

**Примерные двухнедельные рационы питания
зимне-весенний период
для обучающихся в средних школах, гимназиях, специальных школах
ОАО "Комбинат школьного питания"**

1, 3 неделя

Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Понедельник										
Второй завтрак (1-4 класс)	23%									
Сыр порционно	20	4,6	4,9	0,0	62					
Шницель /свинина/	50	7,9	4,1	7,0	97					
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146					
<i>или каша вязкая "Артековская"</i>	150	6,3	3,9	28,8	176					
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42					
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102					
Итого:		20,4	13,9	60,5	449,0					
Итого:*		22,2	13,3	67,4	479					
Обед(1-4 класс)	30%									
Салат "Квартет"	30	3,5	6,6	1,4	79					
Щи диетические со сметаной	250/10	2,3	6,6	8,8	106					
Сосиски отварные	48	4,3	12,5	0,5	134					
Пюре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92					
Сок	200	0,0	0,0	20,0	80					
Хлеб ржаной	45	2,8	0,2	19,0	90					
Фрукты	100	0,4	0,4	9,4	42					
Итого:		15,3	29,5	72,4	623,0					
Обед (5-11 класс)						30%				
Салат "Квартет"	30	3,5	6,6	1,4	79	40	4,6	8,8	1,8	105
Сосиски отварные	48	4,3	12,5	0,5	134	96	8,6	25,0	1,0	269
Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138	150	3,2	5,0	20,1	138
Сок	200	0,0	0,0	20,0	80	200	0,0	0,0	20,0	80
Хлеб ржаной	20	1,3	0,1	8,5	40	70	4,4	0,4	29,6	140

Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:		13,0	24,9	69,1	555,0		21,6	39,8	91,1	815,6
Полдник	11%					13%				
Кондитерское или булочное изделие (зефир)	35	0,5	3,1	25,1	131	70	1,1	6,2	50,2	261
Напиток "Любимый" с витамином "С"	200	0,0	0,0	25,8	101	200	0,0	0,0	25,8	101
Итого:		0,5	3,1	50,9	231		1,1	6,2	76,0	362
Ужин(5-11класс)						20%				
Сыр порционнно						25	5,9	7,4	0,0	93
Овощи порционнно (огурцы консервированные)						60	0,4	0,1	1,1	7
Шницель /свинина/						80	12,6	6,6	11,2	155
Каша гречневая вязкая						150	4,5	4,5	21,9	146
<i>или каша вязкая "Артековская"</i>						150	6,3	3,9	28,8	176
Чай с сахаром						190/10	0,2	0,0	10,0	42
Хлеб пшеничный						40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:							26,8	19,0	65,8	544,3
Итого:*							28,6	18,4	72,7	574
Итого за день:		36,3	46,6	183,8	1303,4		49,5	65,0	233,0	1721,8
Итого за день:*		38,1	46,0	190,7	1332,9		51,3	64,4	239,9	1751,3

Вторник	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Второй завтрак (1-4 класс)	23%									
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					
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	8,1	38					
Фрукты	120	0,5	0,5	12,0	62					
Итого:		18,1	25,5	44,5	486,9					
Обед(1-4 класс)	33%									
Овощи порционнно (огурец свежий)	40	0,3	0,1	0,8	4					
Рассольник "Школьный" новый со сметаной	250/10	1,8	5,6	13,0	113					
Плов из филе птицы	50/100	18,4	7,6	28,9	249					
<i>или Котлеты "Смачные"</i>	75	15,0	9,2	10,8	185					
<i>и Каша рисовая</i>	150	2,1	4,1	22,4	135					
Напиток апельсиновый, мандариновый с витамином "С"	200	0,1	0,1	17,3	70					
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102					
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80					
Итого:		26,3	13,9	98,5	618,7					
Итого: *		25,0	19,6	102,8	689,9					
Обед (5-11 класс)						30%				
Овощи порционнно (огурец свежий)	60	0,4	0,1	1,1	7	60	0,4	0,1	1,1	7
Плов из филе птицы	50/100	18,4	7,6	28,9	249	75/150	27,6	11,3	43,3	373

