,4	4,9	54,1	297,1		
Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами (ветчина или колбаса в/к)/ Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами (колбаса в/к) и отпуском свежим (1 шт/50)	1 шт/ 40	4,5	7,8	9,6	128,0	1 шт/ 40	4,5	7,8	9,6	128,0		
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,0	53,4	200	0,2	0,1	13,0	53,4		
Кондитерские изделия (маршмэлл, пастила, зефир или аналогичное изделие)	30	0,03	0,0	23,8	96,0	30	0,03	0,0	23,8	96,0		
Итого:		13,4	12,1	78,3	477,6		15,1	12,8	100,5	574,5		
		1999,6		1497,3	6268,9			65,9	277,3	2405,3		
ИТОГО (с обеда 1)		44,9	51,5	213,1	1497,3		52,6	65,9	277,3	1916,3		
		12,0	31,0	56,9	6268,9		11,0	31,0	57,9	8023,3		
ИТОГО (с обеда 2)		46,6	51,4	212,9	1505,0		52,9	64,6	266,9	1865,5		
		12,4	30,8	56,6	6301,1		11,3	31,2	57,2	7810,4		
ИТОГО (с обеда 2) *		46,6	51,4	212,9	1505,0		52,9	64,6	266,9	1865,5		
		12,4	30,8	56,6	6301,1		11,3	31,2	57,2	7810,4		
2 ДЕНЬ												
ОБЕД 1												
Салат из помидоров, капусты и сладкого перца/ Салат "Зарница"/ Салат из морской и белокожанной капусты	50	0,7	5,1	2,3	57,0	100	1,3	10,1	4,5	114,0		
Котлета натуральная рубленая из птицы/ Филе птицы запеченное с ананасом/ Бифстроганов из филе птицы (50/30)/(75/45)/ Котбаки "Яхонные" (1 шт/45)/(2 шт/90)	75	12,0	13,5	2,3	180,0	75	12,0	13,5	2,3	180,0		
Каша гречневая вязкая/ Каша гречневая рассыпчатая	100	3,0	3,0	14,6	97,0	150	4,5	4,5	21,9	145,5		
Напиток "Витаминный" с витамином "С"/ Чай "Здоровье" с витамином "С"	200	0,0	0,0	21,4	86,0	200	0,0	0,0	21,4	86,0		
Кондитерские изделия (пастила, зефир, маршмэлл или аналогичное изделие)	50	0,2	0,0	38,5	155,0	50	0,2	0,0	38,5	155,0		
Хлеб пшеничный (батон)	20	1,3	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	60	4,6	0,8	22,6	120,6		
Итого:		19,7	22,6	100,4	688,1		24,2	29,5	121,3	853,9		
		2880,9								3575,1		
ОБЕД 2												
Салат из свежих помидоров со сладким перцем/ Салат "Витаминный" с маслом растительным/ Овощи пармезанские (помидор свежий) (50/70)	50	0,5	5,0	2,1	56,5	75	0,8	7,5	3,2	84,8		
Суп молочный с крупой пшено/ Суп молочный с овсяными хлопьями	200	5,2	5,0	17,8	138,0	250	6,5	6,3	22,3	172,5		
Котлета домашняя/ Котлета особая	50	6,2	9,4	5,0	129,8	50	6,2	9,4	5,0	129,8		
* или <i>Лягушка из печени</i>	50	9,4	7,6	3,1	118,0	30	9,4	7,6	3,1	118,0		
Каша гречневая вязкая/ Каша гречневая рассыпчатая	100	3,0	3,0	14,6	97,0	150	4,5	4,5	21,4	145,5		
Напиток "Витаминный" с витамином "С"	200	0,0	0,0	21,4	86,0	200	0,0	0,0	21,4	86,0		
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94,0	200	0,8	0,8	19,6	94,0		
Хлеб пшеничный (батон)	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	60	4,6	0,8	22,6	120,6		
