УТВЕРЖДАЮ
Директор ГУО "Средняя школа № 10 г. Мозыря имени И.Я. Сахарова"
29.01.2025

Директор ОАО "Комбинат школьного питания "
О.В. Кротова
"29" 01 2025г

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				
Понедельник	**Выход, г**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**Выход, г**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**
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	36%									
Салат "Лустачка"	70	5,3	12,3	1,7	138	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	30	1,9	0,2	12,7	60	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:		26,7	32,7	100,1	802		36,6	42,8	111,6	978
Полдник	14%									
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:		48,0	65,9	194,0	1540		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	32%									
Салат "Нежность"	50	1,1	3,6	1,7	44	50	1,1	3,6	1,7	44
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 Бифштекс "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:		23,0	21,7	96,2	665		27,4	24,8	106,5	752
Итого: *		22,6	26,3	89,5	682		26,9	30,5	98,1	773
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:		49,7	41,0	207,9	1419		57,9	46,7	232,3	1605
Итого за день: *		49,3	45,6	201,2	1435		57,4	52,5	223,9	1626
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 Пельмешки "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 жареная	50	12,5	3,6	2,1	94	75	18,7	5,4	3,1	141
*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:		20,4	17,4	68,6	520		28,6	22,2	82,6	654
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 Пельмешки "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		47,3	47,2	173,3	1295		67,6	67,4	220,4	1744
Итого за день:*		42,6	47,5	180,9	1300		57,2	65,1	219,9	1668
Четверг / ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ										
Завтрак	25%									
Кукуруза консервированная	20	0,4	0,1	3,0	14					
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:		28,7	20,3	62,5	512					
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										
Кукуруза консервированная						90	2,0	0,4	13,2	61
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:							34,3	23,2	83,5	642
Итого за день:		52,5	57,3	178,8	1400		60,1	64,3	208,8	1611
Итого за день:*		51,5	59,3	176,8	1406		59,1	66,3	206,8	1616
Пятница										
Завтрак	19%									
Огурцы консервированные	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	34%									
Салат "Заря"	80	2,0	9,4	5,1	113	80	2,0	9,4	5,1	113
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:		25,5	23,9	73,3	610		36,0	28,9	92,9	777
Итого:*		16,6	29,2	71,2	616		36,0	28,9	92,9	780
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						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:		45,8	38,4	179,2	1264		62,2	48,3	207,8	1534
Итого за день:*		36,9	43,8	177,2	1270		62,2	48,3	207,8	1537

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	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	100	0,4	0,4	10,0	51					
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
Итого:		18,4	15,4	85,8	477					
Обед	36%									
Салат картофельный с зеленым горошком	70	2,3	3,0	6,9	65	70	2,3	3,0	6,9	65
*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	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого:		26,3	17,9	69,8	636		31,8	20,0	74,9	697
Итого:*		28,2	23,3	74,0	709		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:		49,3	37,3	216,1	1403		58,4	41,9	234,4	1587
Итого за день:*		50,7	44,5	217,9	1481		60,9	51,8	237,4	1699
Четверг / ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ										
Завтрак	20%									
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	19,5	45,0	[illegible]					
Обед	38%									
Салат из квашеной капусты со свеклой	70	1,1	3,5	3,2	51	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	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:		15,8	39,8	94,0	807		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:		45,0	66,3	183,4	1501		55,1	68,5	218,7	1667
Пятница										
Завтрак	20%									
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	41%									
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	80	11,2	19,0	2,3	225	80	11,2	19,0	2,3	225
*или Биточек "Одуванчик" **	80	14,6	13,0	10,2	215	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	40	2,5	0,2	16,9	80	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:		19,5	33,5	101,3	792		20,6	35,0	113,0	859
Итого: *		23,0	27,7	108,7	782		24,1	29,3	120,4	849

Полдник	9%									
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:		45,2	58,2	163,7	1372		58,8	77,3	213,6	1798
Итого за день:*		48,6	50,3	172,0	1349		62,2	63,4	218,1	1707
Итого 1,3 неделя:		243,3	249,9	933,1	6918		316,1	317,8	1088,5	8426
		1,0	1,0	3,8			1,0	1,0	3,4	
***Итого 1,3 неделя:* ***		228,3	262,1	929,9	6951		304,2	323,3	1077,6	8380
		1,0	1,1	4,1			1,0	1,1	3,5	
Итого 2,4 неделя:		238,2	289,7	933,6	7249		299,2	334,4	1074,8	8497
		1,0	1,2	3,9			1,0	1,1	3,6	
***Итого 2,4 неделя:* ***		242,7	292,6	939,0	7309		297,4	332,7	1088,0	8525
		1,0	1,2	3,9			1,0	1,1	3,7	
Итого 10 дней:		481,5	539,5	1866,7	14167		615,3	652,2	2163,3	16923
		1,0	1,1	3,9			1,0	1,1	3,5	
***Итого 10 дней:* ***		470,9	554,7	1868,9	14259		601,6	656,0	2165,6	16904
		1,0	1,2	4,0			1,0	1,1	3,6	