

УТВЕРЖДАЮ

(наименование учреждения образования)

(подпись)

(ФИО)

" ___ " _____ 2021 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор государственного
предприятия
" КШП города Минска"

Н.В. Лукашевич

" 23 " августа 2021 г

**ПРИМЕРНЫЕ ДВУХНЕДЕЛЬНЫЕ РАЦИОНЫ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ
НА ОСЕННИЙ ПЕРИОД 2021/2022 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	100	3,4	2,9	20,2	120,0	100	3,4	2,9	20,2	120,0	100	3,4	2,9	20,2	120,0
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
Мармелад	15	0	0	10,5	45,0	15	0	0	10,5	45,0	15	0	0	10,5	45,0
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	20,2	66,9	528,1		18,7	20,2	66,9	528,1		18,7	20,2	66,9	528,1
					2211,0					2211,0					2211,0
ЗАВТРАК 2 (для обучающихся, получающих одно- и двухразовое питание)															
Салат "Рамонак"						75	2,3	5,3	3,0	67,5	100	3,0	7,0	4,0	90,0
Филе из птицы "Смак"						100	23,0	7,8	6,0	149,3	100	23,0	7,8	6,0	149,3
Каша гречневая вязкая						150	4,5	4,5	21,9	145,5	200	6,0	6,0	29,2	194,0
Напиток апельсиновый с витамином "С"						200	0,2	0,0	15,2	59,1	200	0,2	0,0	15,2	59,1
Хлеб ржаной						60	4,6	0,8	22,6	120,6	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого:							34,5	18,4	68,7	542,0		36,8	21,6	77,0	613,0
										2267,6					2564,7

ОБЕД															
Салат из свежих помидоров	50	0,5	5,6	1,7	58,7	75	0,8	8,4	2,6	88,1	100	1,0	11,2	3,4	117,4
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
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
Каша пшеничная вязкая	100	2,7	3,1	15,6	101,0	150	4,1	4,7	23,4	151,5	150	4,1	4,7	23,4	151,5
Кисель из сока плодового или ягодного с витамином "С"	200	0,1	0,0	30,0	102,6	200	0,1	0,0	30,0	102,6	200	0,1	0,0	30,0	102,6
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
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		24,5	18,8	98,4	645,5		32,9	26,5	112,9	805,1		35,4	29,7	125,0	894,7
					2700,8					3370,6					3745,7
ПОЛДНИК															
Булочно- кондитерское (мучное) или мучное кулинарное изделие собственного или промышленного производства	75	5,6	4,3	36,7	208,5	75	5,6	4,3	36,7	208,5	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	200	5,8	6,4	9,4	120,0
Итого		11,4	10,7	46,1	328,5		11,4	10,7	46,1	328,5		11,4	10,7	46,1	328,5
					1375,4					1 375,4					1375,4
ИТОГО		54,5	49,7	211,4	1502,1		62,9	57,4	225,9	1 661,7		65,4	60,6	238,0	1751,3
					6289,0					6 957,0					7 332,1
2 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
Запеканка из творога/Сырный пудинг из рикотты 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
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
Итого		25,5	20,6	49,3	486,6		27,0	21,2	59,4	539,4		27,0	21,2	59,4	539,4
					2037,3					2258,4					2258,4
ЗАВТРАК 2 (для обучающихся, получающих одно- и двухразовое питание)															
Салат из помидоров, кукурузы и сыра					50	2,3	4,8	2,3	62,8	50	2,3	4,8	2,3	62,8	
Бифштекс "Дуэт"					75	15,0	18,0	1,9	232,5	75	15,0	18,0	1,9	232,5	
Пюре картофельное					150	3,2	3,8	20,9	129,0	150	3,2	3,8	20,9	129,0	
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:						23,8	27,4	60,4	584,6		26,1	27,8	71,7	644,9	
									2447,6						2700,1
ОБЕД															
Салат "Школьные годы"	50	0,6	2,6	1,8	32,5	100	1,2	5,2	3,6	65,0	100	1,2	5,2	3,6	65,0
Суп молочный с крупой рисовой	200	5,2	3,8	17,8	125,6	250	6,5	4,8	27,5	157,0	250	6,5	4,8	27,5	157,0
Котлета "Отличник"	50	6,3	13,2	5,9	162,8	75	9,4	19,8	8,9	244,1	75	9,4	19,8	8,9	244,1
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
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	30	2,3	0,4	11,3	60,3
Итого		18,2	23,3	78,0	587,3		25,8	35,4	109,6	828,4		26,8	36,6	116,5	871,4
					2458,9					3468,2					3648,2
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	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	200	0,8	0,8	19,6	94,0
Напиток лимонный	200	0,1	0,0	14,1	55,9	200	0,1	0,0	14,1	55,9	200	0,1	0,0	14,1	55,9
Итого:		4,7	3,6	58,2	288,9		6,5	5,1	70,4	358,4		6,5	5,1	70,4	358,4
					1209,7					1500,6					1500,6
ИТОГО		48,4	47,5	185,4	1362,8		59,3	61,7	239,3	1726,2		60,3	62,9	246,2	1769,2
					5705,9					7 227,2					7 407,2

