

**Примерные рационы питания
для обучающихся в средних школах, гимназиях, специальных школах
на летне-осенний период 2026г.
ОАО "Комбинат школьного питания"**

1,3 неделя

Наименование блюд	1-5 классы (от 6 до 11 лет)					6-8 классы (от 11 до 14 лет)					9-11 классы (от 14 до 18 лет)				
Понедельник	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
2-й Завтрак , Полдник 1-11 классы (одноразовое питание)	22%					23%					22%				
Сыр порционно	20	4,6	4,9	0,0	62	25	5,9	7,4	0,0	93	25	5,9	7,4	0,0	93
Сосиски отварные	48	4,3	12,5	0,5	134	72	10,5	6,9	2,2	112	96	14,0	9,2	3,0	150
Каша пшениная вязкая	150	4,1	4,7	23,4	152	150	4,1	4,7	23,4	152	150	4,1	4,7	23,4	152
<i>или каша вязкая "Артекская"</i>	150	6,3	3,9	28,8	176	150	6,3	3,9	28,8	176	150	6,3	3,9	28,8	176
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42	190/10	0,2	0,0	10,0	42	190/10	0,2	0,0	10,0	42
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,2	77	60	4,8	0,6	32,4	153	60	4,8	0,6	32,4	153
Фрукты /груши/	100	0,4	0,3	8,8	39	150	0,6	0,5	13,2	58	150	0,6	0,5	13,2	58
Итого:		16,1	22,7	58,9	505,5		26,1	20,1	81,2	609,2		29,6	22,4	81,9	647,0
Итого: *		18,3	21,9	64,3	529,0		28,3	19,3	86,6	632,7		31,8	21,6	87,3	670,5
Обед	33%					30%					31%				
Овощи порционно (огурец свежий)	60	0,4	0,1	1,1	7	70	0,5	0,1	1,3	8	70	0,5	0,1	1,3	8
<i>или салат из свежих огурцов с р.</i>	60	0,4	6,7	1,0	65	70	0,4	7,8	1,2	76	70	0,4	7,8	1,2	76
Суп картофельный "Домашний" новый с витамином "С"	250	7,3	5,3	25,3	178	250	7,3	5,3	25,3	178	250	7,3	5,3	25,3	178
Шницель /свинина/	75	11,9	6,2	10,5	146	85	13,4	7,0	11,9	165	85	13,4	7,0	11,9	165
<i>или Мясные гнезда (из свинины)*</i>	75	13,7	15,5	10,1	233	85	15,5	17,5	11,5	264	85	15,5	17,5	11,5	264
Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120	100	3,4	2,9	20,2	120	150	5,1	4,4	30,3	180
Сок яблочно-виноградный	200	0,4	0,1	11,0	60	200	0,4	0,1	11,0	60	200	0,4	0,1	11,0	60
Хлеб ржаной	50	3,2	0,3	21,8	103	50	3,2	0,3	21,8	103	70	4,4	0,4	30,5	144

Итого:	0	26,5	14,9	89,9	612,6		28,2	15,7	91,5	633,1		31,1	17,3	110,4	734,1
Итого: *	0	28,3	30,7	89,4	759,2		30,1	33,9	91,0	801,2		33,1	35,4	109,8	902,2
Полдник (трехразовое питание)	11%					14%					13%				
Кондитерское или булочное изделие (зефир)	35	0,5	3,1	25,1	131	70	1,1	6,2	50,2	261	70	1,1	6,2	50,2	261
Молочный или кисломолочный продукт	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
Итого:	0	6,1	9,5	33,3	243		6,7	12,6	58,4	373		6,7	12,6	58,4	373
Итого за день:		48,7	47,1	182,1	1360,7		60,9	48,4	231,1	1615,4		67,4	52,3	250,7	1754,2
Итого за день: *		52,6	62,1	187,0	1531		65,0	65,8	235,9	1807		71,5	69,7	255,5	1946
		1,0	1,0	3,7			1,0	0,8	3,8			1,0	0,8	3,7	

