

**Примерные рационы питания одноразового и двухразового питания
для обучающихся в средних школах, гимназиях
на летне-осенний период 2026г.
ОАО "Комбинат школьного питания"**

1,3 неделя

Наименование блюд	5 классы (до 11 лет)					6-8 классы (от 11 до 14 лет)					9-11 классы (от 14 до 18 лет)				
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
1-й ВАРИАНТ:2-й Завтрак 5-11классы 1смена , полдник 5-11 классы 2 смена.															
Сыр порционно	20	4,6	4,9	0,0	62	25	5,9	7,4	0,0	93	25	5,9	7,4	0,0	93
Сосиски отварные	48	4,3	12,5	0,5	134	96	14,0	9,2	3,0	150	96	14,0	9,2	3,0	150
Каша пшениная вязкая	150	4,1	4,7	23,4	152	150	4,1	4,7	23,4	152	150	4,1	4,7	23,4	152
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42	190/10	0,2	0,0	10,0	42	190/10	0,2	0,0	10,0	42
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,2	77	30	2,4	0,3	16,2	77	30	2,4	0,3	16,2	77
Фрукты /груши/	100	0,4	0,3	8,8	39	100	0,4	0,3	8,8	39	100	0,4	0,3	8,8	39
Итого:		16,1	22,7	58,9	505,5		27,0	22,0	61,4	551,4		27,0	22,0	61,4	551,4
2-й ВАРИАНТ:2-й Завтрак 5-11классы 1смена , полдник 5-11 классы 2 смена.															
Овощи порционно (кукуруза консервированная)	30	0,7	0,1	3,4	17	30	0,7	0,1	3,4	17	30	0,7	0,1	3,4	17
Сосиски отварные	48	4,3	12,5	0,5	134	96	14,0	9,2	3,0	150	96	14,0	9,2	3,0	150
Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120	100	3,4	2,9	20,2	120	150	5,1	4,4	30,3	180
Сок яблочный	200	0,8	0,2	22,0	90	200	8,0	0,2	22,0	90	200	0,8	0,2	22,0	90
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,2	77	30	2,4	0,3	16,2	77	30	2,4	0,3	16,2	77
Итого:		11,6	16,0	62,2	438,3		28,5	12,8	64,7	453,7		23,0	14,2	74,8	513,7
Полдник (двухразовое питание)															
Кондитерское или булочное изделие (зефир)	35	0,5	3,1	25,1	131	70	1,1	6,2	50,2	261	70	1,1	6,2	50,2	261
Молочный или кисломолочный продукт (Кефир)	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
Итого:		6,1	9,5	33,3	243		6,7	12,6	58,4	373		6,7	12,6	58,4	373
ВТОРНИК															
1-й ВАРИАНТ:2-й Завтрак 5-11классы 1смена , полдник 5-11 классы 2 смена.															
Масло сливочное порциями (или шоколадное)	10	0,1	7,3	0,1	66	10	0,1	7,3	0,1	66	10	0,1	7,3	0,1	66
Котлетки из филе птицы "Банзай" с соусом томатным "Сказка"	38/10	8,6	5,1	4,4	97	38/10	8,6	5,1	4,4	97	76/15	17,0	10,2	7,9	190

юре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92	150	3,2	5,0	20,1	138	150	3,2	5,0	20,1	138
ай с лимоном	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59
леб пшеничный	60	4,8	0,6	32,4	153	70	5,6	0,7	37,8	179	70	5,6	0,7	37,8	179
Итого:		15,8	16,3	65,6	467,1		17,6	18,0	77,7	538,6		26,1	23,1	81,1	631,2
1-й ВАРИАНТ:2-й Завтрак 5-11классы смена , полдник 5-11 классы 2 смена.															
Ласло сливочное порциями (или шоколадное)	10	0,1	7,3	0,1	66	10	0,1	7,3	0,1	66	10	0,1	7,3	0,1	66
Лаггетсы куриные с соусом томатным "Сказка"	44/10	9,7	9,5	5,3	142	44/10	9,7	9,5	5,3	142	66/15	14,6	14,3	7,9	213
Юре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92	150	3,2	5,0	20,1	138	150	3,2	5,0	20,1	138
Чай с лимоном	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59
Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	32,4	153	70	5,6	0,7	37,8	179	70	5,6	0,7	37,8	179
Итого:		17	21	66	512		19	22	78	584		24	27	81	655
Полдник (двухразовое питание)															
Ватрушка с повидлом	75	4,4	1,9	44,0	210	75	4,4	1,9	44,0	210	75	4,4	1,9	44,0	210
или булочное изделие (Булочка фигурная)	75	5,6	5,3	34,7	211	75	5,6	5,3	34,7	211	75	5,6	5,3	34,7	211
Молочный или кисломолочный продукт (Молоко кипяченое)	200	5,6	4,6	9,0	100	200	5,6	4,6	9,0	100	200	5,6	4,6	9,0	100
Итого:		10,0	6,5	53,0	310,0		10,0	6,5	53,0	310,0		10,0	6,5	53,0	310,0
Итого: *		11,2	9,9	43,7	310,8		11,2	9,9	43,7	310,8		11,2	9,9	43,7	310,8