Итого:		19,5	24,2	101,9	714,4		24,9	29,9	126,1	886,0		
		2990,8		101,9	2990,8		24,9	29,9	126,1	3709,3		
* <i>Итого:</i>		22,7	22,4	100,0	792,6	*	28,1	28,1	124,2	874,2		
				2941,6					3660,1			

ПОЛДНИК												
Компот из клубники (замороженной)/ Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,2	0,0	17,0	70,0	200	0,2	0,0	17,0	70,0		
Муочное кулинарное изделие собственного или промышленного производства (Блинчики "От Вабушки" с вареньем или со сметаной, или со сметаной и вареньем или Оладьи со сметаной и вареньем или со сметаной)/ Булочно- кондитерское (мучное) или мучное кулинарное изделие собственного или промышленного производства (Печенье "Детское" или "Коржик молочный" или аналогичное изделие)	50 (1 шт)/20	2,2	3,2	29,3	150,7	50 (1 шт)/20	2,2	3,2	29,3	150,7		
Кондитерские изделия (пастиль, зефир, мармелад или аналогичное изделие)						25	0,1	0,0	19,3	77,5		
Итого:		2,4	3,2	46,3	220,7	924,0	2,5	3,2	65,6	298,2		1248,5
УЖИН												
Овощи порционные ("Огурчики "Летние"/ кукуруза консервированная)	50	0,6	0,0	1,3	6,5	50	0,6	0,0	1,3	6,5		
Митболы "Сытные"	50	3,6	12,0	0,9	147,5	50	3,6	12,0	0,9	147,5		
* или Сосиски отварные	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	100	3,4	2,9	20,2	120,0	150	5,1	4,4	30,3	180,0		
Сыр порционно	20	5,1	5,1	0,0	64,8	40	10,1	10,1	0,0	129,6		
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,1	12,8	51,2	200/7	0,2	0,1	12,8	51,2		
Хлеб ржаной	60	4,6	0,8	22,6	120,6	60	4,6	0,8	22,6	120,6		
Итого:		17,5	20,9	57,7	510,6	2137,8	24,3	27,5	67,8	635,4		2660,3
Итого:	*	19,9	19,9	58,8	493,1	*	26,7	26,4	68,9	617,9		2587,0
Итого:		39,6	46,7	204,4	1419,4	5942,7	50,9	60,2	254,6	1787,5		7483,9
Итого (с обел 1)		11,2	29,6	57,6	1401,9		11,4	30,3	57,0			1770,0
Итого (с обел 1) *		42,0	45,6	205,5	5869,5		53,3	59,2	255,7			7410,6
Итого (с обел 2)		12,0	29,3	58,6	1445,7		12,1	30,1	57,8			1819,6
Итого (с обел 2) *		39,3	48,3	205,8	6052,6		51,6	60,6	259,4			7618,1
Итого:		10,9	30,1	57,0	1428,2		11,4	30,0	57,0			1802,1
Итого:		41,7	47,3	207,0	5979,4		54,0	59,6	260,5			7544,8
Итого (с обел 2) *		11,7	29,8	58,0			12,0	29,8	57,8			
3 ДЕНЬ												
ОБЕД 1												
Овощи порционные (фасоль в томатном соусе)/ Салат из свежих помидоров	50	3,1	0,0	7,9	43,8	75	4,7	0,0	11,8	65,7		
Оладьи картофельные, фаршированные мясом со сметаной/ Рыбка картофельная "Школьная" со сметаной (150/20)	200/20	16,3	21,4	32,4	387,4	225/30	18,6	25,2	36,6	447,6		
* или Жаркое по-домашнему	50/125	12,8	23,9	18,8	343,0	60/150	15,4	28,7	22,6	411,6		
Напиток из плодов шиповника с витамином "С"/Сок фруктовый (нектар фруктовый)	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	60	4,5	1,8	30,3	158,4		
Хлеб ржаной	60	4,6	0,8	22,6	120,6	60	4,6	0,8	22,6	120,6		