Вторник

2-й Завтрак , Полдник 1-11 классы (одноразовое питание)	23%					20%					22%				
Масло сливочное порциями (или	10	0,1	7,3	0,1	66	10	0,1	7,3	0,1	66	10	0,1	7,3	0,1	66
Котлетки из филе птицы "Банзай" с соусом томатным "Сказка"	38/10	8,6	5,1	4,4	97	38/10	8,6	5,1	4,4	97	76/15	17,0	10,2	7,9	190
<i>или Котлеты "Смачные"</i>	50	10,0	6,2	7,2	123	75	15,0	9,2	10,8	185	75	15,0	9,2	10,8	185
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146	150	4,5	4,5	21,9	146	150	4,5	4,5	21,9	146
Чай с лимоном	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59
Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	32,4	153	70	5,6	0,7	37,8	179	70	5,6	0,7	37,8	179
Итого:		18,1	17,4	74,1	521,1		18,9	17,5	79,5	546,6		27,4	22,6	82,9	639,2
Итого: *		19,6	18,5	76,8	547,4		25,4	21,7	85,8	634,6		25,4	21,7	85,8	634,6
Обед	31%					33%					30%				
Салат из свежих помидоров /яйцо	50/40	5,3	9,1	1,9	111	70/40	5,5	11,1	2,6	134	70/40	5,5	11,1	2,6	134
Борщ "Белорусский" со сметаной	200/10	1,7	5,0	10,3	92	250/10	2,0	5,8	12,8	111	250/10	2,0	5,8	12,8	111
<i>сметаной</i>	200/10	1,7	5,2	9,9	92	250/10	2,0	6,1	12,3	111	250/10	2,0	6,1	12,3	111
"Колобки рыбные"	50	11,0	10,2	9,0	171	70	15,4	14,3	12,5	239	70	15,4	14,3	12,5	239
<i>или Котлета рыбная</i>	50	6,1	3,8	7,1	87	80	11,0	6,8	12,8	157	80	11,0	6,8	12,8	157
Пюре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92	150	3,2	5,0	20,1	138	150	3,2	5,0	20,1	138
Компот из сушеных плодов с витамином	200	0,4	0,0	23,2	92	200	0,4	0,0	23,2	92	200	0,4	0,0	23,2	92
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	40	2,5	0,2	16,9	80	40	2,5	0,2	16,9	80
Фрукты /яблоки/	190	0,8	0,8	18,6	86	200	0,8	0,8	19,6	91	200	0,8	0,8	19,6	91
Итого:		24	29	93	724		30	37	108	884		30	37	108	884
Итого: *		19	22	91	640		25	30	107	801		25	30	107	801
Полдник (трехразовое питание)	14%					12%					11%				
Ватрушка с повидлом	75	4,4	1,9	44,0	210	75	4,4	1,9	44,0	210	75	4,4	1,9	44,0	210
<i>фигурная)</i>	75	5,6	5,3	34,7	211	75	5,6	5,3	34,7	211	75	5,6	5,3	34,7	211
Молочный или кисломолочный продукт (Молоко кипяченое)	200	5,6	4,6	9,0	100	200	5,6	4,6	9,0	100	200	5,6	4,6	9,0	100
Итого:		10,0	6,5	53,0	310,0		10,0	6,5	53,0	310,0		10,0	6,5	53,0	310,0
Итого: *		11,2	9,9	43,7	310,8		11,2	9,9	43,7	310,8		11,2	9,9	43,7	310,8

Ватрушка с повидлом	75	4,4	1,9	44,0	210	75	4,4	1,9	44,0	210	75	4,4	1,9	44,0	210
<i>или булочное изделие (Булочка фигурная)</i>	75	5,6	5,3	34,7	211	75	5,6	5,3	34,7	211	75	5,6	5,3	34,7	211
Молочный или кисломолочный продукт (Молоко кипяченое)	200	5,6	4,6	9,0	100	200	5,6	4,6	9,0	100	200	5,6	4,6	9,0	100
Итого:		10,0	6,5	53,0	310,0		10,0	6,5	53,0	310,0		10,0	6,5	53,0	310,0
Итого: *		11,2	9,9	43,7	310,8		11,2	9,9	43,7	310,8		11,2	9,9	43,7	310,8
Итого за день:		53,3	53,6	223,1	1581,0		65,2	65,4	246,6	1828,3		65,2	65,4	246,6	1828,3
Итого за день: *		49,7	50,7	211,5	1498		62,0	61,5	237,0	1747		62,0	61,5	237,0	1747
		1,0	1,0	4,3			1,0	1,0	3,8			1,0	1,0	3,8	
Среда															
2-й Завтрак , Полдник 1-11 классы (одноразовое питание)	20%					20%					20%				
Запеканка творожная "Легкая" с соусом шоколадным	130/10	15,8	14,5	27,0	301	130/10	15,8	14,5	27,0	301	150/15	18,3	16,8	31,4	349
<i>или Запеканка "Творогоша" с соусом шоколадным</i>	130/10	16,1	13,2	31,4	305	130/10	16,1	13,2	31,4	305	150/15	18,6	15,3	36,5	354
Чай с сиропом шиповника	200	0,2	0,0	14,8	57	200	0,2	0,0	14,8	57	200	0,2	0,0	14,8	57
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102	70	5,6	0,7	37,8	179	70	5,6	0,7	37,8	179
Итого:		19,2	14,9	63,4	460,1		21,6	15,2	79,6	536,6		24,1	17,5	84,0	584,6
Итого: *		19,5	13,6	67,8	464,1		21,9	13,9	84,0	540,6		24,4	16,0	89,1	589,2
Обед	34%					32%					33%				
Овощи порционно (кукуруза	30	0,7	0,1	3,4	17	30	0,7	0,1	3,4	17	30	0,7	0,1	3,4	17
Суп молочный с крупой гречневой	200	6,2	5,0	17,8	142	250	7,8	6,3	22,3	178	250	7,8	6,3	22,3	178
Бифштекс "Отличник"	60	6,3	11,1	8,3	158	60	6,3	11,1	8,3	158	75	7,1	12,6	9,4	179
<i>или Кебаб "Южный" на шпажке*</i>	60	19,3	14,0	7,1	231	60	19,3	14,0	7,1	231	75	21,8	15,9	8,1	262
Картофель по-деревенски	100	2,8	4,6	26,9	153	100	2,8	4,6	26,9	153	150	4,2	6,9	40,4	230
<i>или Картофель тушеный*</i>	100	1,8	5,8	13,7	115	150	2,7	8,7	20,6	173	150	2,7	8,7	20,6	173
Напиток апельсиновый или мандариновый с витамином "С"	200	0,1	0,1	17,3	70	200	0,1	0,1	17,3	70	200	0,1	0,1	17,3	70
<i>вит. "С"</i>	200	0,4	0,0	38,4	146	200	0,4	0,0	38,4	146	200	0,4	0,0	38,4	146
Хлеб ржаной	20	1,3	0,1	8,5	40	40	2,5	0,2	16,9	80	40	2,5	0,2	16,9	80
Фрукты /апельсин/	150	1,4	0,3	12,2	60	150	1,4	0,3	12,2	60	150	1,4	0,3	12,2	60
Итого:		19,1	21,3	132,7	786,8		21,9	22,6	145,6	862,3		24,1	26,4	160,1	959,8
Итого: *		30,9	25,3	101,0	751,7		34,6	29,6	120,8	884,9		37,2	31,5	121,7	915,7
Полдник (трехразовое питание)	13%					11%					10%				
Кондитерские изделия (печенье "Детское"/Маффины с начинкой и пр.)	75	2,1	11,2	26,0	212	75	2,1	11,2	26,0	212	75	2,1	11,2	26,0	212
Сок яблочно-вишневый	200	0,4	0,2	10,0	80	200	0,4	0,2	21,0	80	200	0,4	0,2	21,0	80
Итого:		2,5	11,4	36,0	292		2,5	11,4	47,0	292		2,5	11,4	47,0	292
Итого за день:		40,8	47,6	232,1	1538,3		46,0	49,2	272,2	1690,3		50,7	55,3	291,1	1835,9

