Примерные двухнедельные рационы питания
зимне-весенний период
для детей больных сахарным диабетом
ОАО "Комбинат школьного питания"

1, 3 неделя

Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
Понедельник	**Выход, г**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**Выход, г**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**
Второй завтрак (1-4 класс)	21%									
Филе отварное (ТК №601)	60	18,5	2,3	0,2	95					
Каша гречневая вязкая (10/2)	150	4,5	4,5	21,9	146					
Чай черный без сахара (ТК № 621)	200	0,2	0,0	0,0	1					
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84					
Итого:		24,0	7,5	40,8	326,4					
Обед(1-4 класс)	37%									
Овощи порционно (огурец свежий)	40	0,3	0,1	0,8	4					
Щи диетические со сметаной	250/10	2,3	6,6	8,8	106					
Сосиски отварные	48	4,3	12,5	0,5	134					
Рагу овощное "Домашнее" (ТК № 618)	150	3,3	17,0	22,4	263					
Напиток яблочный без сахара (ТК № 628) с витамином "С"	200	0,2	0,2	5,8	27					
Фрукты	100	0,4	0,4	9,4	42					
Итого:		10,8	36,6	47,5	576,7					
Обед (5-11 класс)										
Овощи порционно (огурец свежий)	40	0,3	0,1	0,8	4	40	0,3	0,1	0,8	4
Сосиски отварные	48	4,3	12,5	0,5	134	96	8,6	25,0	1,0	269
Рагу овощное "Домашнее" (ТК № 618)	150	3,3	17,0	22,4	263	200	4,4	22,6	29,8	350
Напиток яблочный без сахара (ТК № 628) с витамином "С"	200	0,2	0,2	5,8	27	200	0,2	0,2	5,8	27
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:		8,9	30,4	48,1	512,7		14,3	48,5	56,0	734,6
Полдник	12%									
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
Итого:		6,4	7,1	26,9	196		6,4	7,1	26,9	196

Ужин(5-11класс)										
Филе отварное (ТК №601)						60	18,5	2,3	0,2	95
Каша гречневая вязкая (10/2)						200	6,0	6,0	29,2	194
Чай черный без сахара (ТК № 621)						200	0,2	0,0	0,0	1
Фрукты						200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:							25,5	9,0	48,1	374,4
Итого за день:		41,1	51,2	115,2	1099,1		46,2	64,6	131,0	1305,0
Итого за день:*		41,1	51,2	115,2	1099,1		46,2	64,6	131,0	1305,0
Вторник	**Выход, г**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**Выход, г**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**
Второй завтрак (1-4 класс)	**22%**									
Омлет натуральный	105	10,0	13,2	1,8	167					
Чай с молоком без сахара (ТК № 622)	200	1,6	1,2	2,4	28					
Фрукты	150	0,6	0,5	11,3	58					
Итого:		12,2	14,9	15,5	252,8					
Обед(1-4 класс)	**33%**									
Овощи порционно (огурец свежий)	40	0,3	0,1	0,8	4					
Рассольник "Школьный" (крупа перловая) со сметаной	250/10	2,1	5,6	12,1	109					
Капуста тушеная с филе птицы (ТК № 627)	200	15,8	9,6	13,4	200					
Компот "Цитрусовый" без сахара (ТК № 625) с витамином "С"	200	0,6	0,0	2,4	20					
Фрукты	150	0,6	0,5	11,3	58					
Итого:		19,4	15,8	40,0	391,4					
***Итого:** *		19,4	15,8	40,0	391,4					
Обед (5-11 класс)										
Овощи порционно (огурец свежий)	40	0,3	0,1	0,8	4	40	0,3	0,1	0,8	4
Капуста тушеная с филе птицы (ТК № 627)	200	15,8	9,6	13,4	200	200	15,8	9,6	13,4	200
Компот "Цитрусовый" без сахара (ТК № 625) с витамином "С"	200	0,6	0,0	2,4	20	200	0,6	0,0	2,4	20
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:		17,5	10,4	35,3	308,6		17,5	10,4	35,3	308,6
***Итого:** *		17,5	10,4	35,3	308,6		17,5	10,4	35,3	308,6
Полдник	**15%**									
Фрукты	150	0,6	0,5	11,3	58	200	0,8	0,8	20,0	102
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	200	5,8	6,4	9,4	120
Итого:		6,4	6,9	20,7	177,8		6,6	7,2	29,4	222,0
Ужин(5-11класс)										
Омлет натуральный						200	19,0	24,0	3,2	304
Чай с молоком без сахара (ТК № 622)						200	1,6	1,2	2,4	28
Фрукты						200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:							21,4	25,9	24,3	416,0
Итого за день:		38,0	37,7	76,1	821,9		45,5	43,5	89,0	946,6

