

**Примерные двухнедельные рационы питания
летне-осенний период
для обучающихся в средних школах, гимназиях, специальных школах
ОАО "Комбинат школьного питания"**

1, 3 недели

Наименование блюд	6-10 лет						11-18 лет					
	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал		
Понедельник												
Завтрак	22%											
Сыр порционно	20	4,6	4,9	0,0	62							
Сосиски отварные	48	4,3	12,5	0,5	134							
Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138							
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42							
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	8,1	38							
Итого:		13,5	22,5	38,7	415							
Обед	32%											
Салат из белокачанной капусты с маслом раст.	50	1,2	2,6	5,7	51	100	2,4	5,1	11,3	101		
Рассольник "Школьный" новый со сметаной	250/10	1,8	5,6	13,0	113	250/10	1,8	5,6	13,0	113		
Колбаски "Днепровские"	50	7,8	7,5	9,1	127	70	10,9	10,4	12,7	178		
Каша пшенная вязкая	150	4,1	4,7	23,4	152	150	4,1	4,7	23,4	152		
Напиток "Дюймовый" 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	40	2,5	0,2	16,9	80		
Фрукты	100	0,4	0,4	9,4	42	200	0,8	0,7	18,7	84		
Итого:		16,5	20,7	94,8	626		22,5	26,7	121,8	809		
Полдник	16%											
Маффины с повидлом	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		
Овощи свежие порционно (отруцы)						60	0,4	0,1	1,1	7		
Сосиски отварные						96	8,6	25,0	1,0	269		
Пюре картофельное						200	4,2	6,6	26,8	184		

или Пельменки "Вкусняшки" со сметаной и соусом томатным "Сказка" или с маслом сливочным *													
Чай с лимоном	100/10/10	9,4	11,1	30,5	255								
Хлеб пшеничный	200/7	0,2	0,0	10,3	41								
Итого:	15	1,2	0,2	8,1	38								
Итого: *		17,9	16,1	39,8	373								
Обед		14,3	14,9	48,9	380								
Салат из моркови	30%												
Шли диетические со сметаной	60	0,6	3,0	6,0	54	75	0,8	3,8	7,5	68			
или Шли домашние со сметаной *	250/10	2,3	6,6	8,8	106	250/10	2,3	6,6	8,8	106			
"Незла рыбные" с яйцом	250/10	2,3	7,0	9,3	111	250/10	2,3	7,0	9,3	111			
или "Колобки рыбные" *	75	9,6	7,5	6,4	131,25	75	9,6	7,5	6,4	131,25			
Картофель тушеный	75	16,5	15,3	13,4	256	75	16,5	15,3	13,4	256			
Напиток "Витаминный" с витамином "С"	100	2,0	6,5	15,8	131	150	3,0	9,8	23,7	196			
Хлеб ржаной	200	0,0	0,0	21,4	86	200	0,0	0,0	21,4	86			
Итого:	40	2,5	0,2	16,9	80	40	2,5	0,2	16,9	80			
Итого: *		17,0	23,8	75,3	588		18,1	27,8	84,7	667			
Полдник		23,9	32,0	82,8	717		25,1	36,0	92,2	796			
Кондитерское изделие (зефир)	16%												
Молоко	50	1,8	2,8	35,0	148	50	1,8	2,8	35,0	148			
Фрукты	200	5,8	6,4	9,4	120	200	5,8	6,4	9,4	120			
Итого:	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			
Биточек "Одуванчик"						80	14,6	13,0	10,2	215			
Каша перловая вязкая						150	3,0	3,8	20,7	129			
или Пельменки "Вкусняшки" со сметаной и соусом томатным "Сказка" или с маслом сливочным *						150/10/10	13,2	17,6	42,9	378			
Чай с лимоном						200/7	0,2	0,0	10,3	41			
Хлеб пшеничный						30	2,4	0,4	16,2	77			
Итого:							27,3	26,0	57,4	573			
Итого: *							22,9	26,8	69,4	606			
Итого за день		43,1	49,6	170,7	1286		53,8	63,7	205,1	1591			
Итого за день: *		46,4	56,6	187,4	1423		56,3	72,7	224,7	1754			
Четверг / день белорусской кухни													
Завтрак	27%												
Биточки куринные с сыром	75	11,8	13,8	8,7	208								
Каша гречневая вязкая	130	3,9	3,9	19,0	127								
Какао с молоком	200	7,8	6,2	22,0	140								
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	8,1	38								
Фрукты	100	0,4	0,4	9,4	42								

