Примерные двухнедельные рационы питания
зимне-весенний период
для детей с целиакией
ОАО "Комбинат школьного питания"

1, 3 неделя

Наименование блюд	7-14 лет					14-18 лет				
Понедельник	**Выход, г**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**Выход, г**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**
Второй завтрак (1-4 класс)	**20%**									
Сыр порционно	20	4,6	4,9	0,0	62					
Шницель натуральный рубленный **ТК№538/1**	55	11,2	11,4	4,1	163					
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146					
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42					
Итого:		20,5	20,8	36,0	412,8					
Обед(1-4 класс)	**30%**									
Салат "Квартет"	40	4,6	8,8	1,8	105					
Щи диетические со сметаной	250/10	2,3	6,6	6,6	80					
Филе отварное (ТК № 601)	75	23,1	2,9	0,3	159					
Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138					
Сок	200	0,2	0,0	21,0	100					
Фрукты	100	0,4	0,4	9,4	42					
Итого:		33,7	23,5	59,1	623,3					
Обед (5-11 класс)										
Салат "Квартет"	40	4,6	8,8	1,8	105	100	11,5	22,1	4,5	262
Филе отварное (ТК № 601)	100	30,8	3,8	0,3	159	100	30,8	3,8	0,3	159
Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138	200	4,2	6,6	26,8	184
Сок	200	0,2	0,0	21,0	100	200	0,2	0,0	21,0	100
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:		39,6	18,3	61,9	585,8		47,5	33,2	71,3	789,0
Полдник	**9%**									
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84
Напиток "Любимый" с витамином "С"	200	0,0	0,0	25,8	101	200	0,0	0,0	25,8	101
Итого:		0,8	0,7	44,5	185		0,8	0,7	44,5	185

Ужин(5-11класс)										
Сыр порционно						30	7,0	7,3	0,0	93
Шницель натуральный рубленный **ТК№538/1**						100	20,3	20,7	7,5	296
Каша гречневая вязкая						150	4,5	4,5	21,9	146
Чай с сахаром						190/10	0,2	0,0	10,0	42
Итого:							32,0	32,5	39,4	577,0
Итого за день:		55,0	45,0	139,7	1220,9		80,3	66,4	155,2	1550,8
Вторник	**Выход, г**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**Выход, г**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**
Второй завтрак (1-4 класс)	**21%**									
Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66					
Омлет с сыром	115	14,1	16,2	1,9	209					
Кофейный напиток с молоком	200	2,2	1,4	22,4	112					
Фрукты	120	0,5	0,5	12,0	62					
Итого:		16,9	25,3	36,4	448,6					
Обед(1-4 класс)	**30%**									
Салат "Заря"	60	1,5	7,0	3,8	85					
Рассольник "Школьный" новый **(ТК № 602) без крупы**	250	1,5	3,8	12,8	95					
Плов из филе птицы **ТК №604**	75/150	27,6	11,3	43,3	373					
Напиток апельсиновый, мандариновый с витамином "С"	200	0,1	0,1	17,3	70					
Итого:		30,7	22,2	77,2	623,4					
Обед (5-11 класс)										
Овощи порционно (огурец свежий)	60	0,4	0,1	1,1	7	60	0,4	0,1	1,1	7
Плов из филе птицы **ТК №604**	50/100	18,4	7,6	28,9	249	75/150	27,6	11,3	43,3	373
Напиток апельсиновый, мандариновый с витамином "С"	200	0,1	0,1	17,3	70	200	0,1	0,1	17,3	70
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:		19,7	8,4	66,0	409,9		29,0	12,2	80,4	534,4
Полдник	**12%**									
Кондитерское изделие (зефир)	50	1,8	2,8	35,0	148	100	3,6	5,6	70,0	296
Молочный или кисломолочный продукт (кефир)	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
Итого:		7,4	9,2	43,2	260,0		9,2	12,0	78,2	408,0
Ужин(5-11класс)										
Омлет с сыром						230	28,2	32,4	3,8	418
Кофейный напиток с молоком						200	2,2	1,4	22,4	112
Фрукты						200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:							31,2	34,5	44,9	614,0
Итого за день:		55,0	56,7	156,8	1332,0		69,4	58,7	203,5	1556,4
Итого за день: *		55,0	56,7	156,8	1332,0					
Среда	**Выход, г**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**Выход, г**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**

