

УТВЕРЖДАЮ

2024г

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ОАО "Комбинат
 школьного питания"
 Е.В. Крылова
 2024г



Примерные двухнедельные рационы питания
 летне-осенний период
 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 | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 24% | | | | | | | | | |
| Сыр порционно | 20 | 4,7 | 5,9 | 0,0 | 74 | | | | | |
| Кебаб "Южный" | 60 | 15,4 | 11,2 | 5,7 | 185 | | | | | |
| Каша пшенная вязкая | 150 | 4,1 | 4,7 | 23,4 | 152 | | | | | |
| Чай с лимоном | 185/15/7 | 0,2 | 0,0 | 15,2 | 59 | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,8 | 51 | | | | | |
| Итого | | 26,1 | 22,1 | 55,1 | 521 | | | | | |
| Обед | 33% | | | | | | | | | |
| Салат "Белка" | 80 | 2,7 | 8,0 | 4,3 | 100 | 100 | 3,4 | 10,0 | 5,4 | 126 |
| или Салат "Озорник" | 80 | 2,4 | 9,6 | 4,4 | 112 | 100 | 3,0 | 12,0 | 5,5 | 140 |
| Рассольник "Школьный" со сметаной | 250/10 | 2,1 | 5,6 | 12,1 | 109 | 250/10 | 2,1 | 5,6 | 12,1 | 109 |
| Сосиски отварные | 48 | 4,8 | 8,6 | 4,9 | 99 | 96 | 9,6 | 17,2 | 9,8 | 198 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,2 | 5,0 | 20,1 | 138 | 200 | 4,2 | 6,6 | 26,8 | 184 |
| Напиток "Любимый" с витамином "С" | 200 | 0,0 | 0,0 | 25,8 | 101 | 200 | 0,0 | 0,0 | 25,8 | 101 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,5 | 0,2 | 16,9 | 80 | 50 | 3,1 | 0,3 | 21,1 | 100 |
| Фрукты | 200 | 0,8 | 0,7 | 18,7 | 84 | 200 | 0,8 | 0,7 | 18,7 | 84 |
| Итого | | 16,1 | 28,0 | 102,8 | 711 | | 23,2 | 40,4 | 119,7 | 901 |
| Полдник | 13% | | | | | | | | | |
| Бутерброд "Смачны" | 30/30 | 4,4 | 3,2 | 33,2 | 175 | 30/30 | 4,4 | 3,2 | 33,2 | 175 |
| или Маффины с фруктовым наполнителем или молоком сгущенным вареным | 70 | 2,0 | 10,4 | 24,3 | 197 | 70 | 2,0 | 10,4 | 24,3 | 197 |
| Кефир | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112 | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112 |
| Итого | | 10,0 | 9,6 | 41,4 | 287 | | 10,0 | 9,6 | 41,4 | 287 |
| Ужин | | | | | | | | | | |
| Сыр порционно | | | | | | 25 | 5,9 | 7,4 | 0,0 | 93 |
| Кебаб "Южный" | | | | | | 75 | 19,3 | 14,0 | 7,1 | 231 |
| Каша пшенная вязкая | | | | | | 200 | 5,4 | 6,2 | 31,2 | 202 |