СРЕДА

1-й ВАРИАНТ:2-й Завтрак 5-11классы смена , полдник 5-11 классы 2 смена.															
	21%					21%					21%				
Сыр порционно	20	4,6	4,9	0,0	62	25	5,9	7,4	0,0	93	25	5,9	7,4	0,0	93
Запекалка "Творогоша" с соусом шоколадным	130/10	16,1	13,2	31,4	305	130/10	16,1	13,2	31,4	305	150/15	18,6	15,3	36,5	354
Чай с сиропом шиповника	200	0,2	0,0	14,8	57	200	0,2	0,0	14,8	57	200	0,2	0,0	14,8	57
Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	13,5	64	40	3,2	0,4	21,6	102	40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:		22,9	18,3	59,7	488,1		25,3	21,0	67,8	556,6		27,8	23,1	72,9	605,2
2-й ВАРИАНТ:2-й Завтрак 5-11классы смена , полдник 5-11 классы 2 смена.															
	23%					20%					22%				
Овощи свежие порционно (огурцы)	50	0,4	0,1	1,0	6	70	0,5	0,1	1,3	8	70	0,5	0,1	1,3	8
Бифштекс "Отличник"	60	6,3	11,1	8,3	158	60	6,3	11,1	8,3	158	75	7,1	12,6	9,4	179
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146	150	4,5	4,5	21,9	146	150	4,5	4,5	21,9	146
Напиток из сиропа шиповника	200	0,4	0,0	38,4	146	200	0,4	0,0	38,4	146	200	0,4	0,0	38,4	146
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	40	2,5	0,2	16,9	80	80	5,0	0,4	34,9	164
Итого:		14,1	15,9	86,5	535,5		14,2	15,9	86,9	537,7		17,6	17,6	105,9	642,7
Полдник (двухразовое питание)															
	13%					11%					10%				
Кондитерские изделия (печенье "Детское"/Маффины с начинкой и пр.)	75	2,1	11,2	26,0	212	75	2,1	11,2	26,0	212	75	2,1	11,2	26,0	212
Сок яблочно-вишневый	200	0,4	0,2	10,0	80	200	0,4	0,2	21,0	80	200	0,4	0,2	21,0	80
		2,5	11,4	36,0	292		2,5	11,4	47,0	292		2,5	11,4	47,0	292

