

УТВЕРЖДАЮ

_____ (наименование учреждения образования)

_____ (подпись)

_____ (ФИО)

"__" _____ 2022 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор государственного
предприятия
"КШП города Минска"



Н.В. Лукашевич

"30" декабря 2022 г

**ПРИМЕРНЫЕ ДВУХНЕДЕЛЬНЫЕ РАЦИОНЫ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ
НА 3 четверть 2022/2023 УЧЕБНОГО ГОДА**

Наименование блюда	6-10 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										
ЗАВТРАК										
Овощи порционные (огурец консервированный)	50	0,3	0,0	3,0	12,5	50	0,3	0,0	3,0	12,5
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	100	3,4	2,9	20,2	120,0
Чай "Здоровье"/ Чай с сиропом шиповника с рябиной обыкновенной	200	0,2	0,1	13,0	53,4	200	0,2	0,1	13,0	53,4
Мармелад	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	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого:		12,2	14,4	73,3	472,2		14,5	14,8	84,6	532,5
					1977,0					2229,5
ОБЕД 1										
	(для обучающихся 5 классов (возрастная группа 10 лет), получающих одноразовое питание)					(для обучающихся, получающих одно- и двухразовое питание)				
Овощи порционные (огурец свежий/ горошек консервированный)	50	0,4	0,1	1,0	5,5	50	0,4	0,1	1,0	5,5
Бифштекс "Цудоўны"	75	12,8	13,4	3,1	189,0	75	12,8	13,4	3,1	189,0
Каша гречневая вязкая	100	3,0	3,0	14,6	97,0	150	4,5	4,5	21,9	145,5
Компот из клубники (замороженной) 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
Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	11,3	60,3	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого:		18,7	16,9	46,9	421,8		22,5	18,8	65,5	530,6
					1766,0					2221,5

ОБЕД 2										
Салат "Вкусный"	50	0,6	4,5	4,2	60,1	100	1,2	9,0	8,4	120,1
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,6	3,6	16,2	116,0	250	5,8	4,5	20,3	145,0
Котлета натуральная рубленая из птицы/ Котлеты из птицы "Оригинальные"	50	8,0	9,0	1,5	120,0	75	12,0	13,5	2,3	180,0
Каша гречневая вязкая	100	3,0	3,0	14,6	97,0	150	4,5	4,5	21,9	145,5
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	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:		21,8	21,7	82,0	617,0		31,3	33,5	109,6	874,8
					2583,0					3662,6
ПОЛДНИК										
Булочно- кондитерское (мучное) или мучное кулинарное изделие собственного или промышленного производства	50	3,8	2,8	24,5	139,0	100	7,5	5,7	48,9	278,0
Молочный или кисломолочный продукт	200	5,8	6,4	9,4	120,0	200	5,8	6,4	9,4	120,0
Итого:		9,60	9,20	33,90	259,00		13,3	12,1	58,3	398,0
					1084,4					1666,3
ИТОГО		43,6	45,3	189,2	1348,2		59,1	60,4	252,4	1805,3
					5644,4					7 558,4
2 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
Запеканка творожно-шоколадная со сметаной/ Запеканка из творога новая со сметаной	120/15	15,2	13,9	22,3	270,8	120/15	15,2	13,9	22,3	270,8
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
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,0	53,4	200	0,2	0,1	13,0	53,4
Итого:		22,10	19,76	45,40	445,80		22,10	19,76	45,40	445,80
					1866,5					1866,5
ОБЕД 1										
	(для обучающихся 5 классов (возрастная группа 10 лет), получающих одноразовое питание)					(для обучающихся, получающих одно- и двухразовое питание)				
Салат из квашеной капусты новый/ Салат "Дуэт"	50	0,9	2,2	3,6	39,0	50	0,9	2,2	3,6	39,0
Шашлычок "Школьный"/ "Курочка "Пикантная"	75	23,1	6,7	0,8	147,0	75	23,1	6,7	0,8	147,0
Картофель тушеный "Золотистый"/ Картофель отварной	100	1,9	3,2	14,0	97,0	100	1,9	3,2	14,0	97,0
Компот из сухофруктов "Школьный" с витамином "С"	200	0,4	0,2	18,2	72,0	200	0,4	0,2	18,2	72,0
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:		34,0	14,3	79,3	581,2		34,0	14,3	79,3	581,2
					2433,4					2433,4
ОБЕД 2										
Салат из свеклы с яблоками и маслом растительным/ Салат из свеклы с маслом растительным	50	0,5	2,6	5,2	46,0	75	0,8	3,9	7,8	69,0
Суп молочный с крупой рисовой/ Суп молочный с овсяными хлопьями	200	5,2	3,8	17,8	125,6	250	6,5	4,8	22,3	157,0
Котлета домашняя	50	6,1	9,4	5,0	129,7	75	9,2	14,1	7,5	194,6
Картофель тушеный "Золотистый"/ Картофель отварной	100	1,9	3,2	14,0	97,0	150	2,9	4,8	21,0	145,5
Компот из сухофруктов "Школьный" с витамином "С"	200	0,4	0,2	18,2	72,0	200	0,4	0,2	18,2	72,0
Хлеб пшеничный (батон)	40	3,0	1,2	20,2	105,6	60	4,5	1,8	30,3	158,4
Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	11,3	60,3	30	2,3	0,4	11,3	60,3
Итого:		19,47	20,82	91,68	636,23		26,51	29,97	118,33	856,80
					2663,8					3587,2