| | | | | | | | | | | |
|--|--------|------|------|-------|------|----------|-------|-------|-------|------|
| Чай с лимоном | | | | | | 185/15/7 | 0,2 | 0,0 | 15,2 | 59 |
| Хлеб пшеничный | | | | | | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,8 | 51 |
| Итого | | | | | | | 32,4 | 27,8 | 64,3 | 636 |
| Итого за день | | 52,2 | 59,7 | 199,2 | 1519 | | 65,6 | 77,8 | 225,3 | 1824 |
| Вторник | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 28% | | | | | | | | | |
| Запеканка "Творогоша" со сметаной | 150/10 | 19,2 | 22,5 | 37,3 | 424 | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,2 | 1,4 | 22,4 | 112 | | | | | |
| Фрукты | 120 | 0,5 | 0,5 | 12,0 | 62 | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,8 | 51 | | | | | |
| Итого | | 23,5 | 24,6 | 82,5 | 649 | | | | | |
| Обед | 32% | | | | | | | | | |
| Овощи свежие порционно | 50 | 1,4 | 0,0 | 0,7 | 10 | 80 | 2,2 | 0,0 | 1,0 | 15 |
| Солянка "Школьная" со сметаной | 250/15 | 2,6 | 9,8 | 10,9 | 143 | 250/15 | 2,6 | 9,8 | 10,9 | 143 |
| Крокет "Полезный" | 75 | 15,5 | 12,3 | 10,3 | 212 | 75 | 15,5 | 12,3 | 10,3 | 212 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,1 | 4,4 | 30,3 | 180 | 150 | 5,1 | 4,4 | 30,3 | 180 |
| Компот из сушеных плодов с витамином "С" | 200 | 0,4 | 0,0 | 26,6 | 104 | 200 | 0,4 | 0,0 | 26,6 | 104 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,5 | 0,2 | 16,9 | 80 | 50 | 3,1 | 0,3 | 21,1 | 100 |
| Итого | | 27,5 | 26,7 | 95,6 | 729 | | 29,0 | 26,8 | 100,2 | 754 |
| Полдник | 10% | | | | | | | | | |
| Хлебобулочное изделие | 50 | 2,4 | 0,8 | 26,8 | 142 | 50 | 2,4 | 0,8 | 26,8 | 142 |
| Сок | 200 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 80 | 200 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 80 |
| Итого | | 2,4 | 0,8 | 34,8 | 222 | | 2,4 | 0,8 | 34,8 | 222 |
| Ужин | | | | | | | | | | |
| Запеканка "Творогоша" со сметаной | | | | | | 150/15 | 19,4 | 23,6 | 37,5 | 434 |
| Кофейный напиток с молоком | | | | | | 200 | 2,2 | 1,4 | 22,4 | 112 |
| Фрукты | | | | | | 200 | 0,8 | 0,8 | 20,0 | 102 |
| Хлеб пшеничный | | | | | | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,8 | 51 |
| Итого | | | | | | | 24,0 | 26,0 | 90,7 | 699 |
| Итого за день | | 53,4 | 52,0 | 212,9 | 1599 | | 55,4 | 53,6 | 225,7 | 1675 |
| Среда | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 26% | | | | | | | | | |
| Сыр порционно | 20 | 4,7 | 5,9 | 0,0 | 74 | | | | | |
| Мясные гнезда (свинина) | 75 | 11,6 | 23,4 | 10,1 | 306 | | | | | |
| Каша рисовая вязкая | 150 | 2,1 | 4,1 | 22,4 | 135 | | | | | |
| Чай с сахаром | 190/10 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 42 | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,8 | 51 | | | | | |
| Итого | | 20,2 | 33,6 | 53,3 | 608 | | | | | |
| Обед | 30% | | | | | | | | | |
| Салат из овощей и овощи свежие порционно | 60/30 | 1,6 | 3,1 | 7,7 | 65 | 60/30 | 1,6 | 3,1 | 7,7 | 65 |
| Щи домашние со сметаной | 250/10 | 2,3 | 7,0 | 9,3 | 111 | 250/10 | 2,3 | 7,0 | 9,3 | 111 |
| Рыба запеченная "Солнышко" | 75 | 16,0 | 11,2 | 2,4 | 174 | 100 | 21,29 | 14,94 | 3,25 | 232 |
| или Рыба, запеченная с овощами | 75 | 9,9 | 9,8 | 2,3 | 138 | 100 | 13,2 | 13 | 3 | 184 |