Итого:		26,1	22,8	87,2	664,6		33,0	27,8	115,6	852,3		3568,4
Итого:	*	25,6	26,5	93,8	725,8	*	31,3	31,9	111,7	869,1		3638,7
ОБЕД 2												
Салат оригинальный со свежей/ Овощи порционные (фасоль в томатном соусе)	50	0,8	2,2	5,3	44,0	75	1,2	3,3	7,9	66,0		
Расольник "Школьный" с витамином "С" со сметаной (не витаминизирован) в рационе с напитком	200/10	1,9	3,9	9,7	81,7	250/10	2,0	5,0	12,3	105,6		
"Родничок" с витаминизацией "С"	75	8,6	16,1	9,4	219,5	75	8,6	16,1	9,4	219,5		
Котлета "Рыбка золотая"/ Нагетсы "Рыбка золотая"	2,1	2,5	13,9	86,0	3,2	3,8	20,9	129,0				
Пюре картофельное	100	1,0	0,4	24,0	100,0	150	1,0	0,4	24,0	100,0		
Сок фруктовый (нектар фруктовый)/ Напиток "Родничок" (зеленый чай) с витамином "С"	200	3,0	1,2	20,2	105,6	40	3,0	1,2	20,2	105,6		
Хлеб пшеничный (батон)	40	4,6	0,8	22,6	120,6	60	4,6	0,8	22,6	120,6		
Хлеб ржаной	60	22,0	27,1	105,0	757,4		23,6	30,6	117,3	846,3		
Итого:		22,0	27,1	105,0	3171,1					3543,3		

ПОЛДНИК															
Булочно- кондитерское (мучное) или мучное кулинарное изделие собственного или промышленного производства (Пирожки печёные с повидлом или "Булочка с повидлом" или аналогичное изделие)	75	4,3	3,8	43,5	225,0	75	4,3	3,8	43,5	225,0	75	4,3	3,8	43,5	225,0
Напиток апельсиновый новый	200	0,2	0,0	15,2	62,0	200	0,2	0,0	15,2	62,0	200	0,2	0,0	15,2	62,0
Кондитерские изделия (пастила, зефир, мармелад или аналогичное изделие)		4,5	3,8	58,7	287,0	25	0,1	0,0	19,3	77,5	25	0,1	0,0	19,3	77,5
Итого:					1201,6		4,6	3,8	78,0	364,5		4,6	3,8	78,0	364,5
УЖИН															
Овощи порционные (отварен свежие/ горошек консервированный)	30	0,2	0,0	0,6	3,3	30	0,2	0,0	0,6	3,3	30	0,2	0,0	0,6	3,3
Шницель "Ланок"/ Котлета "Огличник"	50	7,7	9,7	3,6	133,7	75	11,6	14,6	5,4	200,6	75	11,6	14,6	5,4	200,6
Каша овсяная вязкая	100	2,3	3,7	10,4	84,0	100	2,3	3,7	10,4	84,0	100	2,3	3,7	10,4	84,0
* или <i>Пельмени отварные со сметаной и соусом томатным</i>	120/15/15	8,6	10,4	27,1	233,1	150/20/20	10,8	13,3	34,1	295,0	30	0,2	0,0	0,6	3,3
<i>Овощи порционные (отварен свежие)</i>	30	0,2	0,0	0,6	3,3	30	0,2	0,0	0,6	3,3	30	0,2	0,0	0,6	3,3
Сырок глазированный/ Кондитерские изделия (мармелад, пастила, зефир или аналогичное изделие)	40	3,7	10,4	13,8	172,0	40	3,7	10,4	13,8	172,0	40	3,7	10,4	13,8	172,0
Кефир/ Напиток с молоком/ Чай 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 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:		17,5	25,0	56,0	526,8		21,4	29,8	57,8	593,7		21,4	29,8	57,8	593,7
* Итого:		13,8	21,6	57,8	2205,6		16,0	24,5	64,8	2485,5		16,0	24,5	64,8	2485,5
ИТОГО (с обеда 1)															
		48,1	51,6	202,0	1478,4		58,9	61,5	251,4	1810,5		58,9	61,5	251,4	1810,5