<i>или Котлеты "Смачные"</i>	75	15,0	9,2	10,8	185	100	20,0	12,3	14,4	247
<i>и Каша рисовая</i>	150	2,1	4,1	22,4	135	150	2,1	4,1	22,4	135
Напиток апельсиновый, мандариновый с витамином "С"	200	0,1	0,1	17,3	70	200	0,1	0,1	17,3	70
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102	90	7,2	0,9	48,6	230
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	60	3,8	0,3	25,4	120
Итого:		21,4	7,9	64,2	405,9		31,9	11,8	87,1	570,4
Итого: *		20,1	13,7	68,5	477,1		33,6	17,8	129,2	808,3
Полдник	14%					11%				
Кондитерское или булочное изделие (Булочка "Медуза")	75	4,7	5,1	32,1	186	75	4,7	5,1	32,1	186
Молочный или кисломолочный продукт (кефир)	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
Итого:		10,3	11,5	40,3	298,0		10,3	11,5	40,3	298,0
Ужин(5-11класс)						24%				
Омлет с сыром						230	28,2	32,4	3,8	418
Кофейный напиток с молоком						200	2,2	1,4	22,4	112
Хлеб пшеничный						15	1,2	0,2	8,1	38
Фрукты						200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:							32,4	34,7	53,0	652
Итого за день:		54,6	50,8	183,3	1403,6		74,6	58,0	180,4	1520,7
Итого за день: *		53,3	56,6	187,6	1474,8		76,3	63,9	222,5	1758,6

Среда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Второй завтрак (1-4 класс)	20%									
Запеканка творожная "Легкая" со сметаной (или с повидлом, или с молоком сгущеным, или с припасом)	110/10	13,6	13,9	22,6	269					
<i>или Блинчики с творогом "Бабушка Аня" со сметаной(или с молоком сгущеным, или с припасом, или с повидлом)</i>	2/58/10	7,2	12,5	33,9	278					
Чай с сиропом шиповника	200	0,2	0,0	14,8	57					
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102					
Итого:		17,0	14,3	59,0	427,7					
Итого: *		10,6	12,9	70,3	437,0					
Обед(1-4 класс)	32%									
Овощи консервированные порционно/кукуруза/	20	0,4	0,1	2,9	14					
Суп молочный с крупой рисовой	250	6,5	6,3	22,3	173					
<i>или Суп молочный с крупой пшенной *</i>	250	6,5	6,3	22,3	173					
Котлета "Капитошка"	60	12,4	9,6	7,8	169					
<i>или Митболы с сыром*</i>	60	10,0	15,6	3,2	208					
Макаронные изделия отварные	130	4,4	3,8	26,3	156					
Напиток "Витаминный" с витамином "С"	200	0,0	0,0	21,4	86					
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80					
Итого:		26,3	19,9	97,6	677,3					