| | | | | | | | | | | |
|--|---------|------|------|-------|------|---------|------|------|-------|------|
| Картофель тушеный | 100 | 1,8 | 5,8 | 13,7 | 115 | 200 | 3,6 | 11,6 | 27,4 | 230 |
| или Картофель и овощи, тушеные в соусе | 125 | 2,6 | 7,3 | 18,5 | 150 | 200 | 4,2 | 11,6 | 29,6 | 240 |
| Напиток из сиропа шиповника с витамином "С" | 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 | 50 | 3,1 | 0,3 | 21,1 | 100 |
| Итого | | 24,5 | 27,2 | 88,4 | 691 | | 32,3 | 36,9 | 107,1 | 884 |
| Полдник | 14% | | | | | | | | | |
| Кондитерское изделие (зефир) | 50 | 1,8 | 2,8 | 35,0 | 148 | 50 | 1,8 | 2,8 | 35,0 | 148 |
| Молоко | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 120 | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 120 |
| Фрукты | 150 | 0,6 | 0,5 | 11,3 | 58 | 200 | 0,8 | 0,7 | 18,7 | 84 |
| Итого | | 8,2 | 9,7 | 55,7 | 326 | | 8,4 | 9,9 | 63,1 | 352 |
| Ужин | | | | | | | | | | |
| Сыр порционно | | | | | | 30 | 7,1 | 8,9 | 0,0 | 111 |
| Мясные гнезда (свинина) | | | | | | 100 | 15,4 | 32,5 | 13,5 | 408 |
| Каша рисовая вязкая | | | | | | 200 | 2,8 | 5,5 | 29,9 | 180 |
| Чай с сахаром | | | | | | 190/10 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 42 |
| Хлеб пшеничный | | | | | | 30 | 2,4 | 0,4 | 16,2 | 77 |
| Итого | | | | | | | 27,9 | 47,3 | 69,6 | 818 |
| Итого за день | | 52,9 | 70,5 | 197,3 | 1624 | | 68,5 | 94,0 | 239,8 | 2053 |
| Четверг | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 21% | | | | | | | | | |
| Овощи свежие порционно | 50 | 0,3 | 0,0 | 1,5 | 7 | | | | | |
| Биточек "Паляванне" | 75 | 18,0 | 11,6 | 6,2 | 202 | | | | | |
| Каша гречневая вязкая | 150 | 4,5 | 4,5 | 21,9 | 146 | | | | | |
| Какао "Чебурашка" | 200 | 5,2 | 4,5 | 21,2 | 167 | | | | | |
| или Какао с молоком | 200 | 7,8 | 6,2 | 22,0 | 140 | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,8 | 51 | | | | | |
| Итого | | 29,6 | 20,8 | 61,5 | 573 | | | | | |
| Обед / ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ | 30% | | | | | | | | | |
| Салат "Зорачка" | 80 | 1,0 | 7,0 | 3,5 | 84 | 80 | 1,0 | 7,0 | 3,5 | 84 |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной с витамином "С" | 250/10 | 2,3 | 8,0 | 12,1 | 128 | 250/10 | 2,3 | 8,0 | 12,1 | 128 |
| Жаркое по-домашнему (свинина) | 50/125 | 12,8 | 23,9 | 18,8 | 343 | 50/125 | 12,8 | 23,9 | 18,8 | 343 |
| Сок | 200 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 80 | 200 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 80 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 21,6 | 102 | 40 | 3,2 | 0,4 | 21,6 | 102 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,5 | 0,2 | 16,9 | 80 | 50 | 3,1 | 0,3 | 21,1 | 100 |
| Итого | | 23,2 | 39,7 | 99,3 | 817 | | 23,8 | 39,8 | 103,5 | 837 |
| Полдник | 19% | | | | | | | | | |
| Ватрушка "Нежная" | 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 |
| Компот "Чарауница" | 200 | 0,2 | 0,2 | 21,4 | 348 | 200 | 0,2 | 0,2 | 21,4 | 348 |
| Итого | | 5,5 | 4,6 | 46,3 | 508 | | 5,5 | 4,6 | 46,3 | 508 |
| Ужин | | | | | | | | | | |
| Овощи свежие порционно | | | | | | 90 | 0,5 | 0,0 | 2,6 | 13 |