ЧЕТВЕРГ

1-й ВАРИАНТ: 2-й Завтрак 5-11 классы 1 смена, полдник 5-11 классы 2 смена.	22%					20%					19%				
Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами (Ветчина "Банзай")	20/20	5,2	2,2	11,4	85	20/20	5,2	2,2	11,4	85	20/20	5,2	2,2	11,4	85
Омлет с сыром	130	16,0	18,3	2,2	237	150	18,5	21,2	2,6	273	150	18,5	21,2	2,6	273
Кофейный напиток с молоком	200	2,2	1,4	22,4	112	200	2,2	1,4	22,4	112	200	2,2	1,4	22,4	112
Фрукты /яблоки/	150	0,6	0,6	14,7	68	150	0,6	0,6	14,7	68	190	0,8	0,8	18,6	86
Итого:		24,0	22,5	50,7	501,1		26,5	25,4	51,1	537,5		26,6	25,5	55,0	555,5
2-й ВАРИАНТ: 2-й Завтрак 5-11 классы 1 смена, полдник 5-11 классы 2 смена.	21%					21%					22%				
Овощи свежие порционно (помидор)	25	0,3	0,1	1,0	6	50	0,6	0,1	1,9	12	60	0,7	0,1	2,3	14
Шницель /свинина/	75	11,9	6,2	10,5	146	85	13,4	7,0	11,9	165	85	13,4	7,0	11,9	165
Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138	150	3,2	5,0	20,1	138	200	4,2	6,6	26,8	184
Сок яблочно-вишневый	200	0,2	0,0	8,0	84	200	0,2	0,0	8,0	84	200	0,2	0,0	8,0	84
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102	70	5,6	0,7	37,8	179	70	5,6	0,7	37,8	179
Итого:		18,7	11,6	61,2	475,3		23,0	12,8	79,7	576,9		24,1	14,4	86,8	625,2
Полдник (двухразовое питание)	10%					11%					10%				
Коврижка по-домашнему	60	3,7	2,8	30,3	160	90	5,5	4,2	45,5	240	90	5,5	4,2	45,5	240
или Полоска "Лакомая"	50	3,5	11,6	25,8	221	50	3,5	11,6	25,8	221	50	3,5	11,6	25,8	221
"ФитоНапиток" с витамином "С"	200	0,2	0,0	15,6	62	200	0,2	0,0	15,6	62	200	0,2	0,0	15,6	62
Итого:		3,9	2,8	45,9	222,2		5,7	4,2	61,1	302,3		5,7	4,2	61,1	302,3
Итого: *		3,7	11,6	41,4	282,8		3,7	11,6	41,4	282,8		3,7	11,6	41,4	282,8

ПЯТНИЦА

1-й ВАРИАНТ: 2-й Завтрак 5-11 классы 1 смена, полдник 5-11 классы 2 смена.	22%					23%					22%				
Салат "Квартет"	50	5,8	11,1	2,3	131	50	5,8	11,1	2,3	131	50	5,8	11,1	2,3	131
Пельмени отварные со сметаной и соусом томатным "Сказка"	100/10/10	9,4	11,1	30,5	255	150/10/10	13,2	17,6	42,9	378	150/10/10	13,2	17,6	42,9	378
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42	190/10	0,2	0,0	10,0	42	190/10	0,2	0,0	10,0	42
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,2	76,5	30	2,4	0,3	16,2	76,5	30	2,4	0,3	16,2	76,5
Итого:		17,8	22,5	59,0	504,5		21,6	28,9	71,4	627,0		21,6	28,9	71,4	627,0
2-й ВАРИАНТ: 2-й Завтрак 5-11 классы 1 смена, полдник 5-11 классы 2 смена.	21%					19%					19%				
Салат "Квартет"	30	3,5	6,6	1,4	79	40	4,6	8,8	1,8	105	50	5,8	11,1	2,3	131
Плов из филе птицы	50/100	10,0	12,6	24,6	251	50/100	10,0	12,6	24,6	251	50/100	10,0	12,6	24,6	251
Напиток "Лимончик" с витамином "С"	200	0,1	0,0	18,6	75	200	0,1	0,0	18,6	75	200	0,1	0,0	18,6	75
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	40	2,5	0,2	16,9	80	40	2,5	0,2	16,9	80
Итого:		16,1	19,5	61,5	484,3		17,2	21,7	61,9	510,5		18,4	23,9	62,4	536,7
Полдник (двухразовое питание)	12%					10%					10%				

Ватрушка с творогом	75	8,4	4,9	29,7	163	75	8,4	4,9	29,7	163	75	8,4	4,9	29,7	163
или Ватрушка "Нежная" *	75	5,3	4,4	24,9	160	75	5,3	4,4	24,9	160	75	5,3	4,4	24,9	160
или Блинчики с творогом "Бабушка Аня" с соусом шоколадным (или без него) *	1/58/15	4,3	6,1	23,4	166	1/58/15	4,3	6,1	23,4	166	1/58/15	4,3	6,1	23,4	166
Кисломолочный продукт	200	2,6	5,0	11,2	104	200	2,6	5,0	11,2	104	200	2,6	5,0	11,2	104
Итого:		11,0	9,9	40,9	267,0		11,0	9,9	40,9	267,0		11,0	9,9	40,9	267,0
Итого: *		6,9	11,1	34,6	270,0		6,9	11,1	34,6	270,0		6,9	11,1	34,6	270,0