3 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
Овощи порционные	50	0,6	0,1	1,9	12,0	50	0,6	0,1	1,9	12,0	50	0,6	0,1	1,9	12,0	
Биточки "Школьник"	75	14,1	13,5	6,9	205,5	75	14,1	13,5	6,9	205,5	75	14,1	13,5	6,9	205,5	
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	
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 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		21,8	20,3	52,0	477,3		24,1	20,7	63,3	537,6		24,1	20,7	63,3	537,6	
					1997,0					2249,3					2249,3	
ЗАВТРАК 2 (для обучающихся, получающих одно- и двухразовое питание)																
Овощи порционные						50	0,6	0,1	1,9	12,0	75	0,8	0,2	2,9	18,0	
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 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	
Хлеб ржаной						30	2,3	0,4	11,3	60,3	30	2,3	0,4	11,3	60,3	
Итого:							18,8	34,6	68,0	667,5		19,0	34,7	68,9	673,5	
										2794,7					2819,8	
ОБЕД																
Салат из свеклы с яблоками и маслом растительным	50	0,5	2,6	5,2	46,0	75	0,8	3,9	7,8	69,0	75	0,8	3,9	7,8	69,0	
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	10,0	188,4	100	12,3	11,0	10,0	188,4	
Картофель тушеный	150	2,9	5,2	25,2	152,9	150	2,9	5,2	25,2	152,9	150	2,9	5,2	25,2	152,9	
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)	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	30	2,3	0,4	11,3	60,3	60	4,6	0,8	22,6	120,6	
Итого		17,5	22,9	93,4	649,6		24,0	29,7	101,0	766,8		26,2	30,1	112,3	827,1	
					2719,7					3210,2					3462,9	
ПОЛДНИК																
Булочно- кондитерское (мучное) или мучное кулинарное изделие собственного или промышленного производства	75	5,6	4,3	36,7	208,5	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	200	1,0	0,4	24,0	100,0	
Итого		6,6	4,7	60,7	308,5		6,6	4,7	60,7	308,5		8,5	6,1	72,9	378,0	
					1291,6					1291,6					1582,6	
ИТОГО		45,9	47,9	206,1	1435,4		54,6	55,1	225,0	1612,9		58,8	56,9	248,5	1742,7	
					6009,7					6752,7					7296,3	
4 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
Биточки куриные с сыром	75	11,8	13,8	8,7	207,5	75	11,8	13,8	8,7	207,5	75	11,8	13,8	8,7	207,5	
Каша пшеничная вязкая	100	2,7	3,1	15,6	101,0	100	2,7	3,1	15,6	101,0	100	2,7	3,1	15,6	101,0	
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	
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	30	2,3	0,4	11,3	60,3	60	4,6	0,8	22,6	120,6	
Итого		19,6	19,1	68,2	532,8		19,6	19,1	68,2	532,8		21,9	19,5	79,5	593,1	
					2229,3					2229,3					2481,6	
ЗАВТРАК 2 (для обучающихся, получающих одно- и двухразовое питание)																
Салат "Белоснежка"						100	3,1	8,5	5,2	110,0	100	3,1	8,5	5,2	110,0	
Котлета натуральная рубленая из птицы						100	17,0	18,0	7,5	260,0	100	17,0	18,0	7,5	260,0	
Каша рисовая вязкая						150	2,1	4,1	22,4	134,7	150	2,1	4,1	22,4	134,7	
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 ржаной						30	2,3	0,4	11,3	60,3	60	4,6	0,8	22,6	120,6	
Итого:							25,1	31,0	60,7	625,0		27,4	31,4	72,0	685,3	
										2616,8					2869,2	