ПОЛДНИК										
Булочно- кондитерское (мучное) или мучное кулинарное изделие собственного или промышленного производства	50	3,8	2,8	24,5	139,0	75	5,6	4,3	36,7	208,5
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94,0	200	0,8	0,8	19,6	94,0
Напиток апельсиновый новый	200	0,2	0,0	15,2	62,0	200	0,2	0,0	15,2	62,0
Итого:		4,8	3,6	59,3	295,0		6,6	5,1	71,5	364,5
					1235,1					1526,1
ИТОГО		46,4	44,2	196,4	1377,0		55,2	54,9	235,3	1667,1
					5765,3					6 979,8
3 ДЕНЬ ЗАВТРАК										
Овощи порционные (кукуруза консервированная)	30	0,3	0,1	1,1	7,2	30	0,3	0,1	1,1	7,2
Котлета "Отличник"/ Крокет "Любительский"	75	9,4	19,8	8,9	244,2	75	9,4	19,8	8,9	244,2
Каша пшеничная вязкая	100	2,7	3,1	15,6	101,0	100	2,7	3,1	15,6	101,0
Кофейный напиток с молоком	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	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого:		16,0	24,1	53,2	486,2		18,4	24,5	64,5	546,5
					2035,5					2287,9
ОБЕД 1										
	(для обучающихся 5 классов (возрастная группа 10 лет), получающих одноразовое питание)					(для обучающихся, получающих одно- и двухразовое питание)				
Овощи порционные (огурец свежий/ огурец консервированный)	30	0,2	0,0	0,6	3,3	50	0,4	0,1	1,0	5,5
Поджарка из свинины/ Котлета натуральная рубленая "Нежная"	50/15	11,0	23,9	2,7	270,0	50/15	11,0	23,9	2,7	270,0
Пюре картофельное	100	2,1	2,5	13,9	86,0	150	3,2	3,8	20,9	129,0
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 ржаной	30	2,3	0,4	11,3	60,3	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого:		15,8	26,9	42,5	477,6		19,4	28,6	61,1	583,1
					1999,6					2441,3
ОБЕД 2										
Салат "Зорачка" с маслом растительным	50	0,7	4,4	2,2	52,5	100	1,3	8,8	4,4	105,0
Щи домашние со сметаной	200/10	1,9	5,3	7,5	87,7	250/10	2,3	6,3	9,3	105,7
Галки рыбные запеченные/ Сеченики из рыбы новые	50	6,1	5,5	5,0	94,2	75	9,2	8,3	7,4	141,3
Пюре картофельное	100	2,1	2,5	13,9	86,0	150	3,2	3,8	20,9	129,0
Напиток "Витаминный" с витамином "С"	200	0,0	0,0	21,4	86,0	200	0,0	0,0	21,4	86,0
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:		18,37	19,74	92,71	632,60		25,07	29,79	116,29	846,00
					2648,6					3542,0
ПОЛДНИК										
Булочно- кондитерское (мучное) или мучное кулинарное изделие собственного или промышленного производства	75	5,6	4,3	36,7	208,5	100	7,5	5,7	48,9	278,0
Сок фруктовый (нектар фруктовый)	200	1,0	0,4	24,0	100,0	200	1,0	0,4	24,0	100,0
Итого:		6,6	4,7	60,7	308,5		8,5	6,1	72,9	378,0
					1291,6					1582,6
ИТОГО		41,0	48,5	206,6	1427,3		51,9	60,4	253,7	1770,5
					5975,7					7 412,6