Салат из белокачанной капусты с маслом раст.	50	1,2	2,6	5,7	51					
Борщ "Белорусский" со сметаной	200/10	1,7	5,0	10,3	92					
<i>или Борщ "Диетический" со сметаной*</i>	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					
<i>или "ФитоНапиток" с витамином "С" *</i>	200	0,2	0,0	15,6	62					
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80					
Итого:		18,4	31,7	69,2	633,3					
Итого:*		18,2	32,1	66,6	628					
Обед (5-11 класс)						30%				
Салат из белокачанной капусты с маслом раст.	50	1,2	2,6	5,7	51	50	1,2	2,6	5,7	51
Яйцо перепелиное	2/10	2,4	2,6	1,0	33	2/10	2,4	2,6	1,0	33
Биточки куриные с сыром	75	11,8	13,8	8,7	208	85	13,4	15,6	9,9	235
Пюре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92	150	3,2	5,0	20,1	138
Узвар "Смачны" с витамином С	200	0,2	0,0	17,5	68	200	0,2	0,0	17,5	68
<i>или "ФитоНапиток" с витамином "С" *</i>	200	0,2	0,0	15,6	62	200	0,2	0,0	15,6	62
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102	60	4,8	0,6	32,4	153
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	60	3,8	0,3	25,4	120
Итого:		23,4	22,9	84,8	633,2		28,9	26,6	111,9	798,2
Итого:*		23,4	22,9	82,9	627,4		28,9	26,6	110,0	792,4
Полдник	16%					12%				
Пирожки печеные с повидлом	75	4,3	3,8	43,5	225	75	4,3	3,8	43,5	225
<i>или кондитерское или булочное изделие (Булочка фигурная)</i>	75	5,6	5,3	34,7	211	75	5,6	5,3	34,7	211
Молочный или кисломолочный продукт (Молоко кипяченое)	200	5,8	6,4	9,4	120	200	5,8	6,4	9,4	120
Итого:		10,1	10,2	52,9	345		10,1	10,2	52,9	345
Итого:*		11,4	11,7	44,1	331		11,4	11,7	44,1	331
Ужин(5-11класс)						21%				
Горошек консервированный						90	2,7	0,0	5,4	32
Жаркое по-домашнему (свинина)						50/125	12,8	23,9	18,8	343
Чай с лимоном						200/7	0,2	0,0	10,3	41
Хлеб пшеничный						40	3,2	0,4	21,6	102
Фрукты						100	0,4	0,4	9,4	42
Итого:							19,3	24,7	65,5	559
Итого за день:		43,6	57,3	175,8	1392		29,4	34,9	118,4	904
Итого за день:*		44,8	59,1	164,3	1372		30,8	36,3	109,5	890
Пятница	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Второй завтрак (1-4 класс)	20%									
Овощи порционно (огурец свежий или консервированный)	25	2,0	0,3	13,5	64					
Котлета рыбная	50	6,1	3,8	7,1	87					

Пюре картофельное/Картофель по-деревенски	100	2,1	3,3	13,4	92					
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42					
Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	27,0	128					
Итого:		14,4	7,9	71,0	412					
Обед(1-4 класс)	30%									
Салат из моркови	50	0,5	2,5	5,0	45,0					
Солянка "Школьная" со сметаной	250/15	2,6	9,6	10,9	142					
Пельмени отварные со сметаной и соусом томатным "Сказка"	100/10/10	9,4	11,1	30,5	255					
<i>или Биточек "Одуванчик"</i>	50	9,2	8,2	6,4	135					
<i>и Макароны изделия отварные</i>	130	4,4	3,8	26,3	156					
Напиток яблочный с витамином "С"	200	0,2	0,2	21,0	82					
<i>или Напиток "Фантастик" с витамином "С"*</i>	200	0,2	0,1	16,5	68					
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100					
Итого:		15,9	23,7	88,5	624,0					
Итого:*		20,0	24,4	86,1	645,6					
Обед (5-11 класс)						30%				
Кукуруза консервированная	30	0,7	0,1	3,4	17	30	0,7	0,1	3,4	17
Пельмени отварные со сметаной и соусом томатным "Сказка"	150/10/10	13,2	17,6	42,9	378	150/10/10	13,2	17,6	42,9	378
<i>или Биточек "Одуванчик"</i>	50	9,2	8,2	6,4	135	75	13,7	12,2	9,5	202
<i>и Макароны изделия отварные</i>	130	4,4	3,8	26,3	156	150	5,1	4,4	30,3	180
Напиток яблочный с витамином "С"	200	0,2	0,2	21,0	82	200	0,1	0,0	16,0	61
<i>или Напиток "Фантастик" с витамином "С"*</i>	200	0,2	0,1	16,5	68	200	0,2	0,1	16,5	68
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102	50	4,0	0,5	27,0	128
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	60	3,8	0,3	25,4	120
Фрукты	100	0,4	0,4	9,4	42	200	0,8	0,8	18,8	84
Итого:		20,2	18,8	115,1	700,9		22,5	19,3	133,5	787,2
Итого:*		20,5	4,6	72,4	363,5		28,2	18,4	130,9	798,8
Полдник	11%					11%				
Булочное или кондитерское изделие (Хлеб "Особый")	40	3,4	1,5	22,8	112	80	6,7	3,0	45,7	224
Сок	200	0,0	0,0	20,0	80	200	0,0	0,0	20,0	80
Фрукты	100	0,4	0,4	9,4	42					
Итого:		3,8	1,8	52,2	234		6,7	3,0	65,7	304
Ужин(5-11класс)						20%				
Овощи порционно (огурец свежий или консервированный)						25	2,0	0,3	13,5	64
Котлета рыбная						80	11,0	6,8	12,8	157
Пюре картофельное						150	3,2	5,0	20,1	138
Чай с сахаром						190/10	0,2	0,0	10,0	42
Хлеб пшеничный						50	4,0	0,5	27,0	128
Итого:							20,3	12,6	83,4	528
Итого за день:		34,0	33,4	211,7	1270,3		49,5	34,8	282,5	1619,1
Итого за день:*		38,2	34,2	209,3	1292		55,3	34,0	279,9	1630,6

