

**Примерные двухнедельные рационы питания
зимне-весенний период
для обучающихся в средних школах, гимназиях
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	20%									
Сыр порционно	10	2,3	2,4	0,0	31					
Сосиски отварные	48	4,8	8,6	4,9	99					
Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138					
Чай с сиропом шиповника	200	0,2	0,0	14,8	59					
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102					
Итого:		13,7	16,4	61,4	429					
Обед	35%									
Салат "Лустачка"	50	3,8	8,8	1,2	99	100	7,6	17,5	2,4	197
Рассольник "Школьный" новый со сметаной	250/10	1,8	5,6	13,0	113	250/10	1,8	5,6	13,0	113
Кебаб "Южный"	50	12,9	9,4	4,8	154	75	19,3	14,0	7,1	231
Каша пшенная вязкая	150	4,1	4,7	23,4	152	150	4,1	4,7	23,4	152
Напиток "Любимый" с витамином "С"	200	0,0	0,0	25,8	101	200	0,0	0,0	25,8	101
Хлеб ржаной	20	1,3	0,1	8,5	40	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:		24,6	29,2	95,4	742		36,6	42,8	111,6	978
Полдник	15%									
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:		7,6	16,8	32,5	309		7,6	16,8	32,5	309
Ужин										
Сыр порционно						25	5,9	7,4	0,0	93
Горошек консервированный						30	0,9	0,1	2,1	12
Сосиски отварные						96	9,6	17,2	9,8	198
Пюре картофельное						200	4,2	6,6	26,8	184

Чай с сиропом шиповника						200	0,2	0,0	14,8	57
Хлеб пшеничный						40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:							24,0	31,6	75,1	646
Итого за день:		45,8	62,3	189,3	1480		68,2	91,2	219,2	1933
Вторник										
Завтрак	26%									
Запеканка из творога со сметаной ✓	130/10	20,4	16,5	22,4	320					
Кофейный напиток с молоком ✓	200	2,2	1,4	22,4	112					
Фрукты	120	0,5	0,5	12,0	62					
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	8,1	38					
Итого:		24,3	18,5	64,9	531					
Обед	33%									
Салат "Нежность" и кукуруза консервированная	50/10	1,3	3,6	2,8	50	50/10	1,3	3,6	2,8	50
Суп картофельный с крупой / рисовой ✓	250	2,3	4,3	16,5	113	250	2,3	4,3	16,5	113
Крокет "Полезный" ✓	60	12,4	9,8	8,2	169	75	15,5	12,3	10,3	212
или Бифитекс "Дуэт" * ✓	60	12,0	14,4	1,5	186	75	15,0	18,0	1,9	233
Макаронные изделия отварные ✓	130	4,4	3,8	26,3	156	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:		23,3	21,7	97,3	672		27,7	24,8	107,6	758
Итого: *		22,9	26,3	90,6	688		27,2	30,5	99,2	779
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	20,0	80	200	0,0	0,0	20,0	80
Итого:		2,4	0,8	46,8	222		2,4	0,8	46,8	222
Ужин										
Запеканка из творога со сметаной						150/10	23,5	18,8	25,8	366
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							28,1	21,2	79,0	631
Итого за день:		50,0	41,1	209,0	1425		58,2	46,8	233,4	1611
Итого за день: *		49,6	45,6	202,3	1442		57,7	52,5	225,0	1632
Среда										
Завтрак	24%									
Сыр порционно	20	4,6	4,9	0,0	62					
Мясные гнезда (свинина) ✓	60	10,9	12,4	8,1	187					
Каша рисовая вязкая ✓	100	1,4	2,7	14,9	90					
или Пельмени "Вкусняшки" со сметаной и соусом томатным "Сказка" или с маслом сливочным * ✓	100/10/10	9,4	11,1	30,5	255					
Чай с лимоном	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59					

Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
Итого:		18,8	20,1	49,0	449					
Итого: *		15,8	16,2	56,5	427					
Обед	30%									
Салат из свеклы ✓	75	1,1	3,8	6,1	62	100	1,4	5,0	8,1	83
Щи диетические со сметаной ✓	250/10	2,3	6,6	8,8	106	250/10	2,3	6,6	8,8	106
или Щи домашние со сметаной * ✓	250/10	2,3	7,0	9,3	111	250/10	2,3	7,0	9,3	111
Рыба, запеченная с овощами	50	6,6	6,5	1,5	92	75	9,9	9,8	2,3	138
или Рыба запеченная "Солнышко" * ✓	50	10,7	7,5	1,7	116	75	16,0	11,2	2,5	174
Пюре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92	150	3,2	5,0	20,1	138
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:		14,5	20,3	68,1	518		19,8	26,6	81,7	651
Итого: *		18,6	21,7	68,7	547		25,9	28,4	82,5	692
Полдник	18%									
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	18,2	20,6	13,5	311
Каша рисовая вязкая						200	2,8	5,4	29,8	180
или Пельмени "Вкусняшки" со сметаной и соусом томатным "Сказка" или с маслом сливочным *						150/10/10	13,2	17,6	42,9	378
Чай с лимоном						185/15/7	0,2	0,0	15,2	59
Хлеб пшеничный						30	2,4	0,4	16,2	77
Итого:							30,7	35,3	74,7	738
Итого: *							22,9	26,8	74,3	625
Итого за день		41,5	50,1	172,7	1293		58,9	71,7	219,5	1741
Итого за день: *		42,6	47,5	180,9	1300		57,2	65,1	219,9	1668
Четверг / ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ										
Завтрак	25%									
Горошек консервированный ✓	20	0,6	0,0	1,2	7					
Биточек "Паляванне" ✓	60	14,4	9,3	4,9	161					
Каша гречневая вязкая ✓	150	4,5	4,5	21,9	146					
Какао с молоком ✓	200	7,8	6,2	22,0	140					
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
Итого:		28,9	20,2	60,8	505					
Обед	33%									
Салат из квашеной капусты ✓	50	0,8	2,5	3,9	42	100	1,6	5,0	7,8	84
Борщ "Белорусский" со сметаной ✓	250/10	2,0	5,8	12,8	111	250/10	2,0	5,8	12,8	111

или Борщ "Диетический" со сметаной* ✓	250/10	2,0	6,1	12,3	111	250/10	2,0	6,1	12,3	111
Жаркое по-домашнему (свинина) ✓	50/125	12,8	23,9	18,8	343	60/125	13,5	25,3	19,8	361
Компот из свежих плодов с витамином "С" ✓	200	0,2	0,2	20,4	78	200	0,2	0,2	20,4	78
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого:		18,3	32,6	72,7	653		20,4	36,6	81,9	733
Итого:*		18,3	32,9	72,2	653		20,4	36,9	81,4	733
Полдник	12%									
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
Напиток "Лимончик"	200	0,1	0,0	18,6	75	200	0,1	0,0	18,6	75
Итого:		5,4	4,4	43,5	235		5,4	4,4	43,5	235
Итого:*		4,4	6,1	42,0	241		4,4	6,1	42,0	241
Ужин										
Горошек консервированный						90	2,7	0,0	5,4	32
Биточек "Паляванне"						75	18,0	11,6	6,2	202
Каша гречневая вязкая						150	4,5	4,5	21,9	146
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:							35,0	22,9	75,6	612
Итого за день:		52,7	57,2	177,0	1394		60,9	63,9	201,0	1581
Итого за день:*		51,7	59,2	175,0	1400		59,9	65,9	199,0	1587
Пятница										
Завтрак	20%									
Огурцы консервированные или свежие ✓	40	1,1	0,0	0,5	8					
Котлета рыбная "Фантазия" ✓	75	12,1	9,5	5,6	155					
Пюре картофельное ✓	100	2,1	3,3	13,4	92					
Чай с сахаром ✓	190/10	0,2	0,0	10,0	42					
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
Итого:		17,1	13,0	40,3	348					
Обед	33%									
Салат "Заря" ✓	50	1,3	5,9	3,2	71	60	1,5	7,0	3,8	85
Кукуруза консервированная ✓ (47 завтрак)	10	0,2	0,0	1,1	6	10	0,2	0,0	1,1	6
Солянка "Школьная" со сметаной ✓	200/10	2,0	7,0	8,6	108	250/10	2,4	8,3	10,7	131
Плов "Здоровье" ✓	50/100	18,9	7,3	26,7	248	75/150	28,4	10,9	40,0	373
или плов из филе птицы* ✓	50/100	10,0	12,6	24,6	251	75/150	28,4	10,9	40,0	373
Напиток вишневый с витамином "С" ✓	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
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого:		25,0	20,4	72,5	573,5		35,7	26,6	92,8	754,3
Итого:*		16,1	25,8	70,4	579,0		35,7	26,6	92,7	757,8