2,4 неделя

Наименование блюд	5 классы (до 11 лет)					6-8 классы (от 11 до 14 лет)					9-11 классы (от 14 до 18 лет)				
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
1-й ВАРИАНТ:2-й Завтрак 5-11классы 1смена , полдник 5-11 классы 2 смена.	20%					20%					21%				
Масло сливочное порциями (или шоколадное)	10	0,1	7,3	0,1	66	10	0,1	7,3	0,1	66	10	0,1	7,3	0,1	66
Колбаса отварная	50	4,9	8,9	0,8	103	70	6,9	12,5	1,1	144	90	8,9	16,1	1,4	185
Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138	150	3,2	5,0	20,1	138	200	4,2	6,6	26,8	184
Чай с сиропом шиповника	200	0,2	0,0	14,8	57	200	0,2	0,0	14,8	57	200	0,2	0,0	14,8	57
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102	50	4,0	0,5	27,0	128	50	4,0	0,5	27,0	128
Итого:		11,6	21,6	57,4	466		14,4	25,3	63,2	532		17,4	30,5	70,2	620
2-й ВАРИАНТ:2-й Завтрак 5-11классы 1смена , полдник 5-11 классы 2 смена.	24%					22%					23%				
Масло сливочное порциями (или шоколадное)	10	0,1	7,3	0,1	66	10	0,1	7,3	0,1	66	10	0,1	7,3	0,1	66
Биточки куриные с сыром	70	11,0	12,9	8,1	194	80	12,6	14,7	9,3	221	90	14,1	16,6	10,4	249
Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138	150	3,2	5,0	20,1	138	200	4,2	6,6	26,8	184
Чай с сиропом шиповника	200	0,2	0,0	14,8	57	200	0,2	0,0	14,8	57	200	0,2	0,0	14,8	57
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102	40	3,2	0,4	21,6	102	40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:		17,7	25,5	64,8	556,7		19,2	27,4	65,9	584,4		21,8	30,8	73,8	658,0
Полдник (двухразовое питание)	10%					11%					10%				
Кондитерское или булочное изделие (Булочка фигурная)	75	5,6	5,3	34,7	211	75	5,6	5,3	34,7	211	75	5,6	5,3	34,7	211
или шарлотка с яблоками "Цудоуная"	60	2,8	2,8	22,2	125	90	4,2	4,2	33,3	187	90	4,2	4,2	33,3	187
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
Итого:		8,4	8,1	56,9	335,6		9,9	9,5	68,0	398,0		9,9	9,5	68,0	398,0
Итого: *		8,4	9,2	30,4	236,8		9,8	10,6	41,5	299,2		9,8	10,6	41,5	299,2

ВТОРНИК

1-й ВАРИАНТ:2-й Завтрак 5-11классы 1смена , полдник 5-11 классы 2 смена.	21%					21%					21%				
Сыр порционнно	10	2,3	2,4	0,0	31	10	2,3	2,4	0,0	31	10	2,3	2,4	0,0	31
Запеканка из творога со сметаной	145/10	17,8	16,1	29,7	348	150/10	18,4	16,7	30,7	360	160/10	19,6	17,8	32,8	383
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42	190/10	0,2	0,0	10,0	42	190/10	0,2	0,0	10,0	42
Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	13,5	64	50	4,0	0,5	27,0	128	60	4,8	0,6	32,4	153
Итого:		22,3	18,9	53,2	485,5		24,9	19,7	67,7	560,4		26,9	20,9	75,2	608,6