или плов "Здоровье"*	50/100	18,9	1,5	20,1	240	12/120	20,4	10,2	20,0	21,0
Напиток яблочный с витамином "С"	200	0,2	0,2	21,0	82	200	0,1	0,0	16,0	61
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	40	2,5	0,2	16,9	80
Итого:		30,8	18,8	55,8	508,1		43,2	24,6	51,9	594,0
Итого:*		24,9	15,0	77,9	547,3		34,5	19,1	92,4	680,9
Подник	16%									
Хлеб "Особый"	40	3,4	1,5	22,8	112	40	3,4	1,5	22,8	112
Кисель из сока "Пушинка"	200	0,3	0,0	28,0	111	200	0,3	0,0	28,0	111
Фрукты	100	0,4	0,4	9,4	42	200	0,8	0,8	18,8	84
Итого:		4,0	1,9	60,2	265		4,4	2,3	69,6	307
Ужин										
Овощи свежие порционно(помидор) или консервированные						50	0,6	0,1	1,9	12
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:							21,6	17,9	50,3	450
Итого за день:		50,7	33,6	154,2	1107		69,2	44,8	171,8	1350
Итого за день:*		44,8	29,9	176,4	1146		60,5	39,3	212,3	1437

2, 4 недели

Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	21%									
Сыр порционно	10	2,3	2,4	0,0	31					
Мясные гнезда (свинина)	60	10,9	12,4	8,1	187					
Каша перловая вязкая	100	2,0	2,5	13,8	86					
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,0	10,3	41					
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	16,2	77					
Итого:		17,9	17,7	48,4	421					
Обед	35%									
Салат "Цветной"	60	1,8	5,1	2,9	65	80	2,4	6,8	3,9	86
Суп картофельный "Домашний" новый	250	7,3	5,3	25,3	178	250	7,3	5,3	25,3	178
Биточек "Воздушный"	70	13,7	5,5	2,4	115	75	14,6	5,9	2,6	123
или Колбаски "Сливочные"*	70	16,5	12,8	6,1	211	75	17,7	13,7	6,5	226
Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120	150	5,1	4,4	30,3	180
Напиток апельсиновый, мандариновый с витамином "С"	200	0,1	0,1	17,3	70	200	0,1	0,1	17,3	70
или напиток "Лимончик" с витамином С	200	0,1	0,0	18,6	75	200	0,1	0,0	18,6	75
Хлеб ржаной	20	1,3	0,1	8,5	40	50	3,1	0,3	21,1	100

[illegible]

Средна

[illegible]