Полдник	17%									
Хлебобулочное изделие	50	2,4	0,8	26,8	142	50	2,4	0,8	26,8	142
Сок	200	0,0	0,0	20,0	80	200	0,0	0,0	20,0	80
Фрукты	200	0,8	0,8	18,8	84	200	0,8	0,8	18,8	84
Итого:		3,2	1,6	65,6	306		3,2	1,6	65,6	306
Ужин										
Огурцы консервированные или свежие						70	2,0	0,0	0,9	13
Котлета рыбная "Фантазия"						100	16,1	12,6	7,5	207
Пюре картофельное						150	3,2	5,0	20,1	138
Чай с сахаром						190/10	0,2	0,0	10,0	42
Хлеб пшеничный						20	1,6	0,2	10,8	51
Итого:							23,0	17,8	49,3	451
Итого за день:		45,2	35,0	178,4	1228		61,9	46,0	207,7	1512
Итого за день: *		36,3	40,4	176,4	1233		61,9	46,0	207,6	1515

2, 4 неделя

Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
Понедельник	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	22%									
Сыр порционно	20	4,6	4,9	0,0	62					
Колбаски "Дуэт" с соусом томатным "Сказка" /или без него/ ✓	60/10	7,5	12,6	11,2	188					
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:		16,1	21,7	59,5	495					
Обед	35%									
Салат из вареных овощей (салат из свеклы) и горошек консервированный ✓	80/20	1,7	4,0	7,7	73	80/20	1,7	4,0	7,7	73
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	100	3,4	2,9	20,2	120
Напиток "Фантастик" с витамином "С" ✓	200	0,2	0,1	16,5	68	200	0,2	0,1	16,5	68
или Напиток яблочный с витамином "С" ✓	200	0,2	0,2	21,0	82	200	0,2	0,2	21,0	82
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого:		26,5	33,4	91,7	773		27,1	33,5	95,9	793
Итого:		26,5	33,5	96,2	787		27,1	33,6	100,4	807
Полдник	13%									
Манник с маслом сливочным	100/5	5,5	8,5	25,7	201	100/5	5,5	8,5	25,7	201
Сок	200	0,0	0,0	20,0	80	200	0,0	0,0	20,0	80

Итого:		5,5	8,5	45,7	281		5,5	8,5	45,7	281
Ужин										
Сыр порционно						25	5,9	7,4	0,0	93
Колбаски "Дуэт" с соусом томатным "Сказка" /или без него/						100/15	12,5	15,7	18,3	312
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:							23,8	28,9	79,5	721
Итого за день:		48,1	63,6	197,0	1549		56,4	70,9	221,1	1795
Итого за день: *		48,1	63,7	201,4	1563		56,4	71,0	225,6	1809
Вторник										
Завтрак	22%									
Огурцы консервированные или свежие ✓	45	1,3	0,0	0,6	9					
Омлет с мясными продуктами с маслом сливочным ✓	150/5	16,3	22,8	2,3	279					
Кофейный напиток с молоком ✓	200	2,2	1,4	22,4	112					
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
Итого:		21,3	24,4	36,1	451					
Обед	32%									
Салат "Чайка" с маслом растительным ✓	55	7,2	12,8	1,3	150	55	7,2	12,8	1,3	150
или Салат "Квартет" * ✓	60	6,9	13,3	2,7	157	60	6,9	13,3	2,7	157
Щи домашние со сметаной	250/10	2,3	7,0	9,3	111	250/10	2,3	7,0	9,3	111
или Щи диетические со сметаной* ✓	250/10	2,3	6,6	8,8	106	250/10	2,3	6,6	8,8	106
Биточки рыбные "Юнга" ✓	60	7,7	2,6	12,8	106	100	20,0	7,9	5,9	174
или "Гнезда" рыбные с яйцом* ✓	60	7,7	6,0	5,1	105	100	12,8	10,0	8,5	175
Картофель тушеный ✓	100	2,0	6,5	15,8	131	150	3,0	9,8	23,7	196
Напиток апельсиновый, мандариновый с витамином "С" ✓	200	0,1	0,1	17,3	70	200	0,1	0,1	17,3	70
или Компот "Домашний" с витамином "С"*	200	0,2	0,2	15,0	59	200	0,2	0,2	15,0	59
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого:		21,9	29,2	73,4	648		35,8	37,8	78,6	801
Итого: *		21,5	32,7	64,3	638		28,2	40,1	79,8	793
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										
Огурцы консервированные						75	2,1	0,0	1,0	14
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:							27,0	26,6	37,1	497