1-й ВАРИАНТ:2-й Завтрак 5-11классы 1смена , полдник 5-11 классы 2 смена.	21%					21%					22%				
Овощи свежие порционно(помидор)	60	0,7	0,1	2,3	14	60	0,7	0,1	2,3	14	60	0,7	0,1	2,3	14
Колбаски мясные с сыром	50	9,1	15,5	1,9	183	65	11,2	19,0	2,3	225	75	11,9	20,2	2,5	239
Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120	100	3,4	2,9	20,2	120	150	5,1	4,4	30,3	180
Напиток "Любимый" с витамином "С"	200	0,0	0,0	25,8	101	200	0,0	0,0	25,8	101	200	0,0	0,0	25,8	101
Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	13,5	64	40	3,2	0,4	21,6	102	40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:		15,1	18,8	63,7	481,6		18,4	22,5	72,2	561,8		20,8	25,1	82,4	635,9
Полдник (двухразовое питание)	12%					10%					11%				
Кондитерское или булочное изделие (Булочка "Медуза")	75	4,7	5,1	32,1	186	75	4,7	5,1	32,1	186	100	6,2	6,8	42,8	248
Сок яблочно-вишневый	200	0,2	0,0	8,0	84	200	0,2	0,0	8,0	84	200	0,2	0,0	8,0	84
Итого:		4,9	5,1	40,1	270		4,9	5,1	40,1	270		6,4	6,8	50,8	332

СРЕДА

1-й ВАРИАНТ:2-й Завтрак 5-11классы 1смена , полдник 5-11 классы 2 смена.	22%					21%					21%				
Сыр порционно	10	2,3	2,4	0,0	31	10	2,3	2,4	0,0	31	10	2,3	2,4	0,0	31
Биточек "Лёва"	50	7,1	19,3	7,0	233	60	8,5	23,2	8,4	280	70	9,9	27,1	9,8	326
Каша рисовая	150	2,1	4,1	22,4	135	150	2,1	4,1	22,4	135	150	2,1	4,1	22,4	135
Чай с лимоном	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	20	1,6	0,2	10,8	51	20	1,6	0,2	10,8	51
Итого:		13,3	26,1	55,4	509,3		14,7	29,9	56,8	555,9		16,1	33,8	58,2	602,6
2-й ВАРИАНТ:2-й Завтрак 5-11классы 1смена , полдник 5-11 классы 2 смена.	20%					20%					20%				
Овощи свежие порционно (огурцы)	50	0,4	0,1	1,0	6	70	0,5	0,1	1,3	8	70	0,5	0,1	1,3	8
Котлета "Капитошка"	60	12,4	9,6	7,8	169	70	14,5	11,2	9,1	197	75	15,5	12,0	9,8	212
Каша рисовая	150	2,1	4,1	22,4	135	150	2,1	4,1	22,4	135	150	2,1	4,1	22,4	135
Чай с лимоном	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102	50	4,0	0,5	27,0	128	60	4,8	0,6	32,4	153
Итого:		18,3	14,2	68,0	470,7		21,3	15,9	75,0	526,6		23,1	16,8	81,1	566,2
Полдник (двухразовое питание)	13%					12%					11%				
Кондитерское изделие (Мармелад)	40	0,1	0,0	31,6	128	40	0,1	0,0	31,6	128	40	0,1	0,0	31,6	128
Молочный или кисломолочный продукт (Молоко кипяченое)	200	5,6	4,6	9,0	100	200	5,6	4,6	9,0	100	200	5,6	4,6	9,0	100
Фрукты /яблоки/	150	0,6	0,6	14,7	68	200	0,8	0,8	19,6	91	200	0,8	0,8	19,6	91
Итого:		6,3	5,2	55,3	295,5		6,5	5,4	60,2	318,7		6,5	5,4	60,2	318,7

ЧЕТВЕРГ

1-й ВАРИАНТ:2-й Завтрак 5-11классы 1смена , полдник 5-11 классы 2 смена.	22%					22%					21%				
Сыр порционно	10	2,3	2,4	0,0	31	10	2,3	2,4	0,0	31	10	2,3	2,4	0,0	31
Миттеи "Славянские"	60	16	7	2	140	75	20	9	3	175	75	20	9	3	175