Четверг / ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ												
Завтрак												
Масло сливочное	20%											
Биточек "Паливанне"	10	0,1	7,3	0,1	66							
Каша пшенная вязкая	60	14,4	9,3	4,9	161							
Какао с молоком	150	4,1	4,7	23,4	152							
Хлеб пшеничный	200	7,8	6,2	22,0	140							
Итого:	30	2,4	0,4	16,2	77							
		21,0	21,7	44,6	456							
Обед												
Салат "Лугачка"	36%											
Рассолыник "Школьный" новый со сметаной	50	3,8	8,8	1,2	99	75	5,7	13,1	1,8	148		
Вябка картофельная "Школьная" со сметаной	250/10	1,8	5,6	13,0	113	250/10	1,8	5,6	13,0	113		
Компот "Чаруница" с витамином "С"	130/10	9,2	27,4	20,5	373	130/10	9,2	27,4	20,5	373		
Хлеб ржаной	200	0,2	0,2	21,4	84	200	0,2	0,2	21,4	84		
	80	5,0	0,5	33,8	160	80	5,0	0,5	33,8	160		
Итого:												
		19,9	42,4	89,9	829		21,8	46,8	90,5	877		
Полдник												
Хлебобулочное изделие	14%											
		2,9	0,8	35,0	139	60	2,9	0,8	35,0	139		
Молоко	60	2,9	0,8	35,0	139	60	2,9	0,8	35,0	139		
Фрукты	200	5,8	6,4	9,4	120	200	5,8	6,4	9,4	120		
Итого:	150	0,6	0,6	15,0	77	200	0,8	0,7	18,7	84		
		9,3	7,8	59,4	336		9,5	7,9	63,1	343		
Ужин												
Биточек "Паливанне"												
Каша пшенная вязкая						75	18,0	11,6	6,2	202		
Какао с молоком						200	5,4	6,2	31,2	202		
Хлеб пшеничный						200	7,8	6,2	22,0	140		
Итого:						30	2,4	0,4	16,2	77		
							33,6	24,4	75,6	621		
Итого за день:		50,2	71,9	193,9	1620		64,9	79,1	229,2	1841		
Завтрак												
Сыр порционно	23%											
		2,4	3,0	0,0	37							
Биточек рыбный "Загалька"	10	2,4	3,0	0,0	37							
или Запеканка рыбная "Немтул" *	70	13,9	8,7	8,5	171							
Пюре картофельное	70	14,0	5,5	4,1	122							
Чай с сиропом лимонника	100	2,1	3,3	13,4	92							
Хлеб пшеничный	200	0,2	0,0	14,8	57							
Итого:	30	2,4	0,4	16,2	77							
		21,0	15,4	52,9	434							
Итого: *		21,1	12,2	48,5	385							
Обед	35%											
Овощи свежие порционно /огурцы/	50	0,4	0,1	1,0	6	80	0,6	0,1	1,5	9		

или Вору "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 Колбаса из свиных * *	75	11,9	6,2	10,5	146	80	12,6	6,6	11,2	155
Каша рисовая вязкая	150	2,1	4,1	22,4	135	150	2,1	4,1	22,4	135
Сок	200	0,0	0,0	20,0	80	200	0,0	0,0	20,0	80
Хлеб ржаной	30	1,9	0,2	12,7	60	80	5,0	0,5	33,8	160
Фрукты	150	0,6	0,6	15,0	77	200	0,8	0,8	20,0	102
Итого:		17,4	28,5	86,0	679		21,6	30,3	112,8	822
Итого: *		18,8	17,1	93,8	614		23,1	18,1	121,2	752
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
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
Итого:		8,4	14,1	21,1	245		11,5	22,6	35,1	389
Итого: *		8,4	8,7	17,6	183		11,5	11,3	27,9	259
Ужин										
Сыр порционно										
Биточек рыбный "Заталка"						35	8,1	8,5	0,0	109
или Заталка рыба "Немун" *						70	13,9	8,7	8,5	171
Пюре картофельное						70	14,0	5,5	4,1	122
Чай с сиропом шиповника						200	4,2	6,6	26,8	184
Хлеб пшеничный						200	0,2	0,0	14,8	57
Итого:						40	3,2	0,4	21,6	102
Итого: *							29,6	24,2	71,7	622
Итого за день:		46,8	58,0	160,0	1358		29,7	21,0	67,3	573
Итого за день: *		48,3	38,0	160,0	1181		62,7	77,1	219,6	1833
Итого 1,3 недели:		224,4	245,7	876,5	6562		284,2	308,4	1014,0	7916
Итого 1,3 недели: *		1,0	1,1	3,9			1,0	1,1	3,6	
		220,7	255,4	915,6	6797		276,7	319,6	1072,8	8228
		1,0	1,2	4,1			1,0	1,2	3,9	
Итого 2,4 недели:		249,5	287,1	948,9	7421		316,5	348,0	1089,9	8780
Итого 2,4 недели: *		1,0	1,2	3,8			1,0	1,1	3,4	
		250,8	278,5	922,3	7246		309,4	330,1	1071,8	8525
		1,0	1,1	3,7			1,0	1,1	3,5	
Итого 10 дней:		473,9	532,8	1825,3	13983		600,7	656,4	2103,9	16696
Итого 10 дней: *		1,0	1,1	3,9			1,0	1,1	3,5	
		471,5	533,9	1837,9	14043		586,1	649,7	2144,5	16753
		1,0	1,1	3,9			1,0	1,1	3,7	