Итого:		2,5	11,4	36,0	292		2,5	11,4	47,0	292		2,5	11,4	47,0	292
Итого за день:		40,8	47,6	232,1	1538,3		46,0	49,2	272,2	1690,3		50,7	55,3	291,1	1835,9
Итого за день: *		52,9	50,3	204,9	1507		59,0	54,9	251,8	1717		64,1	58,9	257,8	1796
		1,0	1,0	3,9			1,0	0,9	4,3			1,0	0,9	4,0	

Четверг

2-й Завтрак , Полдник 1-11 классы (одноразовое питание)	23%					22%					20%				
Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами	20/20	5,2	2,2	11,4	85	20/20	5,2	2,2	11,4	85	20/20	5,2	2,2	11,4	85
Омлет с сыром	130	16,0	18,3	2,2	237	150	18,5	21,2	2,6	273	150	18,5	21,2	2,6	273
Кофейный напиток с молоком	200	2,2	1,4	22,4	112	200	2,2	1,4	22,4	112	200	2,2	1,4	22,4	112
<i>или Какао с молоком *</i>	200	7,8	6,2	22,0	140	200	7,8	6,2	22,0	140	200	7,8	6,2	22,0	140
Фрукты /яблоки/	150	0,6	0,6	14,7	68	190	0,8	0,8	18,6	86	190	0,8	0,8	18,6	86
Итого:		24,0	22,5	50,7	501,1		26,6	25,5	55,0	555,5		26,6	25,5	55,0	555,5
Итого: *		29,6	27,3	50,3	529,1		32,2	30,3	54,6	583,5		32,2	30,3	54,6	583,5
Обед	30%					32%					30%				
Салат "Квартет"	50	5,8	11,1	2,3	131	50	5,8	11,1	2,3	131	50	5,8	11,1	2,3	131
<i>или Салат "Чайка" с маслом</i>	50	6,6	11,7	1,2	137	60	7,9	14,0	1,4	164	60	7,9	14,0	1,4	164
Щи домашние со сметаной	200/10	1,9	5,6	7,5	90	250/10	2,3	6,6	9,3	108	250/10	2,3	6,6	9,3	108
<i>или Щи диетические со сметаной*</i>	200/10	1,9	5,6	7,1	88	250/10	2,3	6,6	8,8	106	250/10	2,3	6,6	8,8	106
Плов из филе птицы	50/100	10,0	12,6	24,6	251	75/150	28,4	10,9	40,0	373	75/150	28,4	10,9	40,0	373
<i>или Шашлык "Золотистый"</i>	50	14,7	5,0	2,2	111	75	22,1	7,5	3,2	167	75	22,1	7,5	3,2	167
<i>и Риса рисовая</i>	150	2,1	4,1	22,4	135	150	2,1	4,1	22,4	135	150	2,1	4,1	22,4	135
Сок яблочный	200	0,8	0,2	22,0	90	200	8,0	0,2	22,0	90	200	0,8	0,2	22,0	90
Хлеб ржаной	60	3,8	0,3	25,4	120	80	5,0	0,4	34,9	164	80	5,0	0,4	34,9	164
Итого:		22,2	29,8	81,7	681,5		49,4	29,1	108,4	865,6		42,2	29,1	108,4	865,6
Итого: *		29,8	26,9	80,2	680,9		47,4	32,8	92,7	825,3		40,2	32,8	92,7	825,3
Полдник (трехразовое питание)	11%					13%					12%				
Коврижка по-домашнему	60	3,7	2,8	30,3	160	90	5,5	4,2	45,5	240	90	5,5	4,2	45,5	240
<i>или Полоска "Лакомая"</i>	50	3,5	11,6	25,8	221	50	3,5	11,6	25,8	221	50	3,5	11,6	25,8	221
Кисломолочный продукт	200	2,6	5,0	11,2	104	200	2,6	5,0	11,2	104	200	2,6	5,0	11,2	104
Итого:		6,3	7,8	41,5	264,2		8,1	9,2	56,7	344,3		8,1	9,2	56,7	344,3
Итого: *		6,1	16,6	37,0	324,8		6,1	16,6	37,0	324,8		6,1	16,6	37,0	324,8
Итого за день:		65,5	70,8	167,4	1535		85,7	79,6	184,3	1734		78,5	79,6	184,3	1734
		1,0	1,1	2,6			1,0	0,9	2,2			1,0	1,0	2,3	