4 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
Овощи порционные	30	0,9	0,1	2,0	12,0	30	0,9	0,1	2,0	12,0
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
Омлет натуральный	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
Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	11,3	60,3	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого:		27,8	26,0	44,7	524,0		30,2	26,4	56,0	584,3
					2193,9					2446,3
ОБЕД 1										
	(для обучающихся 5 классов (возрастная группа 10 лет), получающих одноразовое питание)					(для обучающихся, получающих одно- и двухразовое питание)				
Салат "Нежный"/ Салат "Озорник"	50	1,4	5,6	2,2	64,5	75	2,0	8,4	3,3	96,8
Котлета отбивная/ Свинина по-домашнему	70	9,9	27,8	6,9	322,3	70	9,9	27,8	6,9	322,3
Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120,0	150	5,1	4,4	30,3	180,0
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 ржаной	30	2,3	0,4	11,3	60,3	30	2,3	0,4	11,3	60,3
Итого:		17,1	36,8	55,8	629,1		19,5	41,0	67,0	721,4
					2633,9					3020,1
ОБЕД 2										
Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	50	1,2	2,6	5,5	50,5	75	1,8	3,9	8,3	75,8
Рассольник "Школьный" со сметаной с витамином "С"	200/10	1,9	3,9	9,7	81,7	250/10	2,1	4,5	12,3	100,7
Колбаски "Классные"/ Бифштекс "Дуэт"	50	6,9	10,9	2,5	136,0	75	10,4	16,4	3,7	204,0
Каша рисовая вязкая	100	1,4	2,7	14,9	90,0	150	2,1	4,1	22,4	135,0
* или Плов "Домашний"	40/100	15,4	5,6	23,8	205,8	60/150	23,1	8,4	35,7	308,7
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:		19,20	22,18	90,55	646,40		25,65	31,48	114,68	856,45
					2706,3					3585,8
* Итого:		26,30	14,18	97,00	626,20		36,30	19,48	124,35	826,15
					2621,8					3458,9
ПОЛДНИК										
Булочно- кондитерское (мучное) или мучное кулинарное изделие собственного или промышленного производства	50	3,8	2,8	24,5	139,0	75	5,6	4,3	36,7	208,5
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94,0	200	0,8	0,8	19,6	94,0
Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,2	0,1	17,2	67,4	200	0,2	0,1	17,2	67,4
Итого:		4,8	3,7	61,3	300,4		6,6	5,2	73,5	369,9
					1257,5					1548,5
ИТОГО		51,8	51,9	196,6	1470,8		62,4	63,1	244,2	1810,6
					6157,8					7 580,7
ИТОГО		58,9	43,9	203,0	1450,6		73,0	51,1	253,8	1780,3
					6073,2					7453,8
5 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
Овощи порционные (огурец свежий/ огурец консервированный)	30	0,2	0,0	0,6	3,3	30	0,2	0,0	0,6	3,3
Биточки куриные "Сказка"	50	7,8	8,7	3,4	126,0	50	7,8	8,7	3,4	126,0
Пюре картофельное	150	3,2	3,8	20,9	129,0	150	3,2	3,8	20,9	129,0
Чай с лимоном	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
Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	11,3	60,3	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого:		15,3	13,6	59,1	422,6		19,1	14,6	80,4	535,7
					1769,3					2242,9