рой завтрак (1-4 класс)	**22%**									
Творог со сметаной и сахаром (ТК № 484)	130/15/15	19,9	6,8	17,4	230					
Каша пшенная вязкая	100	2,7	3,1	15,6	101					
Чай с сиропом шиповника	200	0,2	0,0	14,8	57					
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84					
Итого:		23,6	10,6	66,5	472,0					
Обед(1-4 класс)	**30%**									
Овощи консервированные порционно/кукуруза/	40	0,9	0,2	5,9	27					
Суп молочный с крупой рисовой	250	6,5	6,3	22,3	173					
*или Суп молочный с крупой пшенной **	250	6,5	6,3	22,3	173					
Фрикадельки диетические	75	4,5	11,6	5,0	143					
Картофель отварной	150	2,9	8,6	22,4	140					
Напиток "Витаминный" с витамином "С"	200	0,0	0,0	21,4	86					
Фрукты	150	0,6	0,5	11,3	58					
Итого:		15,4	27,2	88,1	626,0					
Итого: *		15,4	27,2	88,1	626,0					
Обед (5-11 класс)										
Овощи консервированные порционно/кукуруза/	40	0,9	0,2	5,9	27	80	1,8	0,3	11,8	54
Фрикадельки диетические	90	5,4	14,0	5,9	171	100	6,0	15,5	6,6	190
Картофель отварной	200	3,9	11,5	29,9	187	200	3,9	11,5	29,9	187
Напиток "Витаминный" с витамином "С"	200	0,0	0,0	21,4	86	200	0,0	0,0	21,4	86
Фрукты	150	0,6	0,5	11,3	58	150	0,6	0,5	11,3	58
Итого:		5,4	12,2	68,4	357,7		12,2	27,8	80,9	574,9
Полдник	**9%**									
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84
Напиток "Родничок"	200	0,4	0,0	24,4	96	200	0,4	0,0	24,4	96
Итого:		1,2	0,7	43,1	180,4		1,2	0,7	43,1	180,4
Ужин(5-11класс)										
Творог со сметаной и сахаром (ТК № 484)						150/15/15	22,9	7,8	17,7	252
Каша пшенная вязкая						200	5,4	6,2	31,2	202
Чай с сиропом шиповника						200	0,2	0,0	14,8	57
Фрукты						200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:							29,3	14,7	82,4	595,0
Итого за день		40,2	38,4	197,7	1278,4		42,7	43,2	206,4	1350,3
Итого за день:*		40,2	38,4	197,7	1278,4					
						Выход, г	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**
Четверг / ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ	**Выход, г**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**					
Второй завтрак (1-4 класс)	**21%**									
Оладьи "Любимые"	70	18,2	10,9	4,5	189					
Каша гречневая вязкая	130	3,9	3,9	19,0	127					
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,0	10,3	41					

Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84					
Итого:		23,2	15,5	52,4	440,3					
Обед(1-4 класс)	**30%**									
Салат из белокачанной капусты с маслом раст.	50	1,2	2,6	5,7	51					
Борщ "Диетический" со сметаной*	200/10	1,5	5,4	9,6	92					
Жаркое по-домашнему (свинина)	50/125	12,8	23,9	18,8	343					
Узвар "Смачны" с витамином С	200	0,2	0,0	17,5	68					
*или "ФитоНапиток"с витамином "С" *	200	0,2	0,0	15,6	62					
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84					
Итого:		16,5	32,6	70,3	637,3					
Итого:*		16,5	32,6	68,4	631,5					
Обед (5-11 класс)										
Салат из белокачанной капусты с маслом раст.	75	1,8	3,8	8,5	76	75	1,8	3,8	8,5	76
Жаркое по-домашнему (свинина)	50/125	12,8	23,9	18,8	343	80/200	20,5	38,2	30,1	549
Узвар "Смачны" с витамином С	200	0,2	0,0	17,5	68	200	0,2	0,0	17,5	68
*или "ФитоНапиток"с витамином "С" *	200	0,2	0,0	15,6	62	200	0,2	0,0	15,6	62
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:		15,6	28,4	63,5	570,5		23,3	42,8	74,8	776,3
Итого:*		15,6	28,4	61,6	564,8		23,3	42,8	72,9	770,6
Полдник	**10%**									
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84
Молочный или кисломолочный продукт (Молоко кипяченое)	200	5,8	6,4	9,4	120	200	5,8	6,4	9,4	120
Итого:		6,6	7,1	28,1	204,0		6,6	7,1	28,1	204,0
Ужин(5-11класс)										
Оладьи "Любимые"						100	26,0	15,6	6,4	270
Каша гречневая вязкая						200	6,0	6,0	29,2	195
Чай с лимоном						200/7	0,2	0,0	10,3	41
Фрукты						200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:							33,1	22,3	64,6	589,9
Итого за день:		46,3	55,2	150,8	1282		63,0	72,2	167,4	1570,2
Итого за день:*		46,3	55,2	148,9	1275,8		62,9	72,2	165,5	1564,4
						Выход, г	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**
Пятница	**Выход, г**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**					
Второй завтрак (1-4 класс)	**21%**									
Овощи порционно (огурец свежий или консервированный)	50	4,0	0,6	27,0	128					
Рыба отварная **ТК № 607**	70	16,8	0,8	0,4	81					
Пюре картофельное	200	2,2	6,6	26,8	184					
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42					
Итого:		23,2	8,0	64,2	435					
Обед(1-4 класс)	**30%**									