Пятница

2-й Завтрак , Полдник 1-11 классы (одноразовое питание)	20%					23%					24%				
Пельмени отварные со сметаной и соусом	100/10/10	0,4	11,1	30,5	255	150/10/10	13,2	17,6	42,0	378	150/10/10	13,2	17,6	42,0	378

Пятница															
2-й Завтрак , Полдник 1-11 классы (одноразовое питание)	20%					23%					24%				
Пельмени отварные со сметаной и соусом томатным "Сказка"	100/10/10	9,4	11,1	30,5	255	150/10/10	13,2	17,6	42,9	378	150/10/10	13,2	17,6	42,9	378
или Биточек "Богатырь"	50	6,3	14,4	5,5	177	75	9,4	21,5	8,2	265	75	9,4	21,5	8,2	265
и Макаaronные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120	100	3,4	2,9	20,2	120	150	5,1	4,4	30,3	180
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42	190/10	0,2	0,0	10,0	42	190/10	0,2	0,0	10,0	42
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,2	76,5	50	4,0	0,5	27,0	128	50	4,0	0,5	27,0	128
Фрукты /яблоки/	120	0,5	0,5	11,8	54	150	0,6	0,6	14,7	68	150	0,6	0,6	14,7	68
Итого:		12,5	11,9	68,5	427,5		18,0	18,7	94,6	614,5		18,0	18,7	94,6	614,5
Итого: *		12,8	18,1	63,7	469,7		17,6	25,6	80,1	621,5		19,3	27,1	90,2	681,5
Обед	31%					30%					30%				
Салат "Зарница"	50	0,8	2,6	4,7	44	50	0,8	2,6	4,7	44	60	1,0	3,1	5,6	53
или овощи свежие порционно	50	0,6	0,1	1,9	12	50	0,6	0,1	1,9	12	60	0,7	0,1	2,3	14
сметаной	200/10	1,5	4,8	10,5	94	250/10	1,8	5,6	13,0	113	250/10	1,8	5,6	13,0	113
Гуляш /свинина/	50/50	11,4	20,9	5,1	254	50/50	11,4	20,9	5,1	254	50/50	11,4	20,9	5,1	254
или Бифитекс рубленый нежный	60	9,4	18,8	0,9	215	65	10,2	20,4	1,0	233	70	11,0	22,0	1,1	251
Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138	150	3,2	5,0	20,1	138	200	4,2	6,6	26,8	184
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
витамином "С"	200	0,1	0,0	18,6	75	200	0,1	0,0	18,6	75	200	0,1	0,0	18,6	75
Хлеб ржаной	60	3,8	0,3	25,4	120	90	5,7	0,5	39,2	185	90	5,7	0,5	39,2	185
Итого:		20,8	33,7	82,3	718,1		23,0	34,6	98,7	801,6		24,2	36,7	106,3	856,4
Итого: *		18,5	29,1	77,3	653,5		21,5	31,5	93,9	754,9		23,4	34,7	101,0	821,1
Полдник (трехразовое питание)	10%					10%					10%				
Ватрушка с творогом	75	8,4	4,9	29,7	163	75	8,4	4,9	29,7	163	75	8,4	4,9	29,7	163
или Ватрушка "Нежная" *	75	5,3	4,4	24,9	160	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	1/58/15	4,3	6,1	23,4	166
"ФитоНапиток" с витамином "С"	200	0,2	0,0	15,6	62	200	0,2	0,0	15,6	62	200	0,2	0		

	2,4 неделя
--	-------------------

[illegible]