ОБЕД															
Салат "Мозаика"	50	0,8	2,1	2,1	30,0	75	1,1	3,1	3,1	45,0	75	1,1	3,1	3,1	45,0
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
Кисель из концентрата новый с витамином "С"	200	0,0	0,0	25,6	100,0	200	0,0	0,0	25,6	100,0	200	0,0	0,0	25,6	100,0
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	30	2,3	0,4	11,3	60,3	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого		16,5	22,9	90,9	635,5		24,7	35,1	107,9	847,5		27,0	35,5	119,2	907,8
					2660,7					3548,3					3800,8
ПОЛДНИК															
Булочно- кондитерское (мучное) или мучное кулинарное изделие собственного или промышленного производства	75	5,6	4,3	36,7	208,5	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	200	1,0	0,4	24,0	100,0
		6,6	4,7	60,7	308,5		6,6	4,7	60,7	308,5		8,5	6,1	72,9	378,0
					1291,6					1291,6					1582,6
ИТОГО		42,7	46,7	219,7	1476,8		50,9	58,9	236,7	1688,8		57,4	61,1	271,6	1878,9
					6183,1					7 070,8					7 866,7
5 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
Овощи порционные	30	0,3	0,1	1,1	7,2	30	0,3	0,1	1,1	7,2	30	0,3	0,1	1,1	7,2
Колбаски рыбные	75	9,0	9,0	2,6	127,5	75	9,0	9,0	2,6	127,5	75	9,0	9,0	2,6	127,5
Пюре картофельное	100	2,1	2,5	13,9	86,0	100	2,1	2,5	13,9	86,0	100	2,1	2,5	13,9	86,0
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 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		18,8	14,3	58,0	435,9		22,6	15,3	79,4	549,0		22,6	15,3	79,4	549,0
					1825,0					2298,6					2298,6
ЗАВТРАК 2 (для обучающихся, получающих одно- и двухразовое питание)															
Салат из свежих помидоров						50	0,5	5,6	1,7	58,7	75	0,8	8,4	2,6	88,1
Жаркое по-домашнему						60/150	15,4	28,7	22,6	411,6	60/150	15,4	28,7	22,6	411,6
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 ржаной						30	2,3	0,4	11,3	60,3	30	2,3	0,4	11,3	60,3
Итого:							18,6	34,7	55,0	604,5		18,9	37,5	55,9	633,9
										2530,9					2654,0
ОБЕД															
Салат "Витаминный с маслом растительным"/ Салат "Вкусный"	50	0,6	2,6	5,5	47,0	100	1,2	5,2	10,9	94	100	1,2	5,2	10,9	94
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	75	15,0	18,0	1,9	232,5	75	15,0	18,0	1,9	232,5
Каша гречневая вязкая	100	3,0	3,0	14,6	97,0	150	4,5	4,5	21,9	145,5	200	6,0	6,0	29,2	194,0
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	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого		20,2	26,9	76,7	629,1		27,3	37,0	90,1	802,1		31,1	38,9	108,7	910,9
					2633,9					3358,2					3813,8
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	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	200	1,0	0,4	24,0	100,0
Итого:		4,8	3,2	48,5	239,0		6,6	4,7	60,7	308,5		8,5	6,1	72,9	378,0
					1000,6					1291,6					1582,6
ИТОГО		43,9	44,4	183,2	1304,0		56,6	57,0	230,2	1659,6		62,3	60,3	261,0	1837,9
					5455,9					6 948,4					7 694,9