**Примерные двухнедельные рационы питания
на летне-осенний период
для обучающихся 5-11 классов в средних школах, гимназиях, специальных школах
ОАО "Комбинат школьного питания"**

1, 3 неделя

Наименование блюд	11-18 лет				
	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Понедельник					
Обед					
Салат из белокачанной капусты с маслом раст.	100	2,4	5,1	11,3	101
Колбаски "Днепровские"	70	10,9	10,4	12,7	178
Каша пшенная вязкая	150	4,1	4,7	23,4	152
Напиток "Любимый" с витамином "С"	200	0,0	0,0	25,8	101
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:		21,3	21,2	113,0	716,2
Полдник					
Маффины с повидлом	70	2,0	10,4	24,3	197
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112
Итого:		7,6	16,8	32,5	309
Ужин					
Сыр порционно	25	5,9	7,4	0,0	93
Овощи свежие порционно (огурцы)	60	0,4	0,1	1,1	7
Сосиски отварные	96	8,6	25,0	1,0	269
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:		22,5	39,5	60,5	696
Итого за день:		51,5	77,5	206,0	1721
Вторник					
Обед					
Салат из огурцов	100	0,6	11,1	1,7	109
Суп картофельный с крупой / рисовой	250	2,3	4,3	16,5	113
Крокет "Полезный"	75	15,5	12,3	10,3	212
или Бифштекс "Дуэт" *	75	15,0	18,0	1,9	233
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,4	30,3	180
Напиток апельсиновый, мандариновый с витамином "С"	200	0,1	0,1	17,3	70
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80
Итого:		26,1	32,2	93,0	764
Итого: *		25,6	38,0	84,6	784
Полдник					
Хлебобулочное изделие	50	2,4	0,8	26,8	142
Сок	200	0,0	0,0	20,0	80
Итого:		2,4	0,8	46,8	222
Ужин					
Запеканка творожная "Легкая"	150/10	18,4	18,3	30,7	360
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		23,0	20,7	83,9	625
Итого за день:		51,5	53,7	223,7	1610
Итого за день: *		51,0	59,5	215,3	1631
Среда					
Обед					
Салат из моркови	100	1,0	5,0	10,0	90
"Гнезда рыбные" с яйцом	75	9,6	7,5	6,4	131,25
или "Колобки рыбные" *	75	16,5	15,3	13,4	256
Картофель тушеный	150	3,0	9,8	23,7	196
Напиток "Витаминный" с витамином "С"	200	0,0	0,0	21,4	86
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80
Итого:		16,1	22,5	78,4	583,2
Итого: *		23,0	30,3	85,4	707,9
Полдник					
Кондитерское изделие (зефир)	50	1,8	2,8	35,0	148
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:		8,4	9,9	63,1	352
Ужин					
Сыр порционно	30	7,1	8,9	0,0	111
Биточек "Одуванчик"	80	14,6	13,0	10,2	215
Каша перловая вязкая	150	3,0	3,8	20,7	129
или Пельмени "Вкусняшки" со сметаной и соусом томатным	150/10/10	13,2	17,6	42,9	378
"Сказка" или с маслом сливочным *					
Чай с лимоном	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	16,2	77
Итого:		27,3	26,0	62,3	591
Итого: *		22,9	26,8	74,3	625
Итого за день		51,8	58,4	203,7	1526
Итого за день: *		54,3	67,0	222,8	1684
Четверг / ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ					
Обед					
Овощи свежие порционно /огурцы/	100	0,7	0,1	1,9	11
Борщ "Белорусский" со сметаной	250/20	2,3	7,6	13,1	129
или Борщ "Диетический" со сметаной*	250/20	2,3	7,9	12,6	129
Жаркое по-домашнему (свинина)	60/125	13,5	25,3	19,8	361
Узвар "Смачны" с витамином С	200	0,2	0,0	17,5	68
или Компот из сушеных плодов с витамином "С" *	200	0,4	0,0	26,6	104
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80
Итого:		19,2	33,2	69,2	648,0
Итого: *		19,4	33,5	77,8	684,3
Полдник					
Ватрушка "Нежная"	75	5,3	4,4	24,9	160
или Блинчики с творогом "Бабушка Аня" с соусом шоколадным	1/58/15	4,3	6,1	23,4	166
(или без него)					
Напиток "Родничок"	200	0,4	0,0	24,4	96
Итого:		5,7	4,4	49,3	257
Итого: *		4,7	6,1	47,8	262
Ужин					
Горошек консервированный	90	2,7	0,0	5,4	32
Биточки куриные с сыром	100	15,7	18,4	11,6	277
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:		32,7	29,7	81,1	687
Итого за день:		57,6	67,3	199,5	1592

