

Кондитерское изделие (зефир)	50	1,8	2,8	35,0	148	50	1,8	2,8	35,0	148	50	1,8	2,8	35,0	148
Сок	200	0,0	0,0	8,0	80	200	0,0	0,0	8,0	80	200	0,0	0,0	8,0	80
Итого		1,8	2,8	43,0	228		1,8	2,8	43,0	228		1,8	2,8	43,0	228
Ужин															
Мясо отварное											50	11,0	18,3	0,4	210
Каша гречневая вязкая (без масла) (ТК № 611)											150	4,5	1,2	22,7	122
Чай с сахаром											190/10	0,2	0,0	10,0	42
Итого												15,7	19,5	33,0	374
Итого за день		41,2	63,0	147,1	1341		41,2	63,0	147,1	1341		41,2	63,0	147,1	1341
Среда															
Завтрак															
Шницель натуральный рубленый (ТК №538/1)	75	15,2	15,5	5,6	222	75	15,2	15,5	5,6	222					
Каша рисовая вязкая (без масла) (ТК № 611)	150	2,3	0,3	23,1	107	150	2,3	0,3	23,1	107					
Чай с лимоном	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59					
Итого		17,7	15,8	43,9	388		17,7	15,8	43,9	388					
Обед	30%					30%									
Горошек консервированный ✓	40	1,2	0,1	2,8	16	40	1,2	0,1	2,8	16	50	1,6	0,1	3,6	21
Щи диетические (с маслом растительным) ✓	250	2,0	4,8	8,5	88	250	2,0	4,8	8,5	88	250	2,0	4,8	8,5	88
Рыба припущенная (ТК № 606) ✓	75	17,9	0,8	0,3	85	75	17,9	0,8	0,3	85	100	23,9	1,1	0,4	115
Пюре картофельное без масла (ТК № 612) ✓	100	1,7	0,3	13,1	68	100	1,7	0,3	13,1	68	200	3,4	0,6	26,2	136
Напиток "Витаминный" с витамином "С" ✓	200	0,0	0,0	21,4	86	200	0,0	0,0	21,4	86	200	0,0	0,0	21,4	86
Итого		22,9	6,0	46,1	344		22,9	6,0	46,1	344		30,9	6,6	60,1	446
Подник	11%					11%									
Сок	200	0,0	0,0	8,0	80	200	0,0	0,0	8,0	80	200	0,0	0,0	8,0	80
Фрукты	150	0,6	0,5	11,3	58	150	0,6	0,5	11,3	58	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого		0,6	0,5	19,3	138		0,6	0,5	19,3	138		0,8	0,7	26,7	164
Ужин															
Шницель натуральный рубленый (ТК №538/1)											100	20,3	20,7	7,5	296
Каша рисовая вязкая (без масла) (ТК № 611)											200	3,0	0,4	30,8	142
Чай с лимоном											185/15/7	0,2	0,0	15,2	59
Итого												23,5	21,1	53,5	497
Итого за день		41,2	22,3	109,3	869		41,2	22,3	109,3	869		55,2	28,4	140,3	1107
Четверг / ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ															
Завтрак	21%					21%									
Кукуруза консервированная	30	0,7	0,1	4,4	20	30	0,7	0,1	4,4	20					
Биточки из филе птицы (ТК № 505)	75	12,1	9,4	10,1	271	75	12,1	9,4	10,1	271					
Каша гречневая вязкая (без масла) (ТК № 611)	150	4,5	1,2	22,7	122	150	4,5	1,2	22,7	122					
Чай с сиропом шиповника	200	0,2	0,0	14,8	57	200	0,2	0,0	14,8	57					
Итого		17,5	10,7	52,0	470		17,5	10,7	52,0	470					
Обед	27%					27%									
Салат "Агенчик" *	80	1,4	9,0	5,2	107	80	1,4	9,0	5,2	107	80	1,4	9,0	5,2	107