...т из моркови	50	0,5	2,5	5,0	45,0					
Солянка "Школьная" (масло растительное) **ТК№ 560/1**	250	1,5	4,0	11,3	90					
Колбаски по-слуцки	80	8,9	17,8	4,2	212					
Каша пшенная вязкая	200	5,4	6,2	31,2	202					
Напиток яблочный с витамином "С"	200	0,2	0,2	21,0	82					
*или Напиток "Фантастик" с витамином "С"**	200	0,2	0,1	16,5	68					
Итого:		16,5	30,7	72,6	630,8					
Итого:*		16,5	30,6	68,1	616,9					
Обед (5-11 класс)										
Салат из моркови	75	0,8	3,8	7,5	67,5	100	1,0	5,0	10,0	90,0
Колбаски по-слуцки	80	8,9	17,8	4,2	212	100	11,1	22,2	5,2	265
Каша пшенная вязкая	200	5,4	6,2	31,2	202	200	5,4	6,2	31,2	202
Напиток яблочный с витамином "С"	200	0,2	0,2	21,0	82	200	0,2	0,2	21,0	82
*или Напиток "Фантастик" с витамином "С"**	200	0,2	0,1	16,5	68	200	0,2	0,1	16,5	68
Итого:		15,2	27,9	63,9	563,5		17,7	33,6	67,4	639,0
Итого:*		15,2	27,8	59,4	549,6		17,7	33,5	62,9	625,1
Полдник	**12%**									
Кондитерское изделие (зефир)	50	1,8	2,8	35,0	148	100	3,6	5,6	70,0	296
Сок	200	0,2	0,0	21,0	100	200	0,2	0,0	21,0	100
Итого:		2,0	2,8	56,0	248		3,8	5,6	91,0	396,0
Ужин(5-11класс)										
Овощи порционно (огурец свежий или консервированный)						50	4,0	0,6	27,0	128
Рыба отварная **ТК № 607**						70	16,8	0,8	0,4	81
Пюре картофельное/Картофель по-деревенски						200	2,2	6,6	26,8	184
Чай с сахаром						190/10	0,2	0,0	10,0	42
Итого:							23,2	8,0	64,2	434,5
Итого за день:		41,7	41,5	192,8	1313,3		44,7	47,2	222,5	1469,5
Итого за день:*		41,7	41,4	188,3	1299,4		44,7	47,1	218,0	1455,6

2, 4 неделя

Наименование блюд	7-14 лет					14-18 лет				
Понедельник	**Выход, г**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**Выход, г**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**
Второй завтрак (1-4 класс)	**22%**									
Сыр порционно	25	5,5	5,3	0,0	74					
Мясные гнезда **ТК № 502/1**	75	15,4	18,2	5,7	247					
Каша рисовая	100	1,4	2,7	14,9	90					
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,0	10,3	41					
Итого:		22,5	26,2	30,9	452					