Итого за день:*		56,8	69,2	206,6	1634
Пятница					
Обед					
Салат "Витаминный с маслом растительным"	90	1,1	4,7	9,8	85
Плов из филе птицы	75/150	37,1	16,4	0,0	293
или плов "Здоровье"*	75/150	28,4	10,9	40,0	373
Напиток яблочный с витамином "С"	200	0,1	0,0	16,0	61
или Напиток "Фантастик" с витамином "С"*	200	0,2	0,1	16,5	68
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80
Итого:		40,8	21,3	42,8	518,4
Итого:*		32,1	15,9	83,2	605,3
Полдник					
Хлеб "Особый"	40	3,4	1,5	22,8	112
Кисель из сока "Пушинка"	200	0,3	0,0	28,0	111
Фрукты	100	0,4	0,4	9,4	42
Итого:		4,0	1,9	60,2	265
Ужин					
Овощи свежие порционно(помидор) или консервированные	100	1,1	0,2	3,8	23
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:		22,2	18,0	52,2	461
Итого за день:		67,0	41,2	155,1	1244
Итого за день:*		58,3	35,7	195,6	1331

2, 4 неделя

Наименование блюд	11-18 лет				
Понедельник	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Обед					
Салат "Цветной"	90	2,7	7,7	4,4	97
Биточек "Воздушный"	75	14,6	5,9	2,6	123
или Колбаски "Сливочные"*	75	17,7	13,7	6,5	226
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,4	30,3	180
Напиток апельсиновый, мандариновый с витамином "С"	200	0,1	0,1	17,3	70
или напиток "Лимончик" с витамином С	200	0,1	0,0	18,6	75
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого:		25,7	18,3	75,7	571,0
Итого:		28,8	26,0	80,9	678,2
Полдник					
Манник с маслом сливочным	100/5	5,5	8,5	25,7	201
Сок	200	0,0	0,0	20,0	80
Итого:		5,5	8,5	45,7	281
Ужин					
Сыр порционно	25	5,9	7,4	0,0	93
Мясные гнезда (свинина)	100	18,2	20,6	13,5	311
Каша перловая вязкая	150	3,0	3,8	20,7	129
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,0	10,3	41
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	16,2	77
Итого:		29,7	32,1	60,7	650
Итого за день:		60,9	58,9	182,1	1502
Итого за день:*		64,0	66,6	187,3	1609
Вторник					

Обед					
Салат морковно-яблочный	100	1,6	9,4	7,2	119
<i>или Салат из моркови и яблок с маслом растительным *</i>	100	0,8	8,7	7,7	112
Щи домашние со сметаной	250/10	2,3	7,0	9,3	111
<i>или Щи диетические со сметаной*</i>	250/10	2,3	6,6	8,8	106
Биточки рыбные "Юнга"	100	20,0	7,9	5,9	174
<i>или колбаски рыбные*</i>	100	8,0	8,0	2,7	115
Картофель тушеный	150	3,0	9,8	23,7	196
Компот из яблок с витамином "С"	200	0,2	0,2	20,4	78
<i>или Компот "Домашний" с витамином "С"*</i>	200	0,2	0,2	15,0	59
Хлеб ржаной	80	5,0	0,5	33,8	160
Итого:		32,1	34,7	100,3	838
Итого:*		19,2	33,7	91,7	748
Полдник					
Кондитерское изделие	60	1,3	4,3	44,4	156
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:		7,7	11,4	71,3	352
Ужин					
Овощи свежие порционно /огурцы/	40	0,5	0,0	1,4	8
Омлет с мясными продуктами(колбаса)	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:		25,4	26,6	37,6	491
Итого за день:		65,2	72,7	209,1	1681
Итого за день:*		52,3	71,7	200,5	1591