| | | | | | | | | | | |
|--|-----------|------|------|-------|------|-----------|------|------|-------|------|
| Биточек "Паляваине" | | | | | | 75 | 18,0 | 11,6 | 6,2 | 25,1 |
| Каша гречневая вязкая | | | | | | 150 | 4,5 | 4,5 | 21,9 | 146 |
| Какао "Чебурашка" | | | | | | 200 | 5,2 | 4,5 | 21,2 | 167 |
| или Какао с молоком | | | | | | 200 | 7,8 | 6,2 | 22,0 | 140 |
| Хлеб пшеничный | | | | | | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,8 | 51 |
| Фрукты | | | | | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,4 | 42 |
| Итого | | | | | | | 38,0 | 27,3 | 94,1 | 760 |
| Итого за день | | 58,3 | 65,1 | 207,2 | 1898 | | 67,3 | 71,8 | 243,9 | 2105 |
| Пятница | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 26% | | | | | | | | | |
| Биточек "Одуванчик" | 80 | 14,7 | 13,1 | 10,2 | 216 | | | | | |
| Пюре картофельное | 100 | 2,1 | 3,3 | 13,4 | 92 | | | | | |
| Чай с сиропом шиповника | 200 | 0,2 | 0,0 | 14,8 | 57 | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,8 | 51 | | | | | |
| Фрукты | 200 | 0,8 | 0,8 | 18,8 | 84 | | | | | |
| Итого | | 19,3 | 17,4 | 68,0 | 500 | | | | | |
| Обед | 33% | | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком и луком и овощи свежие порционно | 80/30 | 3,5 | 7,6 | 4,2 | 100 | 80/30 | 3,5 | 7,6 | 4,2 | 100 |
| Суп картофельный с крупой | 250 | 2,3 | 4,3 | 16,5 | 113 | 250 | 2,3 | 4,3 | 16,5 | 113 |
| Пельмени "Вкусняшки" со сметаной и соусом томатным "Сказка" или с маслом сливочным | 100/10/10 | 9,4 | 11,1 | 30,5 | 255 | 150/10/10 | 13,2 | 17,6 | 42,9 | 378 |
| или Плов "Здоровье" * | 50/100 | 18,9 | 7,3 | 26,7 | 248 | 75/150 | 28,4 | 10,9 | 40,0 | 373 |
| 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 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,5 | 0,2 | 16,9 | 80 | 50 | 3,1 | 0,3 | 21,1 | 100 |
| Итого | | 17,9 | 23,4 | 89,1 | 629 | | 22,3 | 29,9 | 105,7 | 772 |
| Полдник | 12% | | | | | | | | | |
| Кондитерское изделие | 50 | 6,5 | 5,3 | 18,4 | 122 | 50 | 6,5 | 5,3 | 18,4 | 122 |
| Кисломолочный продукт | 200 | 2,6 | 5,0 | 11,2 | 104 | 200 | 2,6 | 5,0 | 11,2 | 104 |
| Итого | | 9,1 | 10,3 | 29,6 | 226 | | 9,1 | 10,3 | 29,6 | 226 |
| Ужин | | | | | | | | | | |
| Яйцо отварное | | | | | | 25 | | | | |
| Биточек "Одуванчик" | | | | | | 80 | 14,7 | 13,1 | 10,2 | 216 |
| Пюре картофельное | | | | | | 150 | 3,2 | 5,0 | 20,1 | 138 |
| Чай с сиропом шиповника | | | | | | 200 | 0,2 | 0,0 | 14,8 | 57 |
| Хлеб пшеничный | | | | | | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,8 | 51 |
| Фрукты | | | | | | 200 | 0,8 | 0,8 | 18,8 | 84 |
| Итого | | | | | | | 20,4 | 19,0 | 74,7 | 546 |
| Итого за день | | 46,3 | 51,0 | 186,7 | 1355 | | 51,8 | 59,2 | 209,9 | 1544 |

*- для пищеблоков, где нет морозильного оборудования для хранения п/ф замороженных (пельменей)