Наименование блюд	от 6 до 11 лет					от 11 до 14 лет					от 14 до 18 лет				
Понедельник	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
2-й Завтрак , Полдник 1-11 классы (одноразовое питание)	20%					20%					21%				
Масло сливочное порциями (или	10	0,1	7,3	0,1	66	10	0,1	7,3	0,1	66	10	0,1	7,3	0,1	66
Колбаса отварная	50	4,9	8,9	0,8	103	70	6,9	12,5	1,1	144	90	8,9	16,1	1,4	185
Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138	150	3,2	5,0	20,1	138	200	4,2	6,6	26,8	184
Чай с сиропом шиповника	200	0,2	0,0	14,8	57	200	0,2	0,0	14,8	57	200	0,2	0,0	14,8	57
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102	50	4,0	0,5	27,0	128	50	4,0	0,5	27,0	128
Итого:		11,6	21,6	57,4	466		14,4	25,3	63,2	532		17,4	30,5	70,2	620
Обед	32%					31%					31%				
Салат из сыра и моркови со сметаной	50	2,9	7,8	1,5	84	60	3,5	9,4	1,8	101	70	4,1	11,0	2,1	118
<i>или Салат из моркови</i>	60	0,6	3,0	6,0	54	75	0,8	3,8	7,5	68	75	0,8	3,8	7,5	68
Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,8	3,4	13,2	90	250	2,3	4,3	16,5	113	250	2,3	4,3	16,5	113
Биточки куриные с сыром	70	11,0	12,9	8,1	194	80	12,6	14,7	9,3	221	90	14,1	16,6	10,4	249
<i>или Колбаски "Банзай"</i>	50	12,0	3,5	0,5	154	50	12,0	3,5	0,5	154	50	12,0	3,5	0,5	154
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146	150	4,5	4,5	21,9	146	150	4,5	4,5	21,9	146
Компот "Чарауница" с витамином "С"	200	0,2	0,2	21,4	84	200	0,2	0,2	21,4	84	200	0,2	0,2	21,4	84
<i>или Напиток яблочный с витамином</i>	200	0,2	0,2	21,0	82	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	60	3,8	0,3	25,4	120	60	3,8	0,3	25,4	120
Фрукты /апельсин/	150	1,4	0,3	12,2	60	150	1,4	0,3	12,2	60	150	1,4	0,3	12,2	60
Итого:		24,2	29,3	95,2	738,2		28,0	33,7	108,4	845,2		30,2	37,1	109,8	889,7
Итого: *		23,0	15,1	91,7	666,0		24,8	16,8	104,9	742,0		24,8	16,8	104,9	742,0
Полдник (трехразовое питание)	10%					11%					10%				
Кондитерское или булочное изделие (Булочка фигурная)	75	5,6	5,3	34,7	211	75	5,6	5,3	34,7	211	75	5,6	5,3	34,7	211
<i>или шарлотка с яблоками "Цудоуная"</i>	60	2,8	2,8	22,2	125	90	4,2	4,2	33,3	187	90	4,2	4,2	33,3	187
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
Итого:		8,4	8,1	56,9	335,6		9,9	9,5	68,0	398,0		9,9	9,5	68,0	398,0
Итого: *		8,4	9,2	30,4	236,8		9,8	10,6	41,5	299,2		9,8	10,6	41,5	299,2
Итого за день:		44,2	60,1	183,0	1440,6		52,2	69,6	213,0	1676,6		57,4	78,2	221,5	1808,8
Итого за день: *		43,0	45,9	179,5	1368,5		49,0	52,6	209,6	1573,4		52,0	57,8	216,6	1661,1
		1,0	1,1	4,2			1,0	1,1	4,3			1,0	1,1	4,2	

Вторник

2-й Завтрак , Полдник 1-11 классы (одноразовое питание)	20%					20%					21%				
Сыр порционно	10	2,3	2,4	0,0	31	10	2,3	2,4	0,0	31	10	2,3	2,4	0,0	31
Запеканка из творога со сметаной	145/10	17,8	16,1	29,7	348	150/10	18,4	16,7	30,7	360	160/10	19,6	17,8	32,8	383
<i>или Запеканка из творога "Зебра" со</i>	145/10	24,0	22,9	34,2	457	150/10	24,9	23,7	35,3	473	160/10	26,5	25,1	37,7	503
Чай с лимоном	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59