Борщ "Диетический" (ТК №610) ✓	250	1,8	4,3	12,0	93	250	1,8	4,3	12,0	93	250	1,8	4,3	12,0	93
Жаркое по-домашнему (масло растительное) (свинина) ✓	50/125	12,8	23,9	18,8	343	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	200	1,4	0,2	26,4	80
Итого		17,4	37,3	62,4	623		17,4	37,3	62,4	623		17,4	37,3	62,4	623
Подник	22%					22%									
Кондитерское изделие (зефир)	50	1,8	2,8	35,0	148	50	1,8	2,8	35,0	148	50	1,8	2,8	35,0	148
Компот "Чаруница" с витамином "С"	200	0,2	0,2	21,4	348	200	0,2	0,2	21,4	348	200	0,2	0,2	21,4	348
Итого		2,0	3,0	56,4	496		2,0	3,0	56,4	496		2,0	3,0	56,4	496
Ужин															
Кукуруза консервированная											50	1,1	0,2	7,4	34
Биточки из филе птицы (ТК № 505)											75	12,1	9,4	10,1	271
Каша гречневая вязкая (без масла) (ТК № 611)											150	4,5	1,2	22,7	122
Чай с сиропом шиповника											200	0,2	0,0	14,8	57
Итого												17,9	10,8	54,9	484

Итого за день		36,8	51,0	170,8	1589		36,8	51,0	170,8	1589		37,2	51,1	173,7	1602
Пятница															
Завтрак	19%					19%									
Огурцы консервированные	40	1,1	0,0	0,5	8	40	1,1	0,0	0,5	8					
Рыба отварная (ТК №607)	75	18,0	0,8	0,4	86	75	18,0	0,8	0,4	86					
Пюре картофельное без масла (ТК № 612)	150	3,2	5,0	20,1	138	150	3,2	5,0	20,1	138					
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42	190/10	0,2	0,0	10,0	42					
Итого		21,4	5,8	30,5	266		21,4	5,8	30,5	266					
Обед	39%					39%									
Салат "Заря" -	80	2,0	9,4	5,1	113	80	2,0	9,4	5,1	113	80	2,0	9,4	5,1	113
Солянка "Школьная" (с маслом растительным) ✓	250	2,2	6,5	10,4	113	250	2,2	6,5	10,4	113	250	2,2	6,5	10,4	113
Плов из филе птицы (ТК № 604) (масло растительное) ✓	50/100	18,0	9,6	28,3	265	50/100	18,0	9,6	28,3	265	50/100	18,0	9,6	28,3	265
Напиток вишневый с витамином "С" *	200	0,1	0,0	16,0	61	200	0,1	0,0	16,0	61	200	0,1	0,0	16,0	61
или Напиток "Свежесть" с витамином "С" *	200	0,1	0,1	16,0	64	200	0,1	0,1	16,0	64	200	0,1	0,1	16,0	64
Итого		22,3	25,5	59,9	551		22,3	25,5	59,9	551		22,3	25,5	59,9	551
Подник	12%					12%									
Фрукты	200	0,8	0,8	18,8	84	200	0,8	0,8	18,8	84	200	0,8	0,8	18,8	84
Сок	200	0,0	0,0	8,0	80	200	0,0	0,0	8,0	80	200	0,0	0,0	8,0	80
Итого		0,8	0,8	26,8	164		0,8	0,8	26,8	164		0,8	0,8	26,8	164
Ужин															
Огурцы консервированные											50	1,4	0,0	0,7	10
Ябло отварное											25	3,0	2,5	0,2	35
Рыба отварная (ТК №607)											100	24,0	1,1	0,5	115
Пюре картофельное без масла (ТК № 612)											150	3,2	5,0	20,1	138
Чай с сахаром											190/10	0,2	0,0	10,0	42
Итого												30,3	8,6	30,8	330
Итого за день		44,4	32,1	117,1	981		44,4	32,1	117,1	981		53,4	34,9	117,4	1045

2, 4 неделя

Наименование блюда	4-7 лет					7-14 лет					14-18 лет				