*...го за день: **		38,0	37,7	76,1	821,9		45,5	43,5	89,0	946,6
Среда	**Выход, г**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**Выход, г**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**
Второй завтрак (1-4 класс)	**25%**									
Творог со сметаной (ТК № 484)	100/10	14,3	16,2	1,8	171					
Каша гречневая вязкая (10/2)	150	4,5	4,5	21,9	146					
Чай черный без сахара (ТК № 621)	200	0,2	0,0	0,0	1					
Итого:		19,0	20,7	23,7	318,0					
***Итого:** *		19,0	20,7	23,7	318,0					
Обед(1-4 класс)	**31%**									
Суп картофельный с перловой крупой	250	2,3	4,3	16,5	113					
Фрикадельки диетические	75	4,5	11,6	5,0	143					
Овощи припущенные в сметане (ТК №619)	100	2,1	4,8	13,7	111					
Напиток "Дюшес" без сахара (ТК № 631) с витамином "С"	200	0,2	0,2	5,6	24					
Итого:		9,1	20,9	40,8	390,0					
***Итого:** *		9,1	20,9	40,8	390,0					
Обед (5-11 класс)										
Фрикадельки диетические	75	4,5	11,6	5,0	143	100	6,0	15,5	6,6	190
Овощи припущенные в сметане (ТК №619)	100	2,1	4,8	13,7	111	150	3,2	7,2	20,6	167
Напиток "Дюшес" без сахара (ТК № 631) с витамином "С"	200	0,2	0,2	5,6	24	200	0,2	0,2	5,6	24
Фрукты	150	0,6	0,5	11,3	58	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:		7,4	17,2	35,5	335,3		10,2	23,6	51,5	464,5
***Итого:** *		7,4	17,2	35,5	335,3		10,2	23,6	51,5	464,5
Полдник	**14%**									
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
Фрукты	150	0,6	0,5	11,3	58	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:		6,2	6,9	19,5	169,8		6,4	7,1	26,9	196,0
***Итого:** *		6,2	6,9	19,5	169,8		6,4	7,1	26,9	196,0
Ужин(5-11класс)										
Творог со сметаной (ТК № 484)						100/10	14,3	16,2	1,8	171
Каша гречневая вязкая (10/2)						200	6,0	6,0	29,2	194
Чай черный без сахара (ТК № 621)						200	0,2	0,0	0,0	1
Итого:							20,5	22,2	31,0	366,0
***Итого:** *							20,5	22,2	31,0	366,0
Итого за день		34,3	48,5	83,9	877,8		37,1	52,9	109,4	1026,5
***Итого за день:** *		34,3	48,5	83,9	877,8		37,1	52,9	109,4	1026,5
Четверг / ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ	**Выход, г**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**Выход, г**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**
Второй завтрак (1-4 класс)	**22%**									