Среда

Обед					
Салат "Нежность"	70	1,5	5,0	2,4	61
<i>или Салат "Дуэт" и яйцо вареное*</i>	50/20	2,9	4,9	3,2	69
Гуляш (из свинины)	50/50	11,4	20,9	5,1	254
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146
Сок	200	0,0	0,0	20,0	80
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого:		20,5	30,7	70,5	640,9
Итого:*		21,9	30,6	71,3	648,7
Полдник					
Пирожки печеные с повидлом	75	4,3	3,8	43,5	225
<i>или Блинчики "Бабушка Аня" с фруктово-ягодной начинкой со сметаной *</i>	57/10	3,7	5,8	31,4	191
Компот из сушеных плодов с витамином "С"	200	0,4	0,0	26,6	104
Итого:		4,7	3,8	70,1	329,0
Итого:		4,1	5,8	58,0	295
Ужин					
Запеканка "Творогоша" со сметаной	150/10	18,7	16,8	35,8	365
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42
Фрукты	200	0,8	0,8	10,0	102
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	16,2	77
Итого:		22,1	18,0	72,0	586
Итого за день:		47,3	52,6	212,6	1555
Итого за день:*		48,1	54,5	201,3	1529

Четверг / день белорусской кухни

Обед					
Салат "Лустачка"	75	5,7	13,1	1,8	148
Рассольник "Школьный" новый со сметаной	250/10	1,8	5,6	13,0	113
Бабка картофельная "Школьная" со сметаной	130/10	9,2	27,4	20,5	373
Компот "Чарауница" с витамином "С"	200	0,2	0,2	21,4	84

Хлеб ржаной	80	5,0	0,5	33,8	160
Итого:		21,8	46,8	90,5	877
Полдник					
Хлебобулочное изделие	60	2,9	0,8	35,0	139
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120
Итого:		8,7	7,2	44,4	259
Ужин					
Биточек "Паляванне"	75	18,0	11,6	6,2	202
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
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:		34,4	25,1	94,3	704,8
Итого за день:		64,9	79,1	229,2	1841
Пятница					
Обед					
Овощи свежие порционно /огурцы/	80	0,6	0,1	1,5	9
Колбаски мясные с сыром	80	11,2	19,0	2,3	225
или Котлета из свинины" *	80	12,6	6,6	11,2	155
Каша рисовая вязкая	150	2,1	4,1	22,4	135
Сок	200	0,0	0,0	20,0	80
Хлеб ржаной	30	1,9	0,2	12,7	60
Фрукты	150	0,6	0,6	15,0	77
Итого:		16,3	23,9	73,9	586,0
Итого: *		17,8	11,5	82,8	516,0
Полдник					
Ватрушка с сыром	75	5,9	16,2	26,9	277
или Ватрушка "Белорусская"	75	5,9	4,9	19,7	147
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112
Итого:		11,5	22,6	35,1	389
Итого: *		11,5	11,3	27,9	259
Ужин					
Сыр порционно	35	8,1	8,5	0,0	109
Биточек рыбный "Загадка"	70	13,9	8,7	8,5	171
или Запеканка рыбная "Нептун" *	70	14,0	5,5	4,1	122
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:		29,6	24,2	71,7	622
Итого: *		29,7	21,0	67,3	573
Итого за день:		57,4	70,7	180,7	1597
Итого за день: *		59,0	43,8	178,0	1348
Итого 1,3 неделя:		279,3	298,1	988,1	7694
Итого 1,3 неделя: *		1,0	1,1	3,5	
		271,8	308,9	1046,3	8001
		1,0	1,1	3,9	
Итого 2,4 неделя:		295,6	334,0	1013,7	8177
Итого 2,4 неделя: *		1,0	1,1	3,4	
		288,2	315,7	996,2	7919
		1,0	1,1	3,5	
Итого 10 дней:		574,9	632,1	2001,8	15870
Итого 10 дней: *		1,0	1,1	3,5	
		560,0	624,6	2042,6	15920
		1,0	1,1	3,6	