2, 4 неделя

| Наименование блюд | 6-10 лет | | | | | 11-18 лет | | | | |
|--|----------|------|------|-------|------|-----------|------|------|-------|------|
| | Выход, г | Б | Ж | У | Ккал | Выход, г | Б | Ж | У | Ккал |
| Понедельник | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 20% | | | | | | | | | |
| Сыр порционно | 20 | 4,7 | 5,9 | 0,0 | 74 | | | | | |
| Мититен "Славянские" | 50 | 13,5 | 6,1 | 2,0 | 117 | | | | | |
| Каша рисовая вязкая | 150 | 2,1 | 4,1 | 22,4 | 135 | | | | | |
| Чай с лимоном | 185/15/7 | 0,2 | 0,0 | 15,2 | 59 | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,8 | 51 | | | | | |
| Итого | | 22,1 | 16,3 | 50,3 | 436 | | | | | |
| Обед | 37% | | | | | | | | | |
| Салат "Поздняя осень" со сметаной | 80 | 4,6 | 7,0 | 6,6 | 91 | 80 | 4,6 | 7,0 | 6,6 | 91 |
| Суп картофельный "Домашний" новый | 250 | 7,3 | 5,3 | 25,3 | 178 | 250 | 7,3 | 5,3 | 25,3 | 178 |
| Гуляш (из свинины) | 50/50 | 11,4 | 20,9 | 5,1 | 254 | 50/50 | 11,4 | 20,9 | 5,1 | 254 |
| Макаронные изделия отварные | 100 | 3,4 | 2,9 | 20,2 | 120 | 150 | 5,1 | 4,4 | 30,3 | 180 |
| Сок | 200 | 0,2 | 0,0 | 8,0 | 80 | 200 | 0,2 | 0,0 | 8,0 | 80 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,5 | 0,2 | 16,9 | 80 | 50 | 3,1 | 0,3 | 21,1 | 100 |
| Итого | | 29,4 | 36,3 | 82,1 | 803 | | 31,7 | 37,9 | 96,4 | 883 |
| Полдник | 13% | | | | | | | | | |
| Манник со сметаной | 100/15 | 6,0 | 7,7 | 26,0 | 198 | 100/15 | 6,0 | 7,7 | 26,0 | 198 |
| Напиток "Лимончик" с витамином "С" | 200 | 0,1 | 0,0 | 18,6 | 75 | 200 | 0,1 | 0,0 | 18,6 | 75 |
| или Напиток "Родничок" с витамином "С" | 200 | 0,4 | 0,0 | 24,4 | 96 | 200 | 0,4 | 0,0 | 24,4 | 96 |
| Итого | | 6,1 | 7,7 | 44,6 | 273 | | 6,1 | 7,7 | 44,6 | 273 |
| Ужин | | | | | | | | | | |
| Сыр порционно | | | | | | 25 | 5,9 | 7,4 | 0,0 | 93 |
| Мититен "Славянские" | | | | | | 75 | 20,2 | 9,2 | 2,9 | 175 |
| Каша рисовая вязкая | | | | | | 200 | 2,8 | 5,4 | 29,8 | 180 |
| Чай с лимоном | | | | | | 185/15/7 | 0,2 | 0,0 | 15,2 | 59 |
| Хлеб пшеничный | | | | | | 30 | 2,4 | 0,4 | 16,2 | 77 |
| Итого | | | | | | | 31,5 | 22,3 | 64,1 | 583 |
| Итого за день | | 57,6 | 60,3 | 177,0 | 1512 | | 69,3 | 67,9 | 205,2 | 1740 |
| Вторник | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 24% | | | | | | | | | |
| Омлет с мясными продуктами | 195 | 21,1 | 25,0 | 2,9 | 320 | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,2 | 1,4 | 22,4 | 112 | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,8 | 51 | | | | | |
| Итого | | 24,9 | 26,6 | 36,1 | 483 | | | | | |
| Обед | 29% | | | | | | | | | |
| Овощи свежие порционно | 80 | 2,2 | 0,0 | 1,0 | 15 | 80 | 2,2 | 0,0 | 1,0 | 15 |
| Щи домашние со сметаной | 250/10 | 2,3 | 7,0 | 9,3 | 111 | 250/10 | 2,3 | 7,0 | 9,3 | 111 |