Биточки рубленые из птицы, припущенные (ТК №629)	75	13,1	1,5	7,0	92					
Каша перловая рассыпчатая (10/1)	150	4,4	4,2	31,2	180					
Чай с лимоном без сахара (ТК №620)	200	0,1	0,0	0,4	14					
Фрукты	100	0,4	0,4	9,4	42					
Итого:		17,9	6,1	47,9	328,3					
Обед(1-4 класс)	**36%**									
Салат из белокачанной капусты с маслом раст.	50	1,2	2,6	5,7	51					
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,3	8,0	12,1	128					
или Борщ "Диетический" со сметаной	250/10	2,0	6,1	12,3	111					
Жаркое по-домашнему (свинина)	50/125	12,8	23,9	18,8	343					
Напиток "Цитрусовый" без сахара (ТК № 626)	200	0,2	0,0	0,8	6					
Итого:		16,5	34,5	37,4	527,9					
Итого:*		16,2	32,5	37,5	510,4					
Обед (5-11 класс)										
Салат из белокачанной капусты с маслом раст.	50	1,2	2,6	5,7	51	80	1,9	4,1	9,0	81
Яйцо перепелиное	2/10	2,4	2,6	1,0	33	2/10	2,4	2,6	1,0	33
Жаркое по-домашнему (свинина) ТК №603	50/125	12,8	23,9	18,8	343	50/125	12,8	23,9	18,8	343
Напиток "Цитрусовый" без сахара (ТК № 626)	200	0,2	0,0	0,8	6	200	0,2	0,0	0,8	6
Фрукты	100	0,4	0,4	9,4	42	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:		17,0	29,4	35,6	475,3		18,1	31,3	48,3	547,6
Итого:*		17,0	29,4	35,6	475,3		18,1	31,3	48,3	547,6
Полдник	**12%**									
Фрукты	150	0,6	0,5	11,3	58	200	0,8	0,8	20,0	102
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	200	5,8	6,4	9,4	120
Итого:		6,4	6,9	20,7	177,8		6,6	7,2	29,4	222,0
Итого:*		6,4	6,9	20,7	177,8		6,6	7,2	29,4	222,0
Ужин(5-11класс)										
Биточки рубленые из птицы, припущенные (ТК №629)						75	13,1	1,5	7,0	92
Каша перловая рассыпчатая (10/1)						200	5,8	5,6	41,6	240
Чай с лимоном без сахара (ТК №620)						200	0,1	0,0	0,4	14
Фрукты										
Итого:							19,0	7,1	49,0	346,3
Итого за день:		40,8	47,4	105,9	1034		44	46	127	1116
Итого за день:*		40,5	45,5	106,1	1016		44	46	127	1116
Пятница	**Выход, г**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**Выход, г**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**
Второй завтрак (1-4 класс)	**28%**									
Овощи порционно (огурец свежий)	40	0,3	0,1	0,8	4					
Биточек рыбный "Загадка" (ТК № 582/1)	75	16,3	10,4	6,3	188					
Рагу овощное "Домашнее" (ТК № 618)	100	2,2	11,3	14,9	175					
Чай черный без сахара (ТК № 621)	200	0,2	0,0	0,0	1					