ИТОГО (с обеда 1) *															
		13,0	31,4	54,7	1494,7		13,0	30,6	55,5	1777,4		13,0	30,6	55,5	1777,4
		43,9	51,9	210,4	6258,0		51,8	60,2	254,5	7441,6		51,8	60,2	254,5	7441,6
ИТОГО (с обеда 2)															
		11,7	31,2	56,3	1571,2		11,7	30,5	57,3	1804,5		11,7	30,5	57,3	1804,5
		44,0	55,9	219,8	6578,3		49,6	64,3	253,1	7554,9		49,6	64,3	253,1	7554,9
ИТОГО (с обеда 2) *															
		11,2	32,0	55,9	99,2		11,0	32,1	56,1	99,1		11,0	32,1	56,1	99,1
		40,3	52,5	221,6	1526,3		44,2	58,9	260,1	7346,2		44,2	58,9	260,1	7346,2
ИТОГО (с обеда 2) *															
		10,6	30,9	58,1	6390,3		10,1	30,2	59,3	99,6		10,1	30,2	59,3	99,6
4 ДЕНЬ															
ОБЕД 1															
Смесь овощная припущенная "Класс"	100	3,9	6,2	5,2	103,0	100	3,9	6,2	5,2	103,0	100	3,9	6,2	5,2	103,0
Бишкет "Дуэт"/ Мясо тушеное ароматное	50	10,0	12,0	1,3	155,0	75	15,0	18,0	1,9	232,5	75	15,0	18,0	1,9	232,5
* или <i>Овощи порционные (помидор свежие/ варен консервированный)</i>	50	0,6	0,1	1,9	12,0	70	0,8	0,1	2,7	16,8	70	0,8	0,1	2,7	16,8
* Или	50/120	13,3	23,3	28,9	380,8	60/150	16,6	30,2	33,9	489,3					
Компот из клубники (замороженной) с витамином "С"/ Напиток из припаса с витамином "С"/ Кисель из концентрата новый с витамином "С"	200	0,2	0,0	17,0	70,0	200	0,2	0,0	17,0	70,0	200	0,2	0,0	17,0	70,0
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
Хлеб пшеничный (батон)	60	4,5	1,8	30,3	158,4	80	6,0	2,4	40,4	211,2	80	6,0	2,4	40,4	211,2
Хлеб ржаной	60	4,6	0,8	22,6	120,6	90	6,9	1,3	33,8	180,9	90	6,9	1,3	33,8	180,9
Итого:		24,0	21,6	96,0	701,0		32,8	28,7	117,9	891,6		32,8	28,7	117,9	891,6
		293,4	293,4	293,4	293,4		293,4	293,4	293,4	293,4		293,4	293,4	293,4	293,4
* Итого:		20,2	25,8	98,9	3025,8		24,4	33,5	115,6	881,3		24,4	33,5	115,6	881,3
					3689,8					3689,8					3689,8
ОБЕД 2															
Салат из свежих овощей с маслом растительным/ Салат "Дуэт"	50	0,5	5,1	1,7	55,4	75	0,8	7,7	2,6	83,1	75	0,8	7,7	2,6	83,1
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,6	3,6	16,2	116,0	250	5,8	4,5	20,3	145,0	250	5,8	4,5	20,3	145,0
Колобки по-случаю	50	5,5	11,1	2,6	132,5	75	8,3	16,7	3,9	198,8	75	8,3	16,7	3,9	198,8
Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120,0	150	5,1	4,4	30,3	180,0	150	5,1	4,4	30,3	180,0
Компот из клубники (замороженной) с витамином "С"/ Напиток из припаса с витамином "С"/ Кисель из концентрата новый с витамином "С"	200	0,2	0,0	17,0	70,0	200	0,2	0,0	17,0	70,0	200	0,2	0,0	17,0	70,0
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	150	0,6	0,6	14,7	70,5	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Хлеб пшеничный (батон)	20	1,3	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:		18,7	24,4	93,8	677,5		24,6	34,9	110,1	860,5		24,6	34,9	110,1	860,5