ОБЕД 1										
	(для обучающихся 5 классов (возрастная группа 10 лет), получающих одноразовое питание)					(для обучающихся, получающих одно- и двухразовое питание)				
Овощи порционные (кукуруза консервированная)/ Салат из моркови	50	1,2	0,2	5,7	29,0	70	1,7	0,3	8,0	40,6
Кебаб "Аппетитный"	75	12,15	17,70	2,63	217,50	75	12,15	17,70	2,63	217,50
Каша гречневая вязкая	100	3,0	3,0	14,6	97,0	100	3,0	3,0	14,6	97,0
Сок фруктовый (нектар фруктовый)/ Напиток из плодов шиповника с витамином "С"	200	1,0	0,4	24,0	100,0	200	1,0	0,4	24,0	100,0
Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	11,3	60,3	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого:		19,7	21,7	58,2	503,8		22,5	22,2	71,8	575,7
					2109,3					2410,3
ОБЕД 2										
Салат из морской и белокочанной капусты с маслом растительным/ Салат из белокочанной капусты с огурцами и морковью	50	1,0	2,6	5,1	47,0	100	2,0	5,1	10,2	94,0
Борщ с картофелем с витамином "С" со сметаной (не витаминизируется в рационе с напитком из плодов шиповника с витамином "С")	200/10	2,1	6,5	11,7	113,7	250/10	2,5	7,8	14,5	138,2
Тфтели запечённые "Лёгкие"	50	5,9	12,6	5,8	161,0	75	8,8	18,9	8,7	241,5
Каша гречневая вязкая	100	3,0	3,0	14,6	97,0	150	4,5	4,5	21,9	145,5
Сок фруктовый (нектар фруктовый)/ Напиток из плодов шиповника 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	30	2,3	0,4	11,3	60,3
Итого:		18,26	26,67	92,68	684,60		24,09	38,32	110,78	885,10
					2866,3					3705,7
ПОЛДНИК										
Булочно- кондитерское (мучное) или мучное кулинарное изделие собственного или промышленного производства	50	3,8	2,8	24,5	139,0	75	5,6	4,3	36,7	208,5
Молочный или кисломолочный продукт	200	5,8	6,4	9,4	120,0	200	5,8	6,4	9,4	120,0
Итого:		9,6	9,2	33,9	259,0		11,4	10,7	46,1	328,5
					1084,4					1375,4
ИТОГО		43,1	49,5	185,6	1366,2		54,6	63,6	237,3	1749,3
					5720,0					7 324,0
2-я НЕДЕЛЯ										
1 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
Сырный пудинг из рикотты со сметаной	120/15	13,6	15,5	20,8	275,6	120/15	13,6	15,5	20,8	275,6
Закрытый бутерброд с сыром/ Бутерброд с сыром	1 шт/70	9,0	6,7	25,3	200,8	1 шт/70	9,0	6,7	25,3	200,8
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,0	53,4	200	0,2	0,1	13,0	53,4
Итого:		22,8	22,3	59,1	529,8		22,8	22,3	59,1	529,8
					2218,2					2218,2
ОБЕД 1										
	(для обучающихся 5 классов (возрастная группа 10 лет), получающих одноразовое питание)					(для обучающихся, получающих одно- и двухразовое питание)				
Салат "Белоснежка"/ С-т из белокочанной капусты с зелёным горошком	50	1,6	4,3	2,6	55,0	75	2,3	6,4	3,9	82,5
Бифштекс из индейки "Зачётный"/ Филе из птицы "Смак"	75	14,3	5,0	3,0	113,3	75	14,3	5,0	3,0	113,3
Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120,0	150	5,1	4,4	30,3	180,0
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 ржаной	30	2,3	0,4	11,3	60,3	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого:		21,7	12,6	52,3	410,6		26,5	16,6	75,0	558,4
					1718,9					2337,7