2-я НЕДЕЛЯ															
1 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
Запеканка из творога с вареньем	150/20	21,1	11,3	39,7	337,2	150/20	21,1	11,3	39,7	337,2	150/20	21,1	11,3	39,7	337,2
Бутерброд с ветчиной	1 шт/ 40	4,5	7,8	9,6	128,0	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	200	0,2	0,1	13,0	53,4
Итого:		25,8	19,2	62,3	518,6		25,8	19,2	62,3	518,6		25,8	19,2	62,3	518,6
					2171,3					2171,3					2171,3
ЗАВТРАК 2 (для обучающихся, получающих одно- и двухразовое питание)															
Салат "Оливье" новый					50	3,6	9,2	2,2	106,4	75	5,4	13,8	3,3	159,8	
Филе птицы запечённое с ананасом/ Филе птицы запечённое "Вкусное"					75	15,8	8,3	2,6	150,0	75	15,8	8,3	2,6	150,0	
Макаронные изделия отварные					150	5,1	4,4	30,3	180,0	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 ржаной					30	2,3	0,4	11,3	60,3	30	2,3	0,4	11,3	60,3	
Итого:						27,8	22,7	70,4	596,7		29,6	27,3	71,5	650,1	
									2498,3						2721,8
ОБЕД															
Салат "Рамонак"	50	1,5	3,5	2,0	45,0	75	2,3	5,3	3,0	67,5	100	3,0	7,0	4,0	90,0
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
Котлета натуральная рубленая из птицы	50	8,5	9,0	3,8	130,0	75	12,8	13,5	5,6	195,0	75	12,8	13,5	5,6	195,0
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 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)	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	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:		23,2	22,4	97,0	686,8		29,9	30,2	110,0	834,3		30,7	31,9	111,0	856,8
					2875,5					3493,0					3587,3
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	5,6	4,3	36,7	208,5	75	5,6	4,3	36,7	208,5	75	5,6	4,3	36,7	208,5
Итого:		11,4	10,7	46,1	328,5		11,4	10,7	46,1	328,5		11,4	10,7	46,1	328,5
					1375,4					1375,4					1375,4
ИТОГО		60,4	52,3	205,4	1533,9		67,1	60,1	218,4	1681,4		67,9	61,8	219,4	1703,9
					6422,1					7 039,7					7 133,9
2 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
Овощи порционные	50	0,6	0,1	1,9	12,0	50	0,6	0,1	1,9	12,0	50	0,6	0,1	1,9	12,0
Колбаски по-случки	75	8,4	16,7	3,9	198,6	75	8,4	16,7	3,9	198,6	75	8,4	16,7	3,9	198,6
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 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:		16,0	21,7	51,8	467,6		18,3	22,1	63,1	527,9		18,3	22,1	63,1	527,9
					1957,7					2210,2					2210,2
ЗАВТРАК 2 (для обучающихся, получающих одно- и двухразовое питание)															
Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным					50	0,5	5,6	1,4	58,0	75	0,7	8,4	2,1	87,0	
Оладьи картофельные, фаршированные мясом со сметаной/ Бабка картофельная "Школьная" со сметаной					200/30	16,3	24,4	32,6	416,0	200/30	16,3	24,4	32,6	416,0	
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 ржаной					30	2,3	0,4	11,3	60,3	60	4,6	0,8	22,6	120,6	
Итого:						19,3	30,6	62,5	601,7		21,8	33,7	74,5	691,0	
									2519,0						2892,9
ОБЕД															
Овощи порционные	30	0,3	0,1	1,1	7,2	75	0,8	0,2	2,9	18,0	100	1,1	0,2	3,8	24,0