					2836,6					3602,5					3602,5

Сок фруктовый (нектар фруктовый)	ПОЛДНИК		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 ("Ватрушка с яблоками" или Бутерброд "Яблочко" или "Пирог "Смак" или аналогичное изделие)	50	3,3	1,5	24,0	120,0	100	6,5	3,0	48,0	240,0	340,0	
Итого:		4,3	1,9	48,0	220,0	921,1	7,5	3,4	72,0	1423,5		
	УЖИН											
Каша вязкая "Артекская"	150/12	6,8	11,7	34,7	274,3	150/12	6,8	11,7	34,7	274,3		
Бутерброд с сыром	1 шт/40	6,7	5,8	10,1	121,6	1 шт/40	6,7	5,8	10,1	121,6		
	2 шт	2,4	2,6	0,1	33,4	2 шт	2,4	2,6	0,1	33,4		
Дайна перелитые варенье	150 (3 шт)/30	6,9	14,0	46,2	342,6	150 (3 шт)/30	6,9	14,0	46,2	342,6		
* или "Ближний От Воды" со сметаной или со сметаной и вареньем, или с вареньем, или с джемом, или с молоком сгущенным с сахаром	200	3,6	1,7	19,0	102,1	200	3,6	1,7	19,0	102,1		
Кондитерские изделия (мармелад, пастила, зефир или аналогичное изделие)	Кавказ с молоком	19,5	21,8	63,9	531,4	30	0,0	0,0	23,8	96,0		
Итого:		10,5	21,8	63,9	531,4		19,5	21,8	87,7	2626,8		
		10,5	15,7	65,2	2224,9	*	10,5	15,7	89,0	340,7		
Итого:		47,8	45,3	207,9	1452,4		59,8	53,9	277,6	1859,0		
Итого (с обед 1) *		13,2	28,1	57,2	6080,9		12,9	26,1	59,7	1762,0		
Итого (с обед 1) *		34,9	43,4	212,1	1387,4		42,4	52,6	276,6	7377,1		
		10,1	28,2	61,1	5808,8		9,6	26,9	62,8	1827,9		
Итого (с обед 2)		42,4	48,1	205,7	1428,9		51,6	60,1	269,8	7652,8		
Итого (с обед 2)		11,9	30,3	57,6	5982,5		11,3	29,6	59,0	99,9		
Итого (с обед 2) *		42,4	48,1	205,7	1428,9		51,6	60,1	269,8	1827,9		
		11,9	30,3	57,6	5982,5		11,3	29,6	59,0	99,9		
Итого		11,9	30,3	57,6	99,7		11,3	29,6	59,0	99,9		
	5 ДЕНЬ											
	ОБЕД 1											
Салат "Кукрузка"/Салат "Горошек"	50	3,2	8,4	1,4	94,0	50	3,2	8,4	1,4	94,0		
Кефир "Алпестинный"	1 шт/90**	8,1	11,8	1,8	145,0	75	12,2	17,7	2,6	217,5		
* или "Легенда курданская **"	100	13,0	12,5	0,3	166,5	150	13,0	12,5	0,3	166,5		
Пюре картофельное	200	2,1	2,5	13,9	86,0	200	2,1	2,5	13,9	86,0		
Сок фруктовый (нектар фруктовый)	40	1,0	0,4	24,0	100,0	60	1,0	0,4	24,0	100,0		
Хлеб пшеничный (батон)	40	3,0	1,2	20,2	105,6	90	4,5	1,8	30,3	158,4		
Хлеб ржаной	60	4,6	0,8	22,6	120,6	60	6,9	1,3	33,8	180,9		
Итого:		22,0	25,1	83,8	651,2		31,0	33,4	113,0	3683,5		
		26,9	25,8	82,4	2726,4	*	31,8	28,2	110,7	828,8		
Итого:		26,9	25,8	82,4	672,7		31,8	28,2	110,7	3470,0		
	ОБЕД 2											
Салат из свежих помидоров/Салат "Школьные годы"/Салат из белокочанной капусты	50	0,5	5,1	1,7	55,4	75	0,8	7,7	2,6	83,1		
Борщ с картофелем со сметаной	250/10	2,5	7,8	14,5	138,2	250/10	2,5	7,8	14,5	138,2		
Колбаски дыбные/Сенники из дыбы новые	50	6,0	6,0	1,8	85,0	75	9,0	9,0	2,6	127,5		
Пюре картофельное	100	2,1	2,5	13,9	86,0	150	3,2	3,8	20,9	58,0		