2, 4 неделя

Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Понедельник										
Второй завтрак (1-4 класс)	20%									
Сыр порционно	10	2,3	2,4	0,0	31					
Мясные гнезда (свинина)	50	9,1	10,3	6,8	156					
Каша рисовая	100	1,4	2,7	14,9	90					
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,0	10,3	41					
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102					
Итого:		16,3	15,9	53,6	419					
Обед(1-4 класс)	30%									
Овощи консервированные /горошек/	50	1,6	0,1	3,3	20					
Щи домашние со сметаной	200/10	1,9	5,6	7,5	90					
"Наггетсы" куриные	50	9,5	9,5	3,3	133					
<i>или Колбаски "Банзай"</i>	50	12,0	3,5	0,5	154					
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,4	30,3	180					
Напиток апельсиновый, мандариновый с витамином "С"	200	0,1	0,1	17,3	70					
<i>или напиток "Лимончик" с витамином С</i>	200	0,1	0,0	18,6	75					
Хлеб ржаной	60	3,8	0,3	25,4	120					
Итого:		21,9	19,9	87,0	613,4					
Итого:*		24,4	13,8	85,5	639,2					
Обед (5-11 класс)						30%				
Овощи консервированные /горошек/	50	1,6	0,1	3,3	20	50	1,6	0,1	3,3	20
"Наггетсы" куриные	75	14,3	14,3	5,0	200	75	14,3	14,3	5,0	200
<i>или Колбаски "Банзай"</i>	50	12,0	3,5	0,5	154	50	12,0	3,5	0,5	154
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,4	30,3	180	150	5,1	4,4	30,3	180
Напиток апельсиновый, мандариновый с витамином "С"	200	0,1	0,1	17,3	70	200	0,1	0,1	17,3	70
<i>или напиток "Лимончик" с витамином С</i>	200	0,1	0,0	18,6	75	200	0,1	0,0	18,6	75
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102	90	7,2	0,9	48,6	230
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100	60	3,8	0,3	25,4	120
Итого:		27,3	19,5	98,5	671,9		32,0	20,0	129,8	819,4
Итого:*		25,1	8,6	95,4	631,2		29,7	9,1	126,6	778,7
Полдник	11%					11%				
Коврижка по-домашнему	60	3,7	2,8	30,3	160	80	4,9	3,8	40,4	214
<i>или шарлотка с яблоками "Цудоуная"</i>	60	2,8	2,8	22,2	125	80	3,8	3,8	29,6	166
Сок	200	0,0	0,0	20,0	80	200	0,0	0,0	20,0	80
Итого:		3,7	2,8	50,3	240,2		4,9	3,8	60,4	293,6
Итого:*		2,8	2,8	42,2	204,8		3,8	3,8	49,6	246,4
Ужин(5-11класс)						23%				
Сыр порционно						25	5,9	7,4	0,0	93

Мясные гнезда (свинина)						100	18,2	20,6	13,5	311
Каша рисовая						150	2,1	4,1	22,4	135
Чай с лимоном						200/7	0,2	0,0	10,3	41
Хлеб пшеничный						20	1,6	0,2	10,8	51
Итого:							28,0	32,3	57,0	630
Итого за день:		41,8	38,6	190,9	1272,7		64,9	56,0	247,2	1743,1
Итого за день:*		43,5	32,5	181,3	1263		61,5	45,2	233,2	1655,2