	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Понедельник															
Завтрак	19%					19%									
Мититен "Славянские" (ТК № 605)	50	9,3	14,8	2,9	182	50	9,3	14,8	2,9	182					
Каша рисовая вязкая (без масла) (ТК № 611)	150	2,3	0,3	23,1	107	150	2,3	0,3	23,1	107					
Чай с лимоном	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59					
Итого		11,8	15,1	41,2	347		11,8	15,1	41,2	347					
Обед	35%					35%									
Салат из вареных овощей (салат из свеклы) ☼	80	1,1	4,0	6,5	66	80	1,1	4,0	6,5	66	80	1,1	4,0	6,5	66
Суп картофельный с бобовыми "Диетический" (ТК № 615) ✓	250	2,3	10,5	24,0	185	250	2,3	10,5	24,0	185	250	2,3	10,5	24,0	185
Мясо отварное ✓	50	11,0	18,3	0,4	210	50	11,0	18,3	0,4	210	50	11,0	18,3	0,4	210
Картофель отварной без масла (ТК № 614) ✓	100	2,1	0,1	20,3	86	100	2,1	0,1	20,3	86	150	3,2	0,2	30,5	128
Сок	200	0,2	0,0	8,0	80	200	0,2	0,0	8,0	80	200	0,2	0,0	8,0	80
Итого		16,7	32,9	59,1	627		16,7	32,9	59,1	627		17,7	33,0	69,3	670
Подник	16%					16%									
Кондитерское изделие (зефир)	50	1,8	2,8	35,0	148	50	1,8	2,8	35,0	148	50	1,8	2,8	35,0	148
Напиток "Дошес" с витамином "С"	200	0,3	0,3	35,3	144	200	0,3	0,3	35,3	144	200	0,3	0,3	35,3	144
или Напиток "Фантастик" с витамином "С"	200	0,2	0,1	16,5	68	200	0,2	0,1	16,5	68	200	0,2	0,1	16,5	68
Итого		2,1	3,1	70,3	292		2,1	3,1	70,3	292		2,1	3,1	70,3	292
Ужин															
Мититен "Славянские" (ТК № 605)											75	14,0	22,2	4,4	273
Каша рисовая вязкая (без масла) (ТК № 611)											200	3,0	0,4	30,8	142
Чай с лимоном											185/15/7	0,2	0,0	15,2	59
Итого												17,2	22,6	50,4	474

Итого за день		30,5	51,1	170,6	1266		30,5	51,1	170,6	1266		37,0	58,6	189,9	1435	
Вторник																
Завтрак	26%						26%									
Огурцы консервированные	45	1,3	0,0	0,6	9	45	1,3	0,0	0,6	9						
Омлет с мясными продуктами (на воде)	195	21,1	25,0	2,9	320	195	21,1	25,0	2,9	320						
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42	190/10	0,2	0,0	10,0	42						
Итого		22,5	25,0	13,5	370,4		22,5	25,0	13,5	370,4						
Обед	33%						33%									
Салат "Агеньчик" с маслом растительным	60	1,1	6,7	3,9	80	60	1,1	6,7	3,9	80	60	1,1	6,7	3,9	80	
Шнц диетические (с маслом растительным)	250	2,0	4,8	8,5	88	250	2,0	4,8	8,5	88	250	2,0	4,8	8,5	88	
Рыба припущенная (ТК № 606)	85	20,3	0,9	0,3	98	85	20,3	0,9	0,3	98	100	23,9	1,1	0,4	115	
Пюре картофельное без масла (ТК № 612)	150	3,2	5,0	20,1	138	150	3,2	5,0	20,1	138	200	3,4	0,7	26,2	137	
Компот "Домашний" с витамином "С"	200	0,2	0,2	15,0	59	200	0,2	0,2	15,0	59	200	0,2	0,2	15,0	59	
Итого		26,7	17,6	47,8	463		26,7	17,6	47,8	463		30,6	13,5	54,0	479	