ОБЕД 2										
Салат "Перемька"	50	0,8	2,6	3,2	32,0	75	1,1	3,8	4,8	48,0
Суп картофельный с крупой перловой с витамином "С"/ Поліўка сытная	200	1,8	3,4	13,2	90,0	200	1,8	3,4	13,2	90,0
Биточки куриные с сыром/ Биточки куриные "Нежные"	50	7,9	9,2	5,8	138,4	100	15,7	18,4	11,6	276,7
Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120,0	150	5,1	4,4	30,3	180,0
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:		22,4	20,5	109,2	706,6		32,3	32,4	126,7	920,9
					2958,2					3855,6
ПОЛДНИК										
Молочный или кисломолочный продукт	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	5,6	4,3	36,7	208,5	100	7,5	5,7	48,9	278,0
Итого:		11,4	10,7	46,1	328,5		13,3	12,1	58,3	398,0
					1375,4					1666,3
ИТОГО		56,6	53,5	214,4	1564,9		68,4	66,8	244,1	1848,7
					6551,7					7 740,1
2 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
Овощи порционные	30	0,2	0,0	1,8	7,5	30	0,2	0,0	1,8	7,5
Крокет "Особенный"	75	9,5	11,0	6,9	167,3	75	9,5	11,0	6,9	167,3
Каша гречневая вязкая	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
Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	11,3	60,3	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого:		16,7	16,0	54,7	431,8		19,0	16,4	66,0	492,1
					1807,9					2060,3
ОБЕД 1										
	(для обучающихся 5 классов (возрастная группа 10 лет), получающих одноразовое питание)					(для обучающихся, получающих одно- и двухразовое питание)				
Салат из белокочанной капусты с огурцами и морковью/ Салат из морской и белокочанной капусты с маслом растительным	50	0,6	4,6	6,3	67,0	75	0,9	6,8	9,4	100,5
Бабка картофельная "Школьная" со сметаной/ Оладьи картофельные, фаршированные мясом со сметаной	150/20	10,4	32,9	24,6	440,9	180/20	12,4	38,8	29,4	522,8
<i>* или Жаркое по-домашнему</i>	50/125	12,8	23,9	18,8	343,0	50/125	12,8	23,9	18,8	343,0
Сок фруктовый (нектар фруктовый)	200	1,0	0,4	24,0	100,0	200	1,0	0,4	24,0	100,0
Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	11,3	60,3	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого:		14,3	38,3	66,1	668,2		18,9	46,9	85,3	843,9
<i>* Итого:</i>		<i>16,71</i>	<i>29,27</i>	<i>60,33</i>	<i>570,30</i>		<i>19,32</i>	<i>31,97</i>	<i>74,74</i>	<i>664,10</i>
					2387,7					2780,5
ОБЕД 2										
Салат "Витаминный с маслом растительным"	50	0,6	2,6	5,5	47,0	75	0,9	3,9	8,2	70,5
Суп молочный с крупой рисовой/ Суп молочный с крупой пшено	200	5,2	3,8	17,8	125,6	250	6,5	4,8	22,3	157,0
Биточки белорусские/ Бифштекс "Звычайны"	50	6,3	14,8	2,9	171,1	75	9,4	22,1	4,3	256,7
Картофель тушеный "Золотистый"/ Картофель отварной	100	1,9	3,2	14,0	97,0	150	2,9	4,8	21,0	145,5
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)	20	1,5	0,6	10,1	52,8	20	1,5	0,6	10,1	52,8
Хлеб ржаной	60	4,6	0,8	22,6	120,6	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого:		20,30	25,81	86,76	672,10		25,95	37,04	102,36	861,05
					2813,9					3605,0

ПОЛДНИК										
Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,2	0,1	17,2	67,4	200	0,2	0,1	17,2	67,4
Булочно- кондитерское (мучное) или мучное кулинарное изделие собственного или промышленного производства	50	3,8	2,8	24,5	139,0	75	5,6	4,3	36,7	208,5
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94,0	200	0,8	0,8	19,6	94,0
Итого:		4,8	3,7	61,3	300,4		6,6	5,2	73,5	369,9
					1257,5					1548,5
ИТОГО		41,8	45,5	202,7	1404,3		51,5	58,7	241,8	1723,0
					5879,4					7 213,9
3 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
Овощи порционные (горошек консервированный)	30	0,9	0,1	2,0	12,0	30	0,9	0,1	2,0	12,0
Митболы "Сытные"	75	5,5	18,1	1,3	221,3	75	5,5	18,1	1,3	221,3
Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120,0	100	3,4	2,9	20,2	120,0
Кофейный напиток с молоком	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	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого:		13,4	22,2	51,0	487,1		15,7	22,6	62,3	547,4
					2039,2					2291,6
ОБЕД 1										
	(для обучающихся 5 классов (возрастная группа 10 лет), получающих одноразовое питание)					(для обучающихся, получающих одно- и двухразовое питание)				
Овощи порционные (огурец свежий/ кукуруза консервированная)	50	0,4	0,1	1,0	5,5	70	0,5	0,1	1,3	7,7
Оладушки куриные "Легкие"/ Зразы "Сочные"/ Колбаски "Вкусные"	75	17,3	7,5	4,9	157,5	75	17,3	7,5	4,9	157,5
Пюре картофельное	100	2,1	2,5	13,9	86,0	100	2,1	2,5	13,9	86,0
Напиток "Витаминный" с витамином "С"	200	0,0	0,0	21,4	86,0	200	0,0	0,0	21,4	86,0
Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	11,3	60,3	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого:		22,0	10,5	52,4	395,3		24,5	10,9	64,1	457,8
					1655,0					1916,7
ОБЕД 2										
Салат из квашеной капусты со свеклой/ Салат оригинальный со свеклой	50	0,8	2,5	2,3	36,4	75	1,2	3,8	3,5	54,5
Рассольник "Школьный" со сметаной	200/10	1,9	3,9	9,7	81,7	200/10	1,9	3,9	9,7	81,7
Котлета "Рыбка золотая"	50	5,7	10,7	6,3	146,4	100	11,5	21,4	12,5	292,7
Пюре картофельное	100	2,1	2,5	13,9	86,0	150	3,2	3,8	20,9	129,0
Компот из клубники (замороженной) 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
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:		18,4	21,6	91,9	646,6		25,6	34,9	106,3	854,1
					2707,2					3576,1
ПОЛДНИК										
Булочно- кондитерское (мучное) или мучное кулинарное изделие собственного или промышленного производства	75	5,6	4,3	36,7	208,5	100	7,5	5,7	48,9	278,0
Сок фруктовый (нектар фруктовый)	200	1,0	0,4	24,0	100,0	200	1,0	0,4	24,0	100,0
Итого:		6,6	4,7	60,7	308,5		8,5	6,1	72,9	378,0
					1291,6					1582,6
ИТОГО		38,4	48,5	203,6	1442,2		49,8	63,6	241,5	1779,5
					6038,0					7 450,3