Итого за день:		50,7	64,3	173,4	1424		70,5	75,8	187,0	1650
Итого за день:*		50,3	67,8	164,3	1414		62,9	78,0	188,2	1642
Среда										
Завтрак	23%									
Запеканка "Творогоша" со сметаной	130 / 10	16,3	14,8	50,2	318					
Чай с сиропом шиповника	200	0,2	0,0	14,8	57					
Фрукты	150	0,6	0,6	15,0	77					
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
Итого:		18,6	15,6	90,8	503					
Обед	29%									
Салат картофельный с зеленым горошком и огурец свежий	50/20	1,8	2,2	5,3	48	50/20	1,8	2,2	5,3	48
или Салат картофельный с кукурузой*	70	2,1	3,3	8,5	70	70	2,1	3,3	8,5	70
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,3	6,3	2,4	183	250	7,3	6,3	2,4	183
Биточек "Воздушный"	50	9,8	4,0	1,7	82	75	14,6	5,9	2,6	123
или Колбаски "Сливочные"*	50	11,8	9,1	4,3	151	75	17,7	13,7	6,5	226
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146	150	4,5	4,5	21,9	146
Сок	200	0,0	0,0	20,0	80	200	0,0	0,0	20,0	80
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого:		26,4	17,2	72,5	639		31,3	19,2	73,3	680
Итого:*		28,8	23,4	78,2	729		34,7	28,0	80,4	804
Полдник	14%									
Пирожки печеные с повидлом	75	4,3	3,8	43,5	225	75	4,3	3,8	43,5	225
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
Узвар "Смачны" с витамином "С"	200	0,2	0,1	17,0	65	200	0,2	0,1	17,0	65
или Компот из сушеных плодов с витамином "С"	200	0,4	0,0	26,6	104	200	0,4	0,0	26,6	104
Итого:		4,5	3,9	60,5	290		4,5	3,9	60,5	290
Итого:		4,1	5,8	58,0	295		4,1	5,8	58,0	295
Ужин										
Запеканка "Творогоша" со сметаной						150/10	18,7	16,8	58,0	364
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:							22,1	18,0	99,0	600
Итого за день:		49,6	36,7	223,7	1432		57,9	41,1	232,8	1570
Итого за день:*		51,5	44,8	227,1	1527		60,9	51,8	237,4	1699

Четверг / ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ										
Завтрак	21%									
Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66					
Котлета "Дружба"	60	13,9	7,1	5,3	140					
Каша пшенная вязкая	150	4,1	4,7	23,4	152					
Какао с молоком	200	7,8	6,2	22,0	140					

Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,2	77					
Итого:		20,5	19,3	45,0	435					
Обед	37%									
Салат из квашеной капусты со свеклой	50	0,8	2,5	2,3	36	100	1,6	5,0	4,6	73
Рассольник "Школьный" новый со сметаной	250/10	1,8	5,6	13,0	113	250/10	1,8	5,6	13,0	113
Бабка картофельная "Школьная" со сметаной	130/20	9,5	29,6	20,8	395	130/20	9,5	29,6	20,8	395
Компот "Чарауница" с витамином "С"	200	0,2	0,2	21,4	84	200	0,2	0,2	21,4	84
Хлеб ржаной	30	1,9	0,2	12,7	60	50	3,1	0,3	21,1	100
Фрукты	150	0,6	0,6	15,0	77	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:		14,6	38,6	85,2	765		16,9	41,4	99,6	848
Полдник	12%									
Хлебобулочное 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										
Котлета "Дружба"						60	13,9	7,1	5,3	140
Каша пшенная вязкая						200	5,4	6,2	31,2	202
Какао с молоком						200	7,8	6,2	22,0	140
Хлеб пшеничный						30	2,4	0,4	16,2	77
Итого:							29,5	19,9	74,7	559
Итого за день:		43,8	65,2	174,6	1459		55,1	68,5	218,7	1667
Пятница										
Завтрак	21%									
Сыр порционно	10	2,4	3,0	0,0	37					
Запеканка рыбная "Нептун"	70	14,0	5,5	4,1	122					
или Биточек рыбный "Загадка" *	70	13,9	8,7	8,5	171					
Пюре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92					
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42					
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
Итого:		20,3	12,0	38,3	344					
Итого: *		20,2	15,2	42,7	393					
Обед	35%									
Салат из моркови	75	0,8	3,8	7,5	68	100	1,0	5,0	10,0	90
Борщ "Белорусский" со сметаной с витамином "С"	250/10	2,0	5,8	12,8	111	250/10	2,0	5,8	12,8	111
или Борщ "Диетический" со смет. с витамином "С" *	250/10	2,0	6,1	12,3	111	250/10	2,0	6,1	12,3	111
Колбаски мясные с сыром	75	10,5	17,8	2,2	211	80	11,2	19,0	2,3	225
или Биточек "Одуванчик" *	75	13,7	12,2	9,5	202	80	14,6	13,0	10,2	215
Каша рисовая вязкая	150	2,1	4,1	22,4	135	150	2,1	4,1	22,4	135
Напиток "Родничок" с витамином "С"	200	0,4	0,0	24,4	96	200	0,4	0,0	24,4	96
Хлеб ржаной	30	1,9	0,2	12,7	60	50	3,1	0,3	21,1	100
Фрукты	150	0,6	0,6	15,0	77	200	0,8	0,8	20,0	102
Итого:		18,2	32,2	96,9	758		20,6	35,0	113,0	859

Итого: *		21,5	26,9	103,8	748		24,1	29,3	120,4	849
Полдник	10%									
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
Кисломолочный продукт	200	2,6	5,0	11,2	104	200	2,6	5,0	11,2	104
Итого:		5,4	12,7	24,1	237		8,5	21,2	38,1	381
Итого: *		5,4	7,3	20,6	175		8,5	9,9	30,9	251
Ужин										
Сыр порционно						35	8,1	8,5	0,0	109
Запеканка рыбная "Нептун"						70	14,0	5,5	4,1	122
или Биточек рыбный "Загадка" *						70	13,9	8,7	8,5	171
Пюре картофельное						200	4,2	6,6	26,8	184
Чай с сахаром						190/10	0,2	0,0	10,0	42
Хлеб пшеничный						40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:							29,7	21,1	62,5	558
Итого: *							29,6	24,2	66,9	607
Итого за день:		43,9	57,0	159,4	1338		58,8	77,3	213,6	1798
Итого за день: *		47,1	49,4	167,1	1316		62,2	63,4	218,1	1707
Итого 1,3 неделя:		235,2	245,7	926,4	6819		308,0	319,6	1080,8	8377
		1,0	1,0	3,9			1,0	1,0	3,5	
Итого 1,3 неделя: *		226,0	255,0	923,8	6854		304,9	320,7	1070,7	8334
		1,0	1,1	4,1			1,0	1,1	3,5	
Итого 2,4 неделя:		236,1	286,7	928,0	7202		298,6	333,5	1073,2	8481
		1,0	1,2	3,9			1,0	1,1	3,6	
Итого 2,4 неделя: *		240,8	290,9	934,5	7279		297,4	332,7	1088,0	8525
		1,0	1,2	3,9			1,0	1,1	3,7	
Итого 10 дней:		471,3	532,4	1854,4	14022		606,7	653,1	2154,0	16858
		1,0	1,1	3,9			1,0	1,1	3,6	
Итого 10 дней: *		466,8	545,9	1858,2	14133		602,3	653,3	2158,7	16859
		1,0	1,2	4,0			1,0	1,1	3,6	