Запеканка из творога со сметаной	145/10	17,8	16,1	29,7	348	150/10	18,4	16,7	30,7	360	160/10	19,6	17,8	32,8	383
<i>или Запеканка из творога "Зебра" со</i>	145/10	24,0	22,9	34,2	457	150/10	24,9	23,7	35,3	473	160/10	26,5	25,1	37,7	503
Чай с лимоном	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59
Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	13,5	64	50	4,0	0,5	27,0	128	60	4,8	0,6	32,4	153
Итого:		20,0	16,4	58,4	471,5		22,6	17,2	72,9	546,4		24,6	18,4	80,4	594,6
Итого: *		26,2	23,2	62,9	580,4		29,1	24,2	77,5	659,0		31,5	25,7	85,3	714,8
Обед	32%					33%					33%				
Овощи свежие порционно(огурец) / яйцо вареное	50/40	5,2	4,1	2,1	68	60/40	5,2	4,1	2,5	70	60/40	5,2	4,1	2,5	70
Суп молочный с крупой перловой	200	5,2	5,0	17,8	138	250	6,5	6,3	22,3	173	250	6,5	6,3	22,3	173
<i>Суп молочный с крупой пшенной</i>	200	6,2	5,0	17,8	142	250	7,8	6,3	22,3	178	250	7,8	6,3	22,3	178
Колбаски мясные с сыром	50	9,1	15,5	1,9	183	65	11,2	19,0	2,3	225	75	11,9	20,2	2,5	239
<i>или Биточек "Одуванчик"</i>	50	11,9	10,6	8,3	175	65	14,6	13,0	10,2	215	75	15,6	13,9	10,8	229
Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120	100	3,4	2,9	20,2	120	150	5,1	4,4	30,3	180
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
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	60	3,8	0,3	25,4	120	60	3,8	0,3	25,4	120
Фрукты /груши/	150	0,6	0,5	13,2	58	200	0,8	0,7	17,6	77	200	0,8	0,7	17,6	77
Итого:		26,9	28,1	97,8	751,0		32,1	33,3	116,0	890,3		34,5	35,9	126,2	964,4
Итого: *		29,7	23,2	104,2	742,9		35,6	27,3	123,8	880,3		38,2	29,6	134,6	953,8
Полдник (трехразовое питание)	12%					10%					11%				
(Булочка "Медуза" или пряник в ассортименте)	75	4,7	5,1	32,1	186	75	4,7	5,1	32,1	186	100	6,2	6,8	42,8	248
Сок яблочно-вишневый	200	0,2	0,0	8,0	84	200	0,2	0,0	8,0	84	200	0,2	0,0	8,0	84
Итого:		4,9	5,1	40,1	270		4,9	5,1	40,1	270		6,4	6,8	50,8	332
Итого за день :		51,8	49,6	196,4	1492,4		59,6	55,5	229,0	1706,7		65,5	61,1	257,4	1891,0
Итого за день : *		60,8	51,5	207,2	1593		69,5	56,5	241,5	1809		76,1	62,1	270,6	2001
		1,0	0,8	3,4			1,0	0,8	3,5			1,0	0,8	3,6	

Среда

2-й Завтрак , Полдник 1-11 классы (одноразовое питание)	25%					23%					23%				
Овощи порционно (кукуруза)	30	0,7	0,1	3,4	17	30	0,7	0,1	3,4	17	30	0,7	0,1	3,4	17
Биточек "Лёва"	50	7,1	19,3	7,0	233	60	8,5	23,2	8,4	280	70	9,9	27,1	9,8	326
<i>или Котлета "Капитошка"</i>	50	10,4	8,0	6,5	141	60	12,4	9,6	7,8	169	70	14,5	11,2	9,1	197
Каша рисовая	150	2,1	4,1	22,4	135	150	2,1	4,1	22,4	135	150	2,1	4,1	22,4	135
<i>или Рис с кукурузным акцентом</i>	150	3,3	3,6	32,3	165	150	3,3	3,6	32,3	165	150	3,3	3,6	32,3	165
Какао с молоком	200	7,8	6,2	22,0	140	200	7,8	6,2	22,0	140	200	7,8	6,2	22,0	140
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	20	1,6	0,2	10,8	51	20	1,6	0,2	10,8	51
Итого:		19,2	30,0	65,5	576,7		20,7	33,8	66,9	623,3		22,1	37,7	68,3	670,0
Итого:		23,7	18,1	74,9	514,6		25,8	19,7	76,2	542,8		27,9	21,3	77,5	571,0
Обед	32%					31%					30%				
Овощи свежие порционно(помидор)	60	0,7	0,1	2,3	14	60	0,7	0,1	2,3	14	60	0,7	0,1	2,3	14