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
Котлета домашняя	50	6,1	9,4	5,0	129,7	75	9,2	14,1	7,5	194,6	75	9,2	14,1	7,5	194,6
Картофель тушеный	100	1,9	3,5	16,8	101,9	150	2,9	5,2	25,2	152,9	150	2,9	5,2	25,2	152,9
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 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	30	2,3	0,4	11,3	60,3	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого:		21,4	20,8	89,7	626,3		25,9	27,3	102,3	752,9		28,5	27,8	114,6	819,2
					2622,2					3152,4					3430,0
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	75	5,6	4,3	36,7	208,5
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		4,8	3,2	48,5	239,0		6,6	4,7	60,7	308,5		6,6	4,7	60,7	308,5
					1000,6					1291,6					1291,6
ИТОГО		42,2	45,7	190,0	1332,9		50,8	54,1	226,1	1589,3		53,4	54,6	238,4	1655,6
					5580,6					6 654,2					6 931,8
3 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
Овощи порционные	20	0,2	0,0	0,8	4,8	20	0,2	0,0	0,8	4,8	20	0,2	0,0	0,8	4,8
Бутерброд с ветчиной	1 шт/ 40	4,5	7,8	9,6	128,0	1 шт/ 40	4,5	7,8	9,6	128,0	1 шт/ 40	4,5	7,8	9,6	128,0
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		24,9	28,0	43,0	523,2		27,2	28,3	54,4	583,5		27,2	28,3	54,4	583,5
					2190,5					2443,0					2443,0
ЗАВТРАК 2 (для обучающихся, получающих одно- и двухразовое питание)															
Салат "Зарница"						75	1,2	3,8	7,1	66,0	100	1,6	5,1	9,4	88,0
Шницель натуральный рубленый						75	12,8	25,0	6,1	300,1	75	12,8	25,0	6,1	300,1
Пюре картофельное						150	3,2	3,8	20,9	129,0	150	3,2	3,8	20,9	129,0
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 ржаной						30	2,3	0,4	11,3	60,3	30	2,3	0,4	11,3	60,3
Итого:							19,5	33,1	70,9	654,0		19,9	34,3	73,3	676,0
										2738,2					2830,3
ОБЕД															
Салат из свеклы с сыром с маслом растительным	50	2,3	7,5	3,0	88,5	50	2,3	7,5	3,0	88,5	50	2,3	7,5	3,0	88,5
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/10	1,6	5,2	12,1	100,6	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	150	3,2	3,8	20,9	129,0
Кисель из сока плодового или ягодного с витамином "С"	200	0,1	0,0	30,0	102,6	200	0,1	0,0	30,0	102,6	200	0,1	0,0	30,0	102,6
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
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:		20,9	22,3	94,0	643,6		27,2	27,2	105,7	756,6		29,4	27,6	117,0	816,9
					2694,6					3167,7					3420,2
ПОЛДНИК															
Напиток лимонный	200	0,1	0,0	14,1	55,9	200	0,1	0,0	14,1	55,9	200	0,1	0,0	14,1	55,9
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	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	200	0,8	0,8	19,6	94,0
Итого:		4,7	3,6	58,2	288,9		6,5	5,1	70,4	358,4		6,5	5,1	70,4	358,4
					1209,7					1500,6					1500,6
ИТОГО		50,6	53,9	195,2	1455,7		60,9	60,7	230,4	1698,5		63,2	61,0	241,7	1758,8
					6094,8					7 111,4					7 363,8
4 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
Овощи порционные	30	0,3	0,1	1,1	7,2	30	0,3	0,1	1,1	7,2	30	0,3	0,1	1,1	7,2

Котлеты "Особые"	75	10,8	9,8	4,7	149,3	75	10,8	9,8	4,7	149,3	75	10,8	9,8	4,7	149,3
Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120,0	100	3,4	2,9	20,2	120,0	100	3,4	2,9	20,2	120,0
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
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	60	4,6	0,8	22,6	120,6	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого		20,3	14,7	60,4	459,6		22,6	15,1	71,7	519,9		22,6	15,1	71,7	519,9
					1924,3					2176,7					2176,7
ЗАВТРАК 2 (для обучающихся, получающих одно- и двухразовое питание)															
Салат из белокочанной капусты с огурцами и морковью/Салат из белокочанной капусты с маслом растительным						50	0,6	4,5	6,3	67,0	50	0,6	4,5	6,3	67,0
Шашлычок школьный						75	23,0	6,7	0,8	146,6	75	23,0	6,7	0,8	146,6
Каша гречневая вязкая						100	3,0	3,0	14,6	97,0	100	3,0	3,0	14,6	97,0
Чай "Здоровье"						200	0,2	0,1	13,0	53,4	200	0,2	0,1	13,0	53,4
Сырок глазированный						1 шт/ 50	2,5	12,9	16,2	200,0	1 шт/ 50	2,5	12,9	16,2	200,0
Хлеб ржаной						30	2,3	0,4	11,3	60,3	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого:							31,6	27,6	62,2	624,3		33,9	28,0	73,5	684,6
										2613,8					2866,3
ОБЕД															
Салат из свежих огурцов с маслом растительным	50	0,3	5,6	0,9	54,5	75	0,5	8,3	1,3	81,8	100	0,6	11,1	1,7	109,0
Суп картофельный с крупой перловой	250	2,3	4,3	16,5	112,5	250	2,3	4,3	16,5	112,5	250	2,3	4,3	16,5	112,5
Биточки куриные "Нежные"	50	8,5	10,5	2,3	135,0	75	12,8	15,8	3,4	202,5	75	12,8	15,8	3,4	202,5
Каша гречневая вязкая	100	3,0	3,0	14,6	97,0	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
Мармелад						15	0	0	10,5	45,0	15	0	0	10,5	45,0
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		19,7	24,2	75,9	595,8		25,7	33,7	95,3	784,1		25,8	36,5	95,7	811,3
					2494,7					3283,0					3396,9
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	5,6	4,3	36,7	208,5	75	5,6	4,3	36,7	208,5	75	5,6	4,3	36,7	208,5
Итого		6,6	4,7	60,7	308,5		6,6	4,7	60,7	308,5		6,6	4,7	60,7	308,5
					1291,6					1291,6					1291,6
ИТОГО		46,6	43,6	197,0	1363,9		54,9	53,5	227,7	1612,5		55,0	56,3	228,1	1639,7
					5710,5					6 751,4					6 865,3
5 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
Овощи порционные	30	0,3	0,1	1,1	7,2	30	0,3	0,1	1,1	7,2	30	0,3	0,1	1,1	7,2
Батончики рыбные запеченные	75	12,0	4,9	7,1	120,0	75	12,0	4,9	7,1	120,0	75	12,0	4,9	7,1	120,0
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	60	4,6	0,8	22,6	120,6	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого		19,5	9,8	63,5	422,7		23,3	10,8	85,0	535,8		23,3	10,8	85,0	535,8
					1769,8					2243,3					2243,3
ЗАВТРАК 2 (для обучающихся, получающих одно- и двухразовое питание)															
Овощи порционные						50	0,6	0,1	1,9	12,0	50	0,6	0,1	1,9	12,0
Мясо тушеное / Гуляш из свинины						75/75	16,7	29,4	4,8	349,5	75/75	16,7	29,4	4,8	349,5
Каша рисовая вязкая						150	2,1	4,1	22,4	134,7	150	2,1	4,1	22,4	134,7
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
Хлеб ржаной						30	2,3	0,4	11,3	60,3	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого:							21,9	34,0	57,6	626,5		24,2	34,4	68,9	686,8
										2623,0					2873,6
										10974,8					12023,0