4 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
Каша вязкая "Артековская"	150/12	6,8	11,7	34,7	274,3	150/12	6,8	11,7	34,7	274,3
Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами (ветчина или колбаса в/к)	1 шт/ 40	4,5	7,8	9,6	128,0	1 шт/ 40	4,5	7,8	9,6	128,0
Яйца перепелиные вареные	2 шт	2,4	2,6	0,1	33,4	2 шт	2,4	2,6	0,1	33,4
Какао с молоком	200	3,6	1,7	19,0	102,1	200	3,6	1,7	19,0	102,1
Итого:		17,3	23,8	63,4	537,8		17,3	23,8	63,4	537,8
					2251,7					2251,7
ОБЕД 1										
	(для обучающихся 5 классов (возрастная группа 10 лет), получающих одноразовое питание)					(для обучающихся, получающих одно- и двухразовое питание)				
Салат "Горошек"/ Салат "Кукурузка"	50	3,2	8,4	1,4	94,0	75	4,8	12,6	2,1	141,0
Филе птицы запечённое с ананасом/ Филе птицы запечённое "Вкусное"	75	4,5	8,3	2,6	150,0	75	4,5	8,3	2,6	150,0
Каша гречневая вязкая	100	3,0	3,0	14,6	97,0	150	4,5	4,5	21,9	145,5
Чай "Здоровье" с витамином "С"	200	0,2	0,1	13,0	53,4	200	0,2	0,1	13,0	53,4
Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	11,3	60,3	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого:		13,2	20,2	42,9	454,7		18,6	26,3	62,2	610,5
					1903,7					2556,0
ОБЕД 2										
Салат из моркови и яблок с маслом растительным/ Салат из моркови	50	0,4	4,4	3,9	56,0	75	0,6	6,5	5,8	84,0
Щи домашние со сметаной	200/10	1,9	5,3	7,5	87,7	250/10	2,3	6,3	9,3	105,7
Шницель "Лянок"	50	7,7	9,8	3,6	133,7	75	11,6	14,7	5,4	200,6
Картофель тушёный "Золотистый"	100	1,9	3,2	14,0	97,0	150	2,9	4,8	21,0	145,5
* или Жаркое "Ароматное"	40/100	14,7	4,6	13,6	154,0	60/150	22,1	6,9	20,4	231,0
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	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:		19,73	24,73	86,95	662,60		25,10	34,41	99,48	823,95
					2774,2					3449,7
* Итого:		24,80	16,35	82,93	585,90		32,75	21,84	93,45	708,90
					2453,0					2968,0
ПОЛДНИК										
Сок фруктовый (нектар фруктовый)	200	1,0	0,4	24,0	100,0	200	1,0	0,4	24,0	100,0
Булочно- кондитерское (мучное) изделие с творогом собственного или промышленного производства	75	5,6	4,3	36,7	208,5	100	7,5	5,7	48,9	278,0
Итого:		6,6	4,7	60,7	308,5		8,5	6,1	72,9	378,0
					1291,6					1582,6
ИТОГО		43,6	53,2	211,1	1508,9		50,9	64,3	235,8	1739,8
					6317,5					7 284,0
ИТОГО		48,7	44,9	207,0	1432,2		58,6	51,7	229,7	1624,7
					5996,3					6802,3
5 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
Овощи порционные	30	0,7	0,1	3,4	17,4	30	0,7	0,1	3,4	17,4
Биточки из птицы	75	14,1	5,4	10,1	140,2	75	14,1	5,4	10,1	140,2
Пюре картофельное	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
Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	11,3	60,3	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Мармелад	30	0,0	0,0	23,8	96,0	30	0,0	0,0	23,8	96,0
Итого:		20,5	9,8	82,4	496,3		22,9	10,2	93,7	556,6
					2077,9					2330,4