Вторник	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Второй завтрак (1-4 класс)	22%									
Бутерброд с колбасой	20/20	4,1	4,6	9,9	99					
Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,3	21,6	2,4	261					
Чай с сиропом шиповника	200	0,2	0,0	14,8	57					
Фрукты	100	0,4	0,4	9,4	42					
Итого:		19,0	26,6	36,5	459					
Обед(1-4 класс)	30%									
Овощи порционно (огурец свежий)	40	0,3	0,1	0,8	4					
Суп картофельный "Домашний" новый	250	7,3	5,3	25,3	178					
Рыба жареная в сухарях	50	11,0	3,3	3,5	88					
<i>или Наггетсы "Рыбка золотая"*</i>	50	12,3	9,1	9,2	168					
Пюре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92					
Напиток из сиропа шиповника с витамином "С"	200	0,2	0,0	19,2	73					
<i>или напиток имбирно-медовый</i>	200	0,2	0,2	20,4	78					
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100					
Итого:		23,9	12,3	83,2	535					
Итого:*		25,3	18,2	90,2	619,9					
Обед (5-11 класс)						30%				
Овощи порционно (огурец свежий)	40	0,3	0,1	0,8	4	60	0,4	0,1	1,1	7
Рыба жареная в сухарях	50	11,0	3,3	3,5	88	75	16,4	5,0	5,2	131
<i>или Наггетсы "Рыбка золотая"*</i>	50	12,3	9,1	9,2	168	75	18,5	13,6	13,8	251
Пюре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92	150	5,1	4,4	30,3	180
Напиток из сиропа шиповника с витамином "С"	200	0,2	0,0	19,2	73	200	0,2	0,0	19,2	73
<i>или напиток имбирно-медовый с витамином "С"</i>	200	0,2	0,2	20,4	78	200	0,2	0,2	20,4	78
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	70	5,6	0,7	37,8	179
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100	60	3,8	0,3	25,4	120
Итого:		18,2	7,2	68,7	407,9		31,5	10,4	119,0	689,4
Итого:*		19,6	13,1	75,7	492,9		33,5	19,2	128,8	814,4
Полдник	14%					14%				
Кондитерское или булочное изделие (Булочка "Медуза")	75	4,7	5,1	32,1	186	75	4,7	5,1	32,1	186
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

Итого:		10,3	11,5	40,3	298		11,1	12,2	59,0	382
Ужин(5-11класс)						20%				
Огурцы консервированные или свежие						75	2,1	0,0	1,0	14
Омлет с мясными продуктами(колбаса)						195	21,1	25,0	2,9	320
Чай с сиропом шиповника						200	0,2	0,0	14,8	57
Хлеб пшеничный						60	4,8	0,6	32,4	153
Итого:							28,1	25,6	51,1	544
Итого за день:		53,1	50,4	160,0	1292		70,6	48,2	229,1	1615,4
Итого за день:*		54,5	56,3	167,0	1377		72,7	57,0	238,9	1740,4

Среда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Второй завтрак (1-4 класс)	20%									
Запеканка из творога со сметаной (или с молоком сгущенным, или с повидлом, или с припасом)	100/10	15,8	13,1	17,3	250					
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42					
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	16,2	77					
Фрукты	100	0,4	0,4	9,4	42					
Итого:		18,8	13,9	52,8	411					
Обед(1-4 класс)	33%									
Салат "Чайка" с маслом растительным	50	6,6	11,7	1,2	137					
<i>или Салат "Сударушка"</i>	50	1,7	5,6	6,5	83					
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,3	6,3	2,4	183					
Колбаски мясные с сыром	50	7,0	11,9	1,5	141					
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146					
Компот из яблок с витамином "С"	200	0,2	0,2	20,4	78					
Хлеб ржаной	30	1,9	0,2	12,7	60					
Итого:		27,4	34,7	60,0	744					
Итого:*		22,5	28,6	65,3	690,6					
Обед (5-11 класс)						30%				
Бутерброд с колбасой запеченный	40	4,3	8,4	6,9	120	40	4,3	8,4	6,9	120
Запеканка из творога со сметаной (или с молоком сгущенным, или с повидлом, или с медом)	150/10	23,5	18,8	25,8	366	150/20	23,8	20,6	26,1	384
<i>или Блинчики с фруктовым наполнителем "Бабушка Аня" со сметаной(или с молоком сгущенным, или с медом, или с повидлом)</i>	2/57/20	7,4	11,6	62,8	382	3/57/20	11,0	21,3	78,0	546
Компот из яблок с витамином "С"	200	0,2	0,2	20,4	78	200	0,2	0,2	20,4	78
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102	60	4,8	0,6	32,4	153
Фрукты	150	0,6	0,5	11,3	58	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:		31,8	28,3	85,9	723,8		33,9	30,5	104,5	819,0
Итого:*		15,7	21,1	123,0	739,8		21,1	31,2	156,4	981,0
Полдник	11%					14%				
Ватрушка с сыром	36	2,8	7,7	12,9	133	75	5,9	16,2	26,9	277