Полдник	12%						12%									
Сок	200	0,0	0,0	8,0	80	200	0,0	0,0	8,0	80	200	0,0	0,0	8,0	80	
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84	
Итого		0,8	0,7	26,7	164		0,8	0,7	26,7	164		0,8	0,7	26,7	164	
Ужин																
Огурцы консервированные											60	1,7	0,0	0,8	11	
Омлет с мясными продуктами (на воде)											195	21,1	25,0	2,9	320	
Чай с сахаром											190/10	0,2	0,0	10,0	42	
Итого											22,9	25,0	13,7	373,2		
Итого за день		50,0	43,3	88,1	998		50,0	43,3	88,1	998		54,3	39,2	94,4	1016	
Среда																
Завтрак	18%						18%									
Филе отварное (ТК № 601)	50	15,4	1,9	0,2	80	50	15,4	1,9	0,2	80						
Картофель отварной без масла (ТК № 614)	150	3,2	0,2	30,5	128	150	3,2	0,2	30,5	128						
Чай с сиропом шиповника	200	0,2	0,0	14,8	57	200	0,2	0,0	14,8	57						
Итого		18,7	2,1	45,4	265		18,7	2,1	45,4	265						
Обед	36%						36%									
Салат картофельный с кукурузой	80	2,4	3,8	9,8	80	80	2,4	3,8	9,8	80	80	2,4	3,8	9,8	80	
Суп крестьянский с крупой (масло растительное)	250	2,3	3,0	11,0	80	250	2,3	3,0	11,0	80	250	2,3	3,0	11,0	80	
Оладушки куриные "Легкие"	75	17,3	7,5	4,9	158	75	17,3	7,5	4,9	158	100	23,1	10,0	6,5	211	
Каша гречневая вязкая (без масла) (ТК № 611)	150	4,5	1,2	22,7	122	150	4,5	1,2	22,7	122	150	4,5	1,2	22,7	122	
Сок	200	0,2	0,0	21,0	100	200	0,2	0,0	21,0	100	200	0,2	0,0	10,0	100	
Итого		26,6	15,5	69,3	539		26,6	15,5	69,3	539		32,4	18,0	59,9	593	
Полдник	15%						15%									
Кондитерское изделие (зефир)	50	1,8	2,8	35,0	148	50	1,8	2,8	35,0	148	50	1,8	2,8	35,0	148	
Компот из свежих плодов с витамином "С"	200	0,2	0,2	20,4	78	200	0,2	0,2	20,4	78	200	0,2	0,2	20,4	78	
Итого		2,0	3,0	55,4	226		2,0	3,0	55,4	226		2,0	3,0	55,4	226	
Ужин																
Филе отварное (ТК № 601)											75	23,1	2,9	0,3	120	
Картофель отварной без масла (ТК № 614)											150	3,2	0,2	30,5	128	
Чай с сиропом шиповника											200	0,2	0,0	14,8	57	
Итого											26,4	3,0	45,6	305		
Итого за день		47,3	20,5	170,1	1030		47,3	20,5	170,1	1030		60,8	24,0	160,9	1124	
Четверг / ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ																
Завтрак	24%						24%									
Кукуруза консервированная	50	1,1	0,2	7,4	34	50	1,1	0,2	7,4	34						
Котлета "Белорусская" (ТК № 581/1)	60	13,9	7,9	4,9	146	60	13,9	7,9	4,9	146						
Каша пшеничная вязкая (без масла) (ТК № 611)	150	4,2	1,2	24,2	127	150	4,2	1,2	24,2	127						
Чай с лимоном	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59						
Итого		19,4	9,3	51,6	366,0		19,4	9,3	51,6	366,0						

Обед	35%					35%									
Салат из квашеной капусты со свеклой	90	1,4	4,5	4,1	65	90	1,4	4,5	4,1	65	90	1,4	4,5	4,1	65