		19,0	21,8	22,0	369					
Обед(1-4 класс)	**29%**									
Суп крестьянский с крупой (перловой, или пшенной, или хлопья овсяные "Геркулес")	250	2,3	3,0	11,0	80					
Крокет "Полезный"	50	11,5	8,6	2,9	134					
Каша пшенная рассыпчатая (10/1)	100	4,3	3,6	25,3	151					
Напиток "Дюшес" без сахара (ТК № 631) с витамином "С"	200	0,2	0,2	5,6	24					
Итого:		18,2	15,4	44,8	389					
Обед (5-11 класс)										
Крокет "Полезный"	50	11,5	8,6	2,9	134	80	18,3	13,8	4,6	214
Каша пшенная рассыпчатая (10/1)	100	4,3	3,6	25,3	151	200	8,6	7,2	50,6	302
Напиток "Дюшес" без сахара (ТК № 631) с витамином "С"	200	0,2	0,2	5,6	24	200	0,2	0,2	5,6	24
Фрукты	100	0,4	0,4	9,4	42	200	0,8	0,8	18,8	84
Итого:		16,4	12,8	43,2	351,0		27,9	22,0	79,6	624,3
Итого:*		21,3	16,9	83,4	351,0		27,9	22,0	79,6	624,3
Полдник	**13%**									
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
Фрукты	150	0,6	0,5	11,3	58	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:		6,2	6,9	19,5	170		6,4	7,1	26,9	196
(5-11 класс)										
Овощи порционно (огурец свежий)						25	2,0	0,3	13,5	64
Биточек рыбный "Загадка" (ТК № 582/1)						75	16,3	10,4	6,3	188
Рагу овощное "Домашнее" (ТК № 618)						150	3,2	5,0	20,1	138
Чай черный без сахара (ТК № 621)						190/10	0,2	0,0	10,0	42
Итого:							21,6	15,7	49,9	432
Итого за день:		43,4	44,1	86,2	927,4		55,9	44,7	156,4	1252,3
Итого за день:*		43,4	44,1	86,2	927,4		55,9	44,7	156,4	1252,3

2, 4 неделя

Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
Понедельник	**Выход, г**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**Выход, г**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**
Второй завтрак (1-4 класс)	**24%**									
Овощи свежие порционно (огурец)	50	0,4	0,5	0,8	6					
Филе отварное (ТК №601)	75	23,1	2,9	0,3	119					
Каша перловая рассыпчатая (10/1)	150	4,4	4,2	31,2	180					
Чай с лимоном без сахара (ТК №620)	200	0,1	0,0	0,4	14					
Итого		27,9	7,6	32,7	318,3					
Обед(1-4 класс)	**34%**									

Щи домашние со сметаной	250/10	2,3	7,0	9,3	111					
Гуляш из филе птицы (ТК №405)	50/50	13,1	15,4	3,2	204					
Овощи припущенные в сметане ТК №619 фирменное	100	2,1	4,8	13,7	111					
Напиток яблочный без сахара (ТК № 628) с витамином "С"	200	0,2	0,2	5,8	27					
Итого:		17,7	27,4	32,0	453,0					
Итого:*		17,7	27,4	32,0	453,0					
Обед (5-11 класс)										
Гуляш из филе птицы (ТК №405)	50/50	13,1	15,4	3,2	204	50/50	13,1	15,4	3,2	204
Овощи припущенные в сметане ТК №619 фирменное	100	2,1	4,8	13,7	111	200	4,2	9,6	27,4	222
Напиток яблочный без сахара (ТК № 628) с витамином "С"	200	0,2	0,2	5,8	27	200	0,2	0,2	5,8	27
Фрукты	100	0,4	0,4	9,4	42	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:		15,8	20,8	32,1	384,4		18,3	25,9	55,1	537,4
Итого:*		15,8	20,8	32,1	384,4		18,3	25,9	55,1	537,4
Полдник	**12%**									
Фрукты	100	0,4	0,4	9,4	42	200	0,8	0,7	18,7	84
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	200	5,8	6,4	9,4	120
Итого:		6,2	6,8	18,8	162,0		6,6	7,1	28,1	204,0
Итого:*		6,2	6,8	18,8	162,0		6,6	7,1	28,1	204,0
Ужин(5-11класс)										
Овощи свежие порционно (огурец)						50	0,4	0,5	0,8	6
Филе отварное (ТК №601)						100	30,8	3,8	0,3	158
Каша перловая рассыпчатая (10/1)						150	4,4	4,2	31,2	180
Чай с лимоном без сахара (ТК №620)						200	0,1	0,0	0,4	14
Итого:							35,6	8,5	32,7	357,8
Итого за день:		51,8	41,7	83,4	933,3		60,5	41,5	115,9	1099,2
Итого за день:*		51,8	41,7	83,4	933		60,5	41,5	115,9	1099,2
Вторник	**Выход, г**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**Выход, г**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**
Второй завтрак (1-4 класс)	**21%**									
Омлет натуральный	105	10,0	13,2	1,8	167					
Чай охлажденный с соком без сахара (ТК № 623)	200	0,4	0,0	6,6	28					
Фрукты	100	0,4	0,4	9,4	42					
Итого:		10,8	13,6	17,8	237					
Обед(1-4 класс)	**34%**									
Овощи порционно (огурец свежий)	40	0,3	0,1	0,8	4					
Суп картофельный с пшеном	250	2,3	4,3	16,5	113					
Рыба припущенная (ТК № 606)	75	17,9	0,8	0,3	87					
Рагу овощное "Домашнее" (ТК № 618)	100	2,2	11,3	14,9	175					
Напиток "Цитрусовый" без сахара (ТК № 626)	200	0,2	0,0	0,8	6					
Итого:		22,8	16,5	33,3	385,1					
Итого:*		22,8	16,5	33,3	385,1					