Напиток лимонный новый с витамином "С"/Сок фруктовый (нектар фруктовый)	200	0,2	0,0	14,0	58,0	200	0,2	0,0	14,0	58,0		
Хлеб пшеничный (батон)	60	4,5	1,8	30,3	158,4	60	4,5	1,8	30,3	158,4		
Хлеб ржаной	60	4,6	0,8	22,6	120,6	60	4,6	0,8	22,6	120,6		
Итого:		20,4	24,1	98,7	701,6		24,8	31,0	107,5	814,8		
		20,4	24,1	98,7	2937,5		24,8	31,0	107,5	3411,4		
	ПОЛДНИК											
Молочный или кисло-молочный продукт	200	5,8	6,4	9,4	120,0	200	5,8	6,4	9,4	120,0		
Сухие завтраки "Хлопья кукурузные"/Булочно-кондитерское (мучное) или мучное кулинарное изделие собственного или промышленного производства (Кекс "Зебра" или сладости мучные "ШокоМаффин" или сладости мучные "Маффин ванильный" или аналогичное изделие)	50	4,0	0,8	39,0	180,0	75	6,0	1,1	58,5	270,0		
Итого:		9,8	7,2	48,4	300,0		11,8	7,5	67,9	390,0		
		9,8	7,2	48,4	1256,0		11,8	7,5	67,9	1632,9		

		УЖИН									
		30	0,7	0,1	3,4	17,4	30	0,7	0,1	3,4	17,4
		50	6,3	14,9	2,9	171,1	75	9,4	22,3	4,3	256,6
		100	2,5	2,4	13,0	93,0	100	2,5	2,4	15,0	93,0
		200	0,2	0,1	13,0	53,4	200	0,2	0,1	13,0	53,4
		30	2,3	0,4	11,3	60,3	60	4,6	0,8	22,6	120,6
		30	0,0	0,0	23,8	96,0	30	0,0	0,0	23,8	96,0
		12,0	12,0	17,8	69,3	491,2		17,4	25,7	82,0	637,0
			43,8	50,1	201,5	1442,4		60,2	66,6	263,0	1906,8
			12,1	31,3	55,9	6038,8		12,6	31,4	55,2	7983,3
			48,7	50,8	200,1	1463,9		61,0	61,4	260,6	1835,8
			13,3	31,2	54,7	6128,8		13,2	29,8	56,2	7769,8
			42,2	49,0	216,5	1492,8		54,0	64,2	257,4	1841,8
			11,3	29,6	58,0	6249,8		11,7	31,4	55,9	7711,1
						98,9					99,0
Средняя пищевая и энергетическая ценность											
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергетическая ценность, Ккал/кДж		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергетическая ценность, Ккал/кДж
Трёхразовое питание (среднее значение за 2 недели)			45,1	51,4	211,1	1497,8		54,6	62,1	259,4	1820,2
			12,0	30,9	56,4			12,0	30,7	57,0	
1 неделя			23,1	27,2	93,3	719,7		27,6	33,3	112,2	868,9
Обед 1											
или			23,2	27,8	93,0	720,3		27,4	32,5	113,8	864,4
Обед 2			6,1	7,1	47,7	278,3		9,1	10,2	61,8	363,9
Полдник			18,7	18,5	66,1	506,8		22,2	21,1	77,6	587,9
Ужин			48,0	53,4	206,8	1505,3		58,7	63,8	253,2	1816,2
Итого трёхразовое питание 1 неделя			12,8	31,9	54,9			12,9	31,6	55,8	
2 недели											
Обед 1			22,8	23,7	92,5	681,8		29,5	31,2	118,2	882,8
или			20,9	25,2	98,9	712,5		25,0	32,4	114,8	858,6
Обед 2			6,0	5,9	48,2	268,7		7,4	6,9	67,4	359,7
Полдник			16,0	19,5	65,0	507,5		19,5	23,5	79,2	613,6
Ужин			42,9	50,6	212,1	1488,7		51,9	62,8	261,3	1831,8
Итого трёхразовое питание 2 недели			11,5	30,6	57,0			11,3	30,8	57,1	

** - Расчёт пищевой и энергетической ценности блюда произведён с учётом потерь на массу кости