Рассольник "Школьный"	250	1,3	3,0	11,8	83	250	1,3	3,0	11,8	83	250	1,3	3,0	11,8	83
или Рассольник "Школьный" новый (ТК № 602)	250	1,5	3,8	12,8	95	250	1,5	3,8	12,8	95	250	1,5	3,8	12,8	95
Мясо отварное	50	11,0	18,3	0,4	210	50	11,0	18,3	0,4	210	50	11,0	18,3	0,4	210
Картофель отварной	100	1,9	2,9	14,9	93	100	1,9	2,9	14,9	93	150	2,9	8,6	22,4	140
Узвар "Смачны" с витамином "С"	200	0,2	0,1	17,0	65	200	0,2	0,1	17,0	65	200	0,2	0,1	17,0	65
Итого		15,8	28,8	48,1	516		15,8	28,8	48,1	516		16,8	34,5	55,6	563
Полдник	11%					11%									
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84
Сок	200	0,0	0,0	8,0	80	200	0,0	0,0	8,0	80	200	0,0	0,0	8,0	80
Итого		0,8	0,7	26,7	164		0,8	0,7	26,7	164		0,8	0,7	26,7	164
Ужин															
Кукуруза консервированная											75	1,7	0,3	11,0	51
Котлета "Белорусская" (ТК № 581/1)											60	13,9	7,9	4,9	146
Каша пшенная вязкая (без масла) (ТК № 611)											200	5,6	1,6	32,2	169
Чай с лимоном											185/15/7	0,2	0,0	15,2	59
Итого												21,3	9,8	63,3	425,2
Итого за день		36,0	38,8	126,4	1046		36,0	38,8	126,4	1046		38,9	45,1	145,5	1152
Пятица															
Завтрак	17%					17%									
Рыба отварная (ТК №607)	75	18,0	0,8	0,4	86	75	18,0	0,8	0,4	86					
Пюре картофельное без масла (ТК № 612)	150	3,2	5,0	20,1	138	150	3,2	5,0	20,1	138					
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42	190/10	0,2	0,0	10,0	42					
Итого		21,4	5,8	30,5	266,3		21,4	5,8	30,5	266,3					
Обед	37%					37%									
Горошек консервированный	60	1,9	0,1	4,3	25	60	1,9	0,1	4,3	25	80	2,5	0,2	5,7	33
Борщ "Диетический" (ТК №610)	250	1,8	4,3	12,0	93	250	1,8	4,3	12,0	93	250	1,8	4,3	12,0	93
Бифштеке рубленый нежный	75	11,8	23,6	1,1	269	75	11,8	23,6	1,1	269	75	11,8	23,6	1,1	269
или Шницель натуральный рубленый (ТК № 538/1)	75	15,2	15,5	5,6	222	75	15,2	15,5	5,6	222	75	15,2	15,5	5,6	222
Каша рисовая вязкая (без масла) (ТК № 611)	150	2,3	0,3	23,1	107	150	2,3	0,3	23,1	107	150	2,3	0,3	23,1	107
Сок	200	0,4	0,0	8,0	80	200	0,4	0,0	8,0	80	200	0,4	0,0	8,0	80
Итого		18,0	28,2	48,5	572		18,0	28,2	48,5	572		18,7	28,3	49,9	580
Полдник	16%					16%									
Кондитерское изделие (зефир)	50	1,8	2,8	35,0	148	50	1,8	2,8	35,0	148	50	1,8	2,8	35,0	148
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
Итого		1,8	2,8	60,8	249		1,8	2,8	60,8	249		1,8	2,8	60,8	249
Ужин															
Рыба отварная (ТК №607)											100	24,0	1,1	0,5	115
Пюре картофельное без масла (ТК № 612)											150	3,2	5,0	20,1	138
Чай с сахаром											190/10	0,2	0,0	10,0	42
Итого												27,4	6,1	30,6	295,0
Итого за день		41,2	36,8	139,8	1087		41,2	36,8	139,8	1087		47,8	37,2	141,3	1124