ОБЕД															
Салат "Зарница"	50	1,4	9,5	1,6	69,0	50	1,4	9,5	1,6	69,0	50	1,4	9,5	1,6	69,0
Борщ с картофелем со сметаной	200/10	2,0	7,0	11,7	118,6	250/10	2,5	8,3	14,6	143,1	250/10	2,5	8,3	14,6	143,1
Котлеты из птицы "Оригинальные"	50	5,4	4,6	2,2	71,2	100	10,7	9,1	4,4	142,0	100	10,7	9,1	4,4	142,0
Каша рисовая вязкая	100	1,4	2,7	14,9	89,8	150	2,1	4,1	22,4	134,7	150	3,2	6,1	33,5	202,1
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)	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	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		18,0	25,9	90,3	642,2		24,5	33,1	102,9	782,4		25,5	35,1	114,0	849,7
					2688,6					3275,6					3557,6

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	50	3,8	2,8	24,5	139,0	75	5,6	4,3	36,7	208,5	75	5,6	4,3	36,7	208,5
Итого		9,6	9,2	33,9	259,0		11,4	10,7	46,1	328,5		11,4	10,7	46,1	328,5
					1084,4					1375,4					1375,4
ИТОГО		47,1	45,0	187,8	1323,9		59,2	54,6	233,9	1646,7		60,3	56,6	245,1	1714,0
					5542,7					6894,2					7176,2

Среднедневная пищевая и энергетическая ценность															
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Трехразовое питание		48,2	47,7	198,1	1409,1		57,7	57,3	229,4	1657,8		60,4	59,2	243,8	1745,2
<i>1 неделя</i>															
Завтрак		20,9	18,9	58,9	492,1		22,4	19,3	67,4	537,4		22,8	19,4	69,7	549,4
Обед		19,4	23,0	87,5	629,4		26,9	32,8	104,3	810,0		29,3	34,2	116,3	882,4
Полдник		6,8	5,4	54,8	294,7		7,5	6,0	59,7	322,5		8,7	6,8	67,0	364,2
Итого трехразовое питание 1 неделя		47,1	47,3	201,2	1416,2		56,9	58,0	231,4	1669,8		60,8	60,3	253,1	1796,0
<i>2 неделя</i>															
Завтрак		21,3	18,7	56,2	478,3		23,5	19,1	67,3	537,1		23,5	19,1	67,3	537,1
Обед		20,6	23,1	89,4	638,9		26,6	30,3	103,2	782,1		28,0	31,8	110,5	830,8
Полдник		7,4	6,3	49,5	284,8		8,5	7,2	56,8	326,5		8,5	7,2	56,8	326,5
Итого трехразовое питание 2 неделя		49,4	48,1	195,1	1402,1		58,6	56,6	227,3	1645,7		59,9	58,1	234,5	1694,4