| | | | | | | | | | | |
|--|-----------|------|------|-------|------|-----------|------|------|-------|------|
| Запеканка рыбная "Нептун" | 85 | 10,9 | 8,5 | 7,2 | 149 | 100 | 12,8 | 10,0 | 8,5 | 175 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,2 | 4,9 | 20,1 | 138 | 200 | 4,2 | 6,6 | 26,8 | 184 |
| или Картофель по-деревенски | 150 | 4,2 | 6,9 | 40,4 | 230 | 200 | 5,6 | 9,2 | 53,8 | 306 |
| Напиток "Витаминный" с витамином "С" | 200 | 0,0 | 0,0 | 21,4 | 86 | 200 | 0,0 | 0,0 | 21,4 | 86 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,5 | 0,2 | 16,9 | 80 | 50 | 3,1 | 0,3 | 21,1 | 100 |
| Итого | | 21,1 | 20,6 | 76,0 | 579 | | 24,6 | 23,9 | 88,1 | 671 |
| Полдник | 16% | | | | | | | | | |
| Кондитерское изделие | 50 | 1,1 | 3,6 | 37,0 | 130 | 60 | 1,3 | 4,3 | 44,4 | 156 |
| 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 | | 7,5 | 10,7 | 63,9 | 326 | | 7,7 | 11,4 | 71,3 | 352 |
| Ужин | | | | | | | | | | |
| Омлет с мясными продуктами | | | | | | 195 | 21,1 | 25,0 | 2,9 | 320 |
| Кофейный напиток с молоком | | | | | | 200 | 2,2 | 1,4 | 22,4 | 112 |
| Хлеб пшеничный | | | | | | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,8 | 51 |
| Итого | | | | | | | 24,9 | 26,6 | 36,1 | 483 |
| Итого за день | | 53,5 | 57,8 | 176,0 | 1387 | | 57,2 | 61,8 | 195,6 | 1506 |
| Среда | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 24% | | | | | | | | | |
| Запеканка из творога со сметаной | 150/10/10 | 23,5 | 19,2 | 32,4 | 395 | | | | | |
| Чай с сиропом шиповника | 200 | 0,2 | 0,0 | 14,8 | 57 | | | | | |
| Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,0 | 51 | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,8 | 51 | | | | | |
| Итого | | 25,7 | 19,8 | 68,0 | 554 | | | | | |
| Обед | 36% | | | | | | | | | |
| Салат из свежих овощей и овощи свежие порционно | 60/30 | 1,6 | 3,1 | 7,7 | 65 | 80/30 | 2,1 | 4,1 | 9,9 | 85 |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 7,3 | 6,3 | 2,4 | 183 | 250 | 7,3 | 6,3 | 2,4 | 183 |
| Колбаски "Сливочные" | 75 | 17,7 | 13,7 | 6,5 | 226 | 100 | 23,6 | 18,2 | 8,7 | 301 |
| или Биточек "Воздушный" | 75 | 14,6 | 5,9 | 2,6 | 124 | 100 | 19,5 | 7,9 | 3,5 | 165 |
| 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 | 10,0 | 100 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,5 | 0,2 | 16,9 | 80 | 50 | 3,1 | 0,3 | 21,1 | 100 |
| Итого | | 33,7 | 27,7 | 76,4 | 799 | | 40,8 | 33,4 | 73,9 | 915 |
| Полдник | 12% | | | | | | | | | |
| Ватрушка с повидлом | 75 | 4,4 | 1,9 | 44,0 | 210 | 75 | 4,4 | 1,9 | 44,0 | 210 |
| или Блинчики "Бабушка Аня" с фруктово-ягодной начинкой со сметаной | 57/10 | 3,7 | 5,8 | 31,4 | 191 | 57/10 | 3,7 | 5,8 | 31,4 | 191 |
| Компот из свежих плодов с витамином "С" | 200 | 0,2 | 0,2 | 20,4 | 78 | 200 | 0,2 | 0,2 | 20,4 | 78 |
| Итого | | 4,6 | 2,1 | 64,4 | 288 | | 4,6 | 2,1 | 64,4 | 288 |
| Ужин | | | | | | | | | | |
| Запеканка из творога со сметаной или повидлом | | | | | | 200/10/10 | 31,3 | 25,5 | 40,9 | 516 |
| Чай с сиропом шиповника | | | | | | 200 | 0,2 | 0,0 | 14,8 | 57 |

| | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|------|------|-------|------|-----|------|------|-------|------|
| Фрукты | | | | | | 200 | 0,8 | 0,8 | 10,0 | 102 |
| Хлеб пшеничный | | | | | | 30 | 2,4 | 0,4 | 16,2 | 77 |
| Итого | | | | | | | 34,7 | 26,7 | 81,9 | 752 |
| Итого за день | | 64,0 | 49,6 | 208,8 | 1642 | | 80,0 | 62,2 | 220,2 | 1955 |