Итого:		19,2	30,0	65,5	576,7		20,7	33,8	66,9	623,3		22,1	37,7	68,3	670,0
Итого:		23,7	18,1	74,9	514,6		25,8	19,7	76,2	542,8		27,9	21,3	77,5	571,0
Обед	32%					31%					30%				
Овощи свежие порционно(помидор)	60	0,7	0,1	2,3	14	60	0,7	0,1	2,3	14	60	0,7	0,1	2,3	14
Борщ "Белорусский" со сметаной	200/10	1,7	5,0	10,3	92	250/10	2,0	5,8	12,8	111	250/10	2,0	5,8	12,8	111
сметаной *	200/10	1,7	5,2	9,9	92	250/10	2,0	6,1	12,3	111	250/10	2,0	6,1	12,3	111
Жаркое по-домашнему (свинина)	25/125	5,0	7,3	12,5	137	50/125	12,8	23,9	18,8	343	50/125	12,8	23,9	18,8	343
или Котлета нат. рубленая	50	7,9	14,9	3,1	213	75	11,8	22,4	4,6	266	75	11,8	22,4	4,6	266
и Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138	200	4,2	6,6	26,8	184	200	4,2	6,6	26,8	184
или Картофель отварной *	150	2,9	4,4	22,4	140	200	3,8	5,8	29,8	186	200	3,8	5,8	29,8	186
Напиток яблочный с витамином "С"	200	0,2	0,2	21,0	82	200	0,2	0,2	21,0	82	200	0,2	0,2	21,0	82
или Напиток "Полесье" с витамином	200	0,6	0,0	26,0	106	200	0,6	0,0	26,0	106	200	0,6	0,0	26,0	106
Хлеб ржаной	80	5,0	0,4	34,9	164	80	5,0	0,4	34,9	164	90	5,7	0,5	39,2	185
Итого:		12,6	13,0	81,0	488,8		20,7	30,4	89,8	713,3		21,3	30,5	94,1	733,8
Итого: *		19,0	25,6	96,2	726,8		24,3	35,5	106,8	844,6		24,9	35,6	111,2	865,1
Полдник (трехразовое питание)	13%					12%					11%				
Кондитерское изделие (Мармелад)	40	0,1	0,0	31,6	128	40	0,1	0,0	31,6	128	40	0,1	0,0	31,6	128
Молочный или кисломолочный продукт (Молоко кипяченое)	200	5,6	4,6	9,0	100	200	5,6	4,6	9,0	100	200	5,6	4,6	9,0	100
Фрукты /яблоки/	150	0,6	0,6	14,7	68	200	0,8	0,8	19,6	91	200	0,8	0,8	19,6	91
Итого:		6,3	5,2	55,3	295,5		6,5	5,4	60,2	318,7		6,5	5,4	60,2	318,7
Итого за день :		38,1	48,2	201,8	1361,0		47,8	69,6	216,9	1655,3		49,9	73,6	222,6	1722,4
Итого за день : *		49,0	48,9	226,4	1537		56,5	60,6	243,2	1706		59,2	62,3	248,9	1755
		1,0	1,0	4,6			1,0	1,1	4,3			1,0	1,1	4,2	

Четверг

2-й Завтрак , Полдник 1-11 классы (одноразовое питание)	21%					21%					20%				
Сыр порционно	10	2,3	2,4	0,0	31	10	2,3	2,4	0,0	31	10	2,3	2,4	0,0	31
Бедрышки запеченные	50	13	10	4	143	60	16	12	4	171	65	17	13	5	186
или Биточек "Мара"	65	10,0	8,5	10,4	157	70	10,8	9,2	11,2	169	75	11,6	9,8	12,0	181
Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120	150	5,1	4,4	30,3	180	150	5,1	4,4	30,3	180
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42	190/10	0,2	0,0	10,0	42	190/10	0,2	0,0	10,0	42
Хлеб пшеничный	70	5,6	0,7	37,8	179	70	5,6	0,7	37,8	179	70	5,6	0,7	37,8	179
Итого:		22,4	13,6	71,5	483,4		26,7	17,0	82,3	572,0		28,1	18,0	82,7	586,3
Итого:*		19,2	12,2	78,4	497,7		21,7	14,3	89,3	569,8		22,5	15,0	90,1	581,9
Обед	31%					31%					30%				
Салат "Днепр"	50	5,3	3,7	1,5	60	70	7,4	5,2	2,1	83	70	7,4	5,2	2,1	83
или Овощи свежие порционно	50	0,4	0,1	1,0	6	70	0,5	0,1	1,3	8	70	0,5	0,1	1,3	8
сметаной	200/10	1,5	4,8	10,5	94	250/10	1,8	5,6	13,0	113	250/10	1,8	5,6	13,0	113
сметаной*	250/15	2,6	9,6	10,9	142	250/15	2,6	9,6	10,9	142	250/15	2,6	9,6	10,9	142
Рыба жареная	60	14,9	4,3	2,5	113	60	14,9	4,3	2,5	113	80	19,9	5,8	3,3	151
или Рыба запеченная «Солнышко»	60	12,8	9,0	2,0	139	60	12,8	9,0	2,0	139	80	17,0	12,0	2,6	185