Обед(1-4 класс)	**30%**									
Овощи консервированные /горошек/	50	1,6	0,1	3,3	20					
Щи диетические со сметаной **(ТК №609)**	250/10	2,3	6,6	8,8	106					
Колбаски "Сливочные" **ТК№ 510/1**	75	17,9	15,1	4,7	231					
Картофель тушеный	100	1,8	5,8	13,7	115					
Напиток апельсиновый, мандариновый с витамином "С"	200	0,1	0,1	17,3	70					
или напиток "Лимончик" с витамином С	200	0,1	0,0	18,6	75					
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84					
Итого:		24,5	28,3	66,4	626,7					
Итого:*		24,5	28,2	67,7	631,5					
Обед (5-11 класс)										
Овощи консервированные /горошек/	50	1,6	0,1	3,3	20	80	2,5	0,2	5,2	32
Колбаски "Сливочные" **ТК№ 510/1**	75	17,9	15,1	4,7	231	100	23,9	20,1	6,2	308
Картофель тушеный	100	1,8	5,8	13,7	115	200	3,6	11,6	27,4	231
Напиток апельсиновый, мандариновый с витамином "С"	200	0,1	0,1	17,3	70	200	0,1	0,1	17,3	70
или напиток "Лимончик" с витамином С	200	0,1	0,0	18,6	75	200	0,1	0,0	18,6	75
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:		22,2	21,7	57,6	520,7		30,9	32,6	74,8	725,0
Итого:*		22,2	21,7	58,9	525,5		30,9	32,6	76,1	729,8
Полдник	**12%**									
Кондитерское изделие (зефир)	50	1,8	2,8	35,0	148	100	3,6	5,6	70,0	296
Сок	200	0,2	0,0	21,0	100	200	0,2	0,0	21,0	100
Итого:		2,0	2,8	56,0	248,0		3,8	5,6	91,0	396,0
Ужин(5-11класс)										
Сыр порционно						25	5,5	5,3	0,0	74
Мясные гнезда **ТК № 502/1**						100	20,5	24,3	7,6	329
Каша рисовая						200	2,8	5,5	29,9	180
Чай с лимоном						200/7	0,2	0,0	10,3	41
Итого:							29,1	35,0	47,8	624,0
Итого за день:		49,0	57,3	153,3	1326,5		63,8	73,3	213,6	1745,0
Итого за день:*		49,0	57,3	154,6	1331,3		63,8	73,2	214,9	1749,8
Вторник	**Выход, г**					**Выход, г**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**
Второй завтрак (1-4 класс)	**20%**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**					
Огурцы консервированные или свежие	50	1,4	0,0	0,7	10					
Омлет натуральный	210	20,0	26,4	3,6	334					
Чай с сиропом шиповника	200	0,2	0,0	14,8	57					
Итого:		21,6	26,4	19,1	401					
Обед(1-4 класс)	**30%**									
Овощи консервированные порционно/кукуруза/	20	0,4	0,1	2,9	14					
Суп картофельный "Домашний" новый	250	7,3	5,3	25,3	178					

Рыба отварная **ТК № 607**	60	14,4	0,7	0,3	69					
Картофельные дольки запеченные	150	3,9	7,4	32,1	213					
Напиток из сиропа шиповника	200	0,2	0,0	19,2	73					
или напиток имбирно-медовый	200	0,2	0,2	20,4	78					
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84					
Итого:		27,0	14,1	98,6	630,5					
Итого:*		27,0	14,3	99,7	635,5					
Обед (5-11 класс)										
Салат "Квартет"	50	5,8	11,1	2,3	131	100	11,5	22,1	4,5	262
Рыба отварная **ТК № 607**	100	24,0	1,1	0,5	115	100	24,0	1,1	0,5	115
Картофельные дольки запеченные	150	3,9	7,4	32,1	213	200	5,2	9,8	42,8	283
Напиток из сиропа шиповника	200	0,2	0,0	19,2	73	200	0,2	0,0	19,2	73
или напиток имбирно-медовый	200	0,2	0,2	20,4	78	200	0,2	0,2	20,4	78
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:		34,6	20,2	72,8	615,5		41,7	33,7	85,8	817,4
Итого:*		34,7	20,4	74,0	620,5		41,7	33,9	86,9	822,4
Полдник	**9%**									
Молочный или кисломолочный продукт (кефир)	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:		6,4	7,1	26,9	196		6,4	7,1	26,9	196
Ужин(5-11класс)										
Огурцы консервированные или свежие						50	1,4	0,0	0,7	10
Омлет натуральный						210	20,0	26,4	3,6	334
Чай с сиропом шиповника						200	0,2	0,0	14,8	57
Итого:							21,6	26,4	19,1	401
Итого за день:		55,0	47,6	144,5	1227,0		69,7	67,2	131,7	1413,9
Итого за день:*		55,0	47,8	145,7	1232,0		69,7	67,4	132,9	1418,9
Среда	**Выход, г**					**Выход, г**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**
Второй завтрак (1-4 класс)	**21%**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**					
Творог со сметаной и сахаром (ТК № 484)	130/15/15	19,9	6,8	17,4	230					
Чай с сахаром	190/10	3,4	2,9	20,2	120					
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84					
Итого:		24	10	56	434					
Обед(1-4 класс)	**31%**									
Салат "Чайка" с маслом растительным	60	7,9	14,0	1,4	164					
или Салат "Сударушка"	60	2,0	6,7	7,8	100					
Солянка "Школьная" (масло растительное) **ТК№ 560/1**	250	1,5	4,0	11,3	90					
Фрикадельки диетические	75	4,5	11,6	5,0	143					
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146					
Сок	200	0,2	0,0	21,0	100					
Итого:		18,6	34,2	60,5	642,1					