(5-11 класс)										
Овощи порционно (огурец свежий)	40	0,3	0,1	0,8	4	40	0,3	0,1	0,8	4
Рыба припущенная (ТК № 606)	75	17,9	0,8	0,3	87	100	23,9	1,1	0,4	115
Рагу овощное "Домашнее" (ТК № 618)	100	2,2	11,3	14,9	175	100	2,2	11,3	14,9	175
Напиток "Цитрусовый" без сахара (ТК № 626)	200	0,2	0,0	0,8	6	200	0,2	0,0	0,8	6
Итого:		20,6	12,2	16,8	272,6		26,6	12,5	16,9	301,1
Итого:*		20,6	12,2	16,8	272,6		26,6	12,5	16,9	301,1
Полдник	**15%**									
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
Фрукты	150	0,6	0,5	11,3	58	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:		6,2	6,9	19,5	170		6,4	7,1	26,9	196
Ужин(5-11класс)										
Омлет натуральный						105	10,0	13,2	1,8	167
Каша пшенная рассыпчатая (10/1)						200	8,6	7,2	50,6	302
Чай охлажденный с соком без сахара (ТК № 623)						200	0,4	0,0	6,6	28
Фрукты						200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:							19,8	21,1	77,7	581
Итого за день:		39,8	36,9	70,5	792		52,8	40,7	121,5	1078,5
Итого за день:*		39,8	36,9	70,5	792		52,8	40,7	121,5	1078,5
Среда	**Выход, г**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**Выход, г**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**
Второй завтрак (1-4 класс)	**25%**									
Творог со сметаной (ТК № 484)	100/10	14,3	16,2	1,8	171					
Каша гречневая вязкая (10/2)	100	3,0	3,0	14,6	97					
Чай охлажденный с соком без сахара (ТК № 623)	200	0,4	0,0	6,6	28					
Фрукты	100	0,4	0,4	10,0	51					
Итого:		18,1	19,6	33,0	348					
Обед(1-4 класс)	**32%**									
Суп крестьянский с крупой (перловой, или пшенной, или хлопья овсяные "Геркулес")	250	2,3	4,3	16,5	113					
Колбаски "Сливочные" (ТК № 510/1)	70	16,7	14,1	4,4	211					
Овощи в молочном соусе (10/12)	150	3,0	2,7	12,5	86					
Компот из свежих яблок без сахара (ТК № 624) с витамином "С"	200	0,2	0,0	5,0	22					
Итого:		22,2	21,0	38,4	431,3					
Итого:*		22,2	21,0	38,4	431,3					
Обед (5-11 класс)										
Колбаски "Сливочные" (ТК № 510/1)	70	16,7	14,1	4,4	211	100	23,9	20,1	6,2	301
Овощи в молочном соусе (10/12)	150	3,0	2,7	12,5	86	150	3,0	2,7	12,5	86
Компот из свежих яблок без сахара (ТК № 624) с витамином "С"	200	0,2	0,0	5,0	22	200	0,2	0,0	5,0	22
Итого:		19,9	16,8	21,9	318,8		27,1	22,8	23,7	408,7
Итого:*		19,9	16,8	21,9	318,8		27,1	22,8	23,7	408,7