ОБЕД 1										
	(для обучающихся 5 классов (возрастная группа 10 лет), получающих одноразовое питание)					(для обучающихся, получающих одно- и двухразовое питание)				
Салат из квашеной капусты новый/ Салат оригинальный со свеклой	50	0,9	2,2	3,6	39,0	75	1,4	3,3	5,3	58,5
Гуляш из свинины	50/50	11,4	20,9	5,1	254,0	50/50	11,4	20,9	5,1	254,0
Каша рисовая вязкая	100	1,4	2,7	14,9	90,0	150	2,1	4,1	22,4	135,0
* или Плов	50/120	13,4	23,3	29,1	382,5	50/120	13,4	23,3	29,1	382,5
Сок фруктовый (нектар фруктовый)	200	1,0	0,4	24,0	100,0	200	1,0	0,4	24,0	100,0
Хлеб ржаной	60	4,6	0,8	22,6	120,6	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого:		19,32	27,04	70,11	603,60		20,47	29,49	79,34	668,10
					2525,5					2795,3
* Итого:		19,92	26,74	79,21	642,10		20,37	27,84	80,99	661,60
					2688,3					2770,0
ОБЕД 2										
Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	50	1,2	2,6	5,5	50,5	75	1,8	3,9	8,3	75,8
Борщ с картофелем со сметаной	200/10	2,1	6,5	11,7	113,7	250/10	2,5	7,8	14,5	138,2
Колбаски "Любительские"	50	7,0	16,6	2,3	188,0	75	10,5	24,8	3,4	282,0
Каша рисовая вязкая	150	2,1	4,1	22,4	135,0	150	2,1	4,1	22,4	135,0
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	30	2,3	0,4	11,3	60,3	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого:		16,4	30,9	80,4	667,7		24,7	42,8	108,4	924,5
					2795,4					3870,7
ПОЛДНИК										
Молочный или кисломолочный продукт	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	50	3,8	2,8	24,5	139,0	100	7,5	5,7	48,9	278,0
Итого:		9,6	9,2	33,9	259,0		13,3	12,1	58,3	398,0
					1084,4					1666,3
ИТОГО		46,5	49,8	196,7	1423,0		60,8	65,1	260,4	1879,1
					5957,6					7 867,5
Среднедневная пищевая и энергетическая ценность										
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергетическая ценность, Ккал/кДж		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергетическая ценность, Ккал/кДж
Трехразовое питание		45,3	49,0	200,3	1433,3		56,5	62,1	244,6	1777,3
1 неделя										
Завтрак		18,7	19,6	55,1	470,2		20,8	20,0	66,2	529,0
Обед		19,4	22,2	89,9	643,4		26,5	32,6	113,9	863,8
Полдник		7,1	6,1	49,8	284,4		9,3	7,9	64,5	367,8
Итого трехразовое питание 1 неделя		45,2	47,9	194,9	1397,9		56,6	60,5	244,6	1760,6
2 неделя										
Завтрак		18,2	18,8	62,1	496,6		19,5	19,0	68,9	532,7
Обед		19,4	24,7	91,0	671,1		26,7	36,3	108,6	876,9
Полдник		7,8	6,6	52,5	301,0		10,0	8,3	67,2	384,4