или Ватрушка "Белорусская"	36	2,8	2,3	9,4	71	75	5,9	4,9	19,7	147
Компот из сушеных плодов с витамином "С"	200	0,4	0,0	26,6	104	200	0,4	0,0	26,6	104
Итого:		3,2	7,7	39,5	236,8		6,3	16,2	53,5	381,0
Итого:		3,2	2,3	36,0	175		6,3	4,9	46,3	251
Ужин(5-11класс)						20%				
Колбаски мясные с сыром						85	11,9	20,2	2,5	240
Каша гречневая вязкая						150	4,5	4,5	21,9	146
Чай с сахаром						190/10	0,2	0,0	10,0	42
Хлеб пшеничный						40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:							19,8	25,2	56,0	530
Итого за день:		49,4	56,3	152,4	1392		60,0	71,8	213,9	1729,7
Итого за день:*		44,5	44,8	154,2	1276		47,2	61,2	258,6	1761,8

Четверг	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Второй завтрак (1-4 класс)	20%									
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66					
Оладьи из печени, запеченные с сыром	60	10,7	10,7	3,3	153					
Каша рисовая	100	1,4	2,7	14,9	90					
Какао с молоком	200	7,8	6,2	22,0	140					
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102					
Итого:		15,4	21,1	40,0	411					
Обед(1-4 класс)	31%									
Салат из квашеной капусты со свеклой	50	0,8	2,5	2,3	36					
Рассольник "Школьный" новый со сметаной с витамином "С"	250/10	1,8	5,6	13,0	113					
Сосиски отварные	48	4,3	12,5	0,5	134					
Картофель тушеный	100	2,0	6,5	15,8	131					
Сок	200	0,0	0,0	20,0	80					
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100					
Фрукты	150	0,6	0,5	11,3	58					
Итого:		12,6	27,9	84,0	651,9		0,0	0,0	0,0	0,0
Обед (5-11 класс)						30%				
Овощи порционно (огурец свежий)	20	0,1	0,0	0,4	2	20	0,1	0,0	0,4	2
Сосиски отварные	48	4,3	12,5	0,5	134	96	8,6	25,0	1,0	269
Картофель тушеный	100	2,0	6,5	15,8	131	150	3,0	9,8	23,7	196
Сок	200	0,0	0,0	20,0	80	200	0,0	0,0	20,0	80
Хлеб ржаной	80	5,0	0,5	33,8	160	80	5,0	0,5	33,8	160
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102	40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:		14,6	19,9	92,0	609,2		19,9	35,6	100,4	808,9
Полдник	12%					13%				
Кондитерское или Хлебобулочное изделие	60	2,9	0,8	35,0	139	60	2,9	0,8	35,0	139
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
Итого:		8,7	7,2	44,4	259		9,5	7,9	63,1	343
Ужин(5-11класс)						24%				
Масло сливочное порциями						10	0,1	7,3	0,1	66
Оладьи из печени, запеченные с сыром						80	14,3	14,2	4,4	204
Каша рисовая						150	2,1	4,1	22,4	135
Какао с молоком						200	7,8	6,2	22,0	140
Хлеб пшеничный						40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:							27,4	32,2	70,5	647,3
Итого за день:		36,6	56,2	168,3	1322,1		56,9	75,7	234,0	1799,2