Полдник	**13%**									
Фрукты	150	0,6	0,5	11,3	58	200	0,8	0,8	20,0	102
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	200	5,8	6,4	9,4	120
Итого:		6,4	6,9	20,7	177,8		6,6	7,2	29,4	222,0
Итого:		6,4	6,9	20,7	177,8		6,6	7,2	29,4	222,0
Ужин(5-11класс)										
Творог со сметаной (ТК № 484)						100/10	14,3	16,2	1,8	171
Каша гречневая вязкая (10/2)						200	6,0	6,0	29,2	194
Чай охлажденный с соком без сахара (ТК № 623)						200	0,4	0,0	6,6	28
Фрукты						200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:							21,5	22,9	56,3	477
Итого за день:		46,7	47,6	92,1	957		55,2	52,9	109,4	1108,1
Итого за день:*		46,7	47,6	92,1	957		55,2	52,9	109,4	1108,1
Четверг	**Выход, г**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**Выход, г**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**
Второй завтрак (1-4 класс)	**22%**									
Сосиски отварные	48	4,3	12,5	0,5	134					
Каша пшенная рассыпчатая (10/1)	100	4,3	3,6	25,3	151					
Чай черный без сахара (ТК № 621)	200	0,2	0,0	0,0	1					
Итого:		8,8	16,1	25,8	286,0					
Обед(1-4 класс)	**35%**									
Салат "Лустачка"	50	3,8	8,8	1,2	99					
Рассольник "Школьный" (крупа перловая) со сметаной	250/10	2,3	2,8	12,0	101					
Капуста тушеная с филе птицы (ТК № 627)	150	11,9	7,2	10,1	150					
Компот "Цитрусовый" без сахара (ТК № 625) с витамином "С"	200	0,6	0,0	2,4	20					
Фрукты	200	0,8	0,8	20,0	102					
Итого:		18,7	19,5	43,3	451,0					
Обед (5-11 класс)										
Салат "Лустачка"	50	3,8	8,8	1,2	99	75	5,7	13,1	1,8	148
Капуста тушеная с филе птицы (ТК № 627)	150	11,9	7,2	10,1	150	250	19,8	12,0	16,8	250
Компот "Цитрусовый" без сахара (ТК № 625) с витамином "С"	200	0,6	0,0	2,4	20	200	0,6	0,0	2,4	20
Фрукты	100	0,4	0,4	10,0	51	200	0,8	0,8	10,0	102
Итого:		16,7	16,4	23,7	319,7		26,9	25,9	31,0	520,0
Полдник	**13%**									
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
Фрукты	100	0,4	0,4	10,0	51	200	0,8	0,8	10,0	102
Итого:		6,0	6,8	18,2	163		6,4	7,2	18,2	214
Ужин(5-11класс)										
Сосиски отварные						96	8,6	25,0	1,0	269
Каша пшенная рассыпчатая (10/1)						200	8,6	7,2	50,6	302
Чай черный без сахара (ТК № 621)						200	0,2	0,0	0,0	1
Итого:							17,4	32,2	51,6	571,8