Каша пшенная вязкая	150	4,1	4,7	23,4	152	150	4,1	4,7	23,4	152	150	4,1	4,7	23,4	152
Какао с молоком	200	7,8	6,2	22,0	140	200	7,8	6,2	22,0	140	200	7,8	6,2	22,0	140
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	40	3,2	0,4	21,6	102	40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:		32,0	20,9	58,5	514,0		37,6	22,9	69,9	599,8		37,6	22,9	69,9	599,8
2-й ВАРИАНТ: 2-й Завтрак 5-11 классы 1 смена, полдник 5-11 классы 2 смена.	21%					21%					21%				
Салат "Зарница"	50	0,8	2,6	4,7	44	50	0,8	2,6	4,7	44	60	1,0	3,1	5,6	53
Мититси "Славянские"	60	16	7	2	140	75	20	9	3	175	75	20	9	3	175
Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138	200	4,2	6,6	26,8	184	200	4,2	6,6	26,8	184
Напиток яблочный с витамином "С"	200	0,2	0,2	21,0	82	200	0,2	0,2	21,0	82	200	0,2	0,2	21,0	82
Хлеб ржаной	80	5,0	0,4	34,9	164	80	5,0	0,4	34,9	164	90	5,7	0,5	39,2	185
Итого:		25,2	15,3	62,0	485,8		30,2	18,7	69,3	566,8		31,0	19,3	74,6	596,1
Полдник (двухразовое питание)	15%					13%					12%				
Оладьи с повидлом	100/15	7,5	7,2	49,5	291	100/15	7,5	7,2	49,5	291	100/15	7,5	7,2	49,5	291
<i>или трубочка с молоком сгущенным *</i>	44	3,5	4,1	27,7	161	44	3,5	4,1	27,7	161	44	3,5	4,1	27,7	161
Сок яблочный	200	0,3	0,0	8,0	60	200	0,3	0,0	8,0	60	200	0,3	0,0	8,0	60
Итого:		7,8	7,2	57,5	351,4		7,8	7,2	57,5	351,4		7,8	7,2	57,5	351,4
Итого: *		3,8	4,1	35,7	221,0		3,8	4,1	35,7	221,0		3,8	4,1	35,7	221,0

ПЯТНИЦА

1-й ВАРИАНТ: 2-й Завтрак 5-11 классы 1 смена, полдник 5-11 классы 2 смена.	20%					20%					21%				
Овощи консервированные порционно / кукуруза	30	0,7	0,1	4,4	20	30	0,7	0,1	4,4	20	30	0,7	0,1	4,4	20
Биточки из филе птицы	50	8,1	6,3	6,8	181	60	9,7	7,5	8,1	217	80	12,9	10,0	10,8	289
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146	150	4,5	4,5	21,9	146	150	4,5	4,5	21,9	146
Чай с сиропом шиповника	200	0,2	0,0	14,8	57	200	0,2	0,0	14,8	57	200	0,2	0,0	14,8	57
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	40	3,2	0,4	21,6	102	40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:		15,0	11,1	58,7	455,1		18,2	12,5	70,8	542,0		21,5	15,0	73,5	614,2
2-й ВАРИАНТ: 2-й Завтрак 5-11 классы 1 смена, полдник 5-11 классы 2 смена.	23%					20%					20%				
Овощи консервированные порционно / кукуруза	30	0,7	0,1	4,4	20	40	0,9	0,2	5,9	27	40	0,9	0,2	5,9	27
Бабка картофельная "Школьная" со сметаной	130/20	9,5	29,6	20,8	395	130/20	9,5	29,6	20,8	395	130/20	9,5	29,6	20,8	395
Сок яблочный	200	0,3	0,0	8,0	60	200	0,3	0,0	8,0	60	200	0,3	0,0	8,0	60
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	20	1,6	0,2	10,8	51	40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:		12,0	29,9	44,0	526,3		12,2	30,0	45,5	533,1		13,8	30,2	56,3	583,9
Полдник (двухразовое питание)	12%					10%					10%				
Сырники из творога / Сырники из творога запеченные со сметаной	50/10	8,2	7,5	9,8	138	50/10	8,2	7,5	9,8	138	50/10	8,2	7,5	9,8	138
<i>или Блинчики с творогом "Бабушка Аня" с соусом шоколадным (или без него) *</i>	1/58/15	4,3	6,1	23,4	166	1/58/15	4,3	6,1	23,4	166	1/58/20	4,6	6,3	25,6	178
Кисломолочный продукт	200	2,6	5,0	11,2	104	200	2,6	5,0	11,2	104	200	2,6	5,0	11,2	104
Итого:		10,8	12,5	21,0	241,6		10,8	12,5	21,0	241,6		10,8	12,5	21,0	241,6
Итого: *		6,9	11,1	34,6	270,0		6,9	11,1	34,6	270,0		7,2	11,3	36,8	282,1