Пятница	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Второй завтрак (1-4 класс)	23%									
Биточки из филе птицы	50	8,1	6,3	6,8	181					
Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120					
<i>или Макароны с овощами</i>	100	3,4	2,9	20,2	120					
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42					
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102					
Фрукты	100	0,4	0,4	9,4	42					
Итого:		15,3	9,9	67,9	486,5					
Итого:*		15,3	9,9	67,9	486,5					
Обед(1-4 класс)	31%									
Овощи консервированные порционно/кукуруза/	20	0,4	0,1	2,9	14					
Борщ "Белорусский" со сметаной с витамином "С"	200/10	1,7	5,0	10,3	92					
<i>или Борщ "Диетический" со смет. с витамином "С" *</i>	200/10	1,7	5,2	9,9	92					
Гуляш (свинина)	50/50	11,4	20,9	5,1	254					
<i>или Поджарка (свинина)</i>	50/15	11,0	23,9	2,7	270					
Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138					
Напиток "Фантастик" с витамином "С"*	200	0,2	0,1	16,5	68					
Хлеб ржаной	30	1,9	0,2	12,7	60					
Итого:		18,7	31,2	67,6	625,7					
Итого: *		18,3	34,4	64,8	641,7					
Обед (5-11 класс)						30%				
Овощи консервированные порционно/кукуруза/	50	1,1	0,2	7,4	34	50	1,1	0,2	7,4	34
Биточки из филе птицы	60	9,7	7,5	8,1	217	90	14,5	11,3	12,2	325
<i>или Колбаски Сливочные</i>	60	14,2	10,9	5,2	181	90	21,3	16,4	7,8	271
Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138	150	3,2	5,0	20,1	138
Напиток "Фантастик" с витамином "С"*	200	0,2	0,1	16,5	68	200	0,2	0,1	16,5	68
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100	70	4,4	0,4	29,6	140
Фрукты	100	0,4	0,4	9,4	42	200	0,8	0,8	20,0	102
Итого:		17,6	13,4	82,5	598,7		24,1	17,7	105,7	807,0

Итого: *		22,1	16,9	79,6	562,7		30,9	22,8	101,3	753,0
Полдник	12%					14%				
Конвертики с творогом	60	5,3	4,4	17,8	132	120	10,7	8,8	35,6	265
<i>или кондитерское или булочное изделие (Булочка фигурная)</i>	75	5,6	5,3	34,7	211	75	5,6	5,3	34,7	211
Молочный или кисломолочный продукт (кефир)	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
Итого:		10,9	10,8	26,0	244		16,3	15,2	43,8	377
Итого: *		11,2	11,7	42,9	323		11,2	11,7	42,9	323
Ужин(5-11класс)						21%				
Гуляш (свинина)						50/50	11,4	20,9	5,1	254
Макаронные изделия отварные						150	5,1	4,4	30,3	180
<i>или Макароны с овощами</i>						150	5,1	4,4	30,3	180
Чай с сахаром						190/10	0,2	0,0	10,0	42
Хлеб пшеничный						40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:							19,9	25,7	67,0	578,0
Итого: *							19,9	25,7	67,0	578,0
Итого за день:		44,9	51,9	161,6	1356		60,3	58,6	216,5	1761,6
Итого за день:*		44,8	56,0	175,6	1451		62,0	60,2	211,2	1653,8
Итого 1,3 неделя:		216,0	225,9	958,8	6710,7		269,7	255,0	1037,4	7594,8
		1,0	1,0	4,4			1,0	0,9	3,8	
Итого 1,3 неделя: *		211,4	242,0	965,1	6895		260,2	265,3	1061,7	7784,8
		1,0	1,1	4,6			1,0	1,0	4,1	
Итого 2,4 неделя:		225,9	253,4	833,1	6635,1		312,7	310,3	1140,8	8649,0
		1,0	1,1	3,7			1,0	1,0	3,6	
Итого 2,4 неделя: *		224,0	245,8	846,3	6689,3		300,4	299,3	1175,9	8610,3
		1,0	1,1	3,8			1,0	1,0	3,9	
Итого 10 дней:		441,9	479,2	1791,9	13346		582,4	565,2	2178,2	16244
		1,0	1,1	4,1			1,0	1,0	3,7	
Итого 10 дней: *		435,3	487,8	1811,4	13585		560,5	564,6	2237,6	16395
		1,0	1,1	4,2			1,0	1,0	4,0	