за день:		33,5	42,4	87,3	900,0		50,7	65,3	100,7	1305,8

Пятница	**Выход, г**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**Выход, г**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**
Второй завтрак (1-4 класс)	**21%**									
Фрикадельки из птицы (ТК №630)	60	11,0	1,3	5,0	74					
Овощи припущенные в сметане (ТК №619)	100	2,1	4,8	13,7	111					
Чай с молоком без сахара (ТК № 622)	200	1,6	1,2	2,4	28					
Фрукты	200	0,8	0,8	20,0	102					
Итого:		15,5	8,1	41,1	315,4					
Итого:*		15,5	8,1	41,1	315,4					
Обед(1-4 класс)	**37%**									
Овощи свежие порционно /огурцы/	50	0,4	0,1	1,0	6					
Борщ с капустой и картофелем, сметаной с витамином "С"	250/10	2,3	8,0	12,1	128					
или Борщ "Диетический" со сметаной	250/10	2,0	6,1	12,3	111					
Мясо отварное	50	11,0	18,3	0,4	210					
Каша перловая рассыпчатая (10/1)	150	4,4	4,2	31,2	180					
Напиток "Дюшес" без сахара (ТК № 631) с витамином "С"	200	0,2	0,2	5,6	24					
Итого		18,2	30,8	50,3	547,5					
Итого:		18,2	30,8	50,3	547,5					
Итого: *		17,9	28,8	50,4	530,0					
Обед (5-11 класс)										
Овощи свежие порционно /огурцы/	50	0,4	0,1	1,0	6	50	0,4	0,1	1,0	6
Мясо отварное	50	11,0	18,3	0,4	210	80	17,6	29,3	0,6	336
Каша перловая рассыпчатая (10/1)	150	4,4	4,2	31,2	180	150	4,4	4,2	31,2	180
Напиток "Дюшес" без сахара (ТК № 631) с витамином "С"	200	0,2	0,2	5,6	24	200	0,2	0,2	5,6	24
Итого:		15,9	22,8	38,2	419,5		22,5	33,7	38,4	545,5
Итого: *		15,9	22,8	38,2	419,5		22,5	33,7	38,4	545,5
Полдник	**12%**									
Фрукты	150	0,6	0,5	11,3	58	200	0,8	0,8	20,0	102
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	200	5,8	6,4	9,4	120
Итого:		6,4	6,9	20,7	177,8		6,6	7,2	29,4	222,0
Итого: *		6,4	6,9	20,7	177,8		6,6	7,2	29,4	222,0
Ужин(5-11класс)										
Фрикадельки из птицы (ТК №630)						80	14,7	1,7	6,7	99
Овощи припущенные в сметане (ТК №619)						150	3,2	7,2	20,6	167
Чай с молоком без сахара (ТК № 622)						200	1,6	1,2	2,4	28
Фрукты						200	0,8	0,8	20,0	102
Итого:							18,6	9,7	47,2	367,2
Итого: *							18,6	9,7	47,2	367,2
Итого за день:		40,1	45,8	112,0	1041		47,7	50,7	115,0	1134,7
Итого за день:*		39,8	43,8	112,2	1023		47,7	50,7	115,0	1134,7

Итого 1,3 неделя:		197,6	228,9	467,3	4760,0		228,4	251,3	612,5	5646,3
		1,0	1,2	2,4			1,0	1,1	2,7	
Итого 1,3 неделя: *		197,3	227,0	467,5	4743		228,4	251,3	612,5	5646,3
		1,0	1,2	2,4			1,0	1,1	2,7	
Итого 2,4 неделя:		211,9	214,3	445,2	4623,0		266,9	251,1	562,5	5726,2
		1,0	1,0	2,1			1,0	0,9	2,1	
Итого 2,4 неделя: *		211,6	212,4	445,3	4605,5		266,9	251,1	562,5	5726,2
		1,0	1,0	2,1			1,0	0,9	2,1	
Итого 10 дней:		409,4	443,2	912,4	9383		495,3	502,4	1175,0	11373
		1,0	1,1	2,2			1,0	1,0	2,4	
Итого 10 дней: *		408,9	439,3	912,8	9348		495,3	502,4	1175,0	11373
		1,0	1,1	2,2			1,0	1,0	2,4	