Итого:*		12,7	26,8	66,9	578,0					
Обед (5-11 класс)										
Салат "Чайка" с маслом растительным	60	7,9	14,0	1,4	164	100	13,2	23,4	2,4	273
или Салат "Сударушка"	60	2,0	6,7	7,8	100	100	3,4	11,2	13,0	166
Фрикадельки диетические	75	4,5	11,6	5,0	143	100	6,0	15,5	6,6	190
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146	150	4,5	4,5	21,9	146
Сок	200	0,2	0,0	21,0	100	200	0,2	0,0	21,0	100
Итого:		17,1	30,2	49,3	552,3		23,9	43,4	51,9	709,0
Итого:*		11,2	22,8	55,7	488,2		14,1	31,2	62,5	602,2
Полдник	**12%**									
Кондитерское изделие (зефир)	50	1,8	2,8	35,0	148	100	3,6	5,6	70,0	296
Компот из сушеных плодов с витамином "С"	200	0,4	0,0	26,6	104	200	0,4	0,0	26,6	104
Итого:		2,2	2,8	61,6	252,0		4,0	5,6	96,6	400,0
Ужин(5-11класс)										
Творог со сметаной и сахаром **(ТК № 484)**						150/15/15	22,9	7,8	17,7	252
Чай с сахаром						190/10	3,4	2,9	20,2	120
Фрукты						200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:							27,1	11,4	56,6	456
Итого за день:		44,9	47,3	178,4	1328,1		55,0	60,4	205,1	1565,0
Итого за день:*		39,0	40,0	184,8	1264,0		45,2	48,2	215,7	1458,2
Четверг	**Выход, г**					**Выход, г**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**
Второй завтрак (1-4 класс)	**20%**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**					
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66					
Биточек "Паляванне"(ТК № 580/1)	50	12,0	7,8	1,8	125					
Каша рисовая	100	1,4	2,7	14,9	90					
Какао с молоком	200	7,8	6,2	22,0	140					
Итого:		21,3	23,9	38,9	421,0					
Обед(1-4 класс)	**30%**									
Салат из квашеной капусты со свеклой	70	1,1	3,5	3,2	50					
Рассольник "Школьный" новый (ТК № 602) без крупы	250	1,5	3,8	12,8	95					
Филе отварное (ТК № 601)	100	30,8	3,8	0,3	159					
Картофель тушеный	120	2,4	7,8	19,0	157					
Сок	200	0,0	0,0	20,0	80					
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84					
Итого:		36,6	19,6	73,9	625,6					
Обед (5-11 класс)										
Салат из квашеной капусты со свеклой	70	1,1	3,5	3,2	50	100	1,6	5,0	4,6	72
Филе отварное (ТК № 601)	100	30,8	3,8	0,3	159	100	30,8	3,8	0,3	159
Картофель тушеный	200	3,6	11,6	27,4	231	200	3,6	11,6	27,4	231
Сок	200	0,0	0,0	20,0	80	200	0,0	0,0	20,0	80
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84