Четверг

| | | | | | | | | | | |
|---|--------|------|-------|-------|------|--------|------|-------|-------|------|
| Завтрак | 19% | | | | | | | | | |
| Сыр порционно | 20 | 4,7 | 5,9 | 0,0 | 74 | | | | | |
| Котлета "Белорусская" | 60 | 13,3 | 7,1 | 7,1 | 146 | | | | | |
| Каша пшенная вязкая | 150 | 4,1 | 4,7 | 23,4 | 152 | | | | | |
| Какао "Чебурашка" | 200 | 5,2 | 4,5 | 21,2 | 167 | | | | | |
| или Какао с молоком | 200 | 7,8 | 6,2 | 22,0 | 140 | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,8 | 51 | | | | | |
| Итого | | 31,0 | 23,7 | 50,3 | 527 | | | | | |
| Обед/ ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ | 41% | | | | | | | | | |
| Салат "Лустячка" с маслом растительным | 90 | 11,0 | 26,3 | 1,1 | 285 | 90 | 11,0 | 26,3 | 1,1 | 285 |
| Рассольник "Школьный" со сметаной | 250/10 | 2,3 | 2,8 | 12,0 | 101 | 250/15 | 2,4 | 3,7 | 1,3 | 110 |
| Бабка картофельная со свиной и сметаной | 130/15 | 7,4 | 16,9 | 17,3 | 251 | 195/20 | 11,1 | 24,9 | 25,9 | 371 |
| или Оладьи картофельные фаршированные мясом (свинина) со сметаной | 100/15 | 7,9 | 13,8 | 15,0 | 213 | 150/15 | 11,6 | 19,1 | 22,2 | 304 |
| Напиток "Полесье" с витамином "С" | 200 | 3,2 | 26,8 | 12,8 | 306 | 200 | 3,2 | 26,8 | 12,8 | 306 |
| или Напиток "Дошес" с витамином "С" | 200 | 0,3 | 0,3 | 35,3 | 144 | 200 | 0,3 | 0,3 | 35,3 | 144 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,5 | 0,2 | 16,9 | 80 | 50 | 3,1 | 0,3 | 21,1 | 100 |
| Фрукты | 200 | 0,8 | 0,7 | 18,7 | 84 | 200 | 0,8 | 0,7 | 18,7 | 84 |
| Итого | | 27,2 | 73,6 | 78,9 | 1106 | | 31,6 | 82,7 | 80,9 | 1256 |
| Полдник | 10% | | | | | | | | | |
| Мучное кулинарное изделие | 60 | 2,9 | 0,8 | 35,0 | 139 | 60 | 2,9 | 0,8 | 35,0 | 139 |
| Молоко | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 120 | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 120 |
| Итого | | 8,7 | 7,2 | 44,4 | 259 | | 8,7 | 7,2 | 44,4 | 259 |
| Ужин | | | | | | | | | | |
| Сыр порционно | | | | | | 25 | 5,9 | 7,4 | 0,0 | 93 |
| Котлета "Белорусская" | | | | | | 60 | 13,3 | 7,1 | 7,1 | 146 |
| Каша пшенная вязкая | | | | | | 200 | 2,8 | 5,4 | 29,8 | 180 |
| Какао "Чебурашка" | | | | | | 200 | 5,2 | 4,5 | 21,2 | 167 |
| или Какао с молоком | | | | | | 200 | 7,8 | 6,2 | 22,0 | 140 |
| Хлеб пшеничный | | | | | | 30 | 2,4 | 0,4 | 16,2 | 77 |
| Итого | | | | | | 29,5 | 31,0 | 96,3 | 802 | |
| Итого за день | | 66,9 | 104,6 | 173,6 | 1892 | | 69,8 | 120,8 | 221,6 | 2318 |

Пятница

| | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----|------|-----|-----|-----|--|--|--|--|--|
| Завтрак | 20% | | | | | | | | | |
| Овощи свежие порционно | 50 | 0,3 | 0,0 | 1,5 | 7 | | | | | |
| Биточек рыбный "Загадка" | 75 | 14,9 | 9,3 | 9,1 | 183 | | | | | |