Итого:		36,3	19,6	69,6	604,0		36,8	21,1	71,0	625,6
Полдник	**10%**									
Молочный или кисломолочный продукт (Молоко кипяченое)	200	5,8	6,4	9,4	120	200	5,8	6,4	9,4	120
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:		6,6	7,1	28,1	204		6,6	7,1	28,1	204
Ужин(5-11класс)						**24%**				
Масло сливочное порциями						10	0,1	7,3	0,1	66
Биточек "Паляванне"(ТК № 580/1)						100	24,0	15,5	3,6	250
Каша рисовая						200	2,8	5,5	29,9	180
Какао с молоком						200	7,8	6,2	22,0	140
Итого:		9,4	7,6	59,4	308,0		34,7	34,4	55,6	636,0
Итого за день:		64,5	50,6	140,9	1250,6		78,1	62,6	154,7	1465,6
Пятница	**Выход, г**					**Выход, г**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**
Второй завтрак (1-4 класс)	**20%**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**					
Оладьи "Любимые"	75	19,5	11,7	4,8	203					
Каша пшенная вязкая	120	3,3	3,8	18,7	122					
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42					
Фрукты	100	0,4	0,4	10,0	51					
Итого:		23,4	15,9	43,5	417,6					
Обед(1-4 класс)	**30%**									
Овощи консервированные порционно/кукуруза/	20	0,4	0,1	2,9	14					
Борщ "Диетический" со смет. с витамином "С" *	200/10	1,7	5,0	10,3	92					
Мясо отварное	50	11,0	18,3	0,4	210					
Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138					
Напиток "Фантастик" с витамином "С"*	200	0,2	0,1	16,5	68					
Фрукты	200	0,8	0,8	20,0	102					
Итого:		17,2	29,3	70,1	624,0					
Обед (5-11 класс)										
Овощи консервированные порционно/кукуруза/	40	0,8	0,2	5,8	28	40	0,8	0,2	5,8	28
Мясо отварное	60	13,2	22,0	0,4	252	70	15,4	25,6	0,5	294
Пюре картофельное	200	4,2	6,6	26,8	184	200	4,2	6,6	26,8	184
Напиток "Фантастик" с витамином "С"*	200	0,2	0,1	16,5	68	200	0,2	0,1	16,5	68
Фрукты	200	0,8	0,8	20,0	102	200	0,8	0,8	20,0	102
Итого:		19,2	29,7	69,5	634,0		21,4	33,3	69,6	676,0
Полдник	**12%**									
Кондитерское изделие (зефир)	50	1,8	2,8	35,0	148	50	1,8	2,8	35,0	148
Молочный или кисломолочный продукт (кефир)	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
Итого:		7,4	9,2	43,2	260,0		7,4	9,2	43,2	260,0
Ужин(5-11класс)						**22%**				
Оладьи "Любимые"						100	26,0	15,6	6,4	270
Каша пшенная вязкая						200	5,4	6,2	31,2	202
Чай с сахаром						190/10	0,2	0,0	10,0	42

Фрукты						150	0,6	0,6	15,0	
Итого:							32,2	22,5	62,6	591,3
Итого за день:		50,0	54,8	156,2	1311,6		61,0	65,0	175,4	1527,3
Итого 1,3 неделя:		238,1	236,8	837,8	6426,1		300,0	287,8	955,0	7497,1
		1,0	1,0	3,5			1,0	1,0	3,2	
Итого 1,3 неделя: *		238,1	236,7	831,4	6406,4		300,0	287,8	955,0	7497,1
		1,0	1,0	3,5			1,0	1,0	3,2	
Итого 2,4 неделя:		263,4	257,7	773,4	6389,5		327,5	328,5	880,4	7716,7
		1,0	1,0	2,9			1,0	1,0	2,7	
Итого 2,4 неделя: *		257,5	250,5	782,2	6389,5		317,8	316,4	893,5	7619,7
		1,0	1,0	3,0			1,0	1,0	2,8	
Итого 10 дней:		501,5	494,5	1611,1	12816		627,5	616,2	1835,4	15214
		1,0	1,0	3,2	0		1,0	1,0	2,9	
Итого 10 дней: *		495,6	487,2	1613,6	12796		617,8	604,2	1848,5	15117
		1,0	1,0	3,3			1,0	1,0	3,0	