сметаной	200/10	1,5	4,8	10,5	94	250/10	1,8	5,6	13,0	113	250/10	1,8	5,6	13,0	113
сметаной*	250/15	2,6	9,6	10,9	142	250/15	2,6	9,6	10,9	142	250/15	2,6	9,6	10,9	142
Рыба жареная	60	14,9	4,3	2,5	113	60	14,9	4,3	2,5	113	80	19,9	5,8	3,3	151
или Рыба запеченная «Солнышко»	60	12,8	9,0	2,0	139	60	12,8	9,0	2,0	139	80	17,0	12,0	2,6	185
Картофель по-деревенски	100	2,8	4,6	26,9	153	100	2,8	4,6	26,9	153	150	4,2	6,9	40,4	230
или Картофель тушеный*	130	2,6	8,5	20,5	170	150	3,0	9,8	23,7	196	150	3,0	9,8	23,7	196
Компот из яблок с витамином "С"	200	0,2	0,2	21,8	88	200	0,2	0,2	21,8	88	200	0,2	0,2	21,8	88
или Напиток "Родничок" с	200	0,4	0,0	24,4	96	200	0,4	0,0	24,4	96	200	0,4	0,0	24,4	96
Хлеб ржаной	80	5,0	0,4	34,9	164	85	5,4	0,4	37,1	174	85	5,4	0,4	37,1	174
Итого:		29,7	18,0	98,0	671,7		32,4	20,3	103,4	724,8		38,8	24,0	117,6	839,0
Итого: *		23,8	27,5	93,6	717,3		24,6	28,8	99,3	831,0		28,9	31,8	99,9	801,7
Полдник (грехразовое питание)	15%					13%					12%				
Оладьи с повидлом	100/15	7,5	7,2	49,5	291	100/15	7,5	7,2	49,5	291	100/15	7,5	7,2	49,5	291
или трубочка с молоком сгущенным*	44	3,5	4,1	27,7	161	44	3,5	4,1	27,7	161	44	3,5	4,1	27,7	161
Сок яблочный	200	0,3	0,0	8,0	60	200	0,3	0,0	8,0	60	200	0,3	0,0	8,0	60
Итого:		7,8	7,2	57,5	351,4		7,8	7,2	57,5	351,4		7,8	7,2	57,5	351,4
Итого: *		3,8	4,1	35,7	221,0		3,8	4,1	35,7	221,0		3,8	4,1	35,7	221,0
Итого за день:		59,9	38,8	227,0	1506,5		67,0	44,5	243,1	1648,1		74,7	49,2	257,7	1776,6
Итого за день: *		50,0	45,2	200,7	1422		55,2	50,0	217,3	1624		60,8	53,9	218,3	1609
		1,0	0,6	3,8			1,0	0,7	3,6			1,0	0,7	3,5	

Пятница

2-й Завтрак , Полдник 1-11 классы	22%					21%					22%				
Овощи консервированные порционно /	30	0,7	0,1	4,4	20	30	0,7	0,1	4,4	20	30	0,7	0,1	4,4	20
Биточки из филе птицы	50	8,1	6,3	6,8	181	60	9,7	7,5	8,1	217	80	12,9	10,0	10,8	289
или Нагетсы куриные с соусом томатным "Сказка"	44/10	9,7	9,5	5,3	142	44/10	9,7	9,5	5,3	142	66/15	14,6	14,3	7,9	213
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146	150	4,5	4,5	21,9	146	150	4,5	4,5	21,9	146
Чай с сиропом шиповника	200	0,2	0,0	14,8	57	200	0,2	0,0	14,8	57	200	0,2	0,0	14,8	57
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	20	1,6	0,2	10,8	51	20	1,6	0,2	10,8	51
Фрукты /груши/	120	0,5	0,4	11,4	50	150	0,6	0,5	14,3	63	150	0,6	0,5	14,3	63
Итого:		15,5	11,4	70,1	505,5		17,2	12,8	74,3	554,2		20,5	15,3	77,0	626,4
Итого: *		17,1	14,7	68,6	467,0		17,2	14,8	71,4	479,6		22,1	19,5	74,0	550,6
Обед	31%					35%					32%				
Салат "Чайка" с маслом растительным	50	6,6	11,7	1,2	137	50	6,6	11,7	1,2	137	50	6,6	11,7	1,2	137
Щи домашние со сметаной	200/10	1,9	5,6	7,5	90	250/10	2,3	6,6	9,3	108	250/10	2,3	6,6	9,3	108
или Щи диетические со сметаной *	200/10	1,9	5,6	7,1	88	250/10	2,3	6,6	8,8	106	250/10	2,3	6,6	8,8	106
Бабка картофельная "Школьная" со	130/20	9,5	29,6	20,8	395	195/20	13,5	42,5	29,8	566	195/20	13,5	42,5	29,8	566
или Драники со свиной по-городненски	130/15	7,7	22,8	20,6	317	2 шт по	11,7	34,7	31,6	482	2 шт по	11,7	34,7	31,6	482
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
или Компот из груш с витамином "С" *	200	0,2	0,1	21,6	88	200	0,2	0,1	21,6	88	200	0,2	0,1	21,6	88
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	60	3,8	0,3	25,4	120	60	3,8	0,3	25,4	120

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
<i>или Компот из груш с витамином "С" *</i>	200	0,2	0,1	21,6	88	200	0,2	0,1	21,6	88	200	0,2	0,1	21,6	88
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	60	3,8	0,3	25,4	120	60	3,8	0,3	25,4	120
Итого:		20,4	47,1	67,8	787,2		26,2	61,0	87,0	1016,4		26,2	61,0	87,0	1016,4
Итого: *		18,8	40,3	67,6	710		24,5	53,2	88,8	933		24,5	53,2	88,8	933
Полдник (трехразовое питание) 11%	11%					10%					10%				
Сырники из творога / Сырники из творога	50/10	8,2	7,5	9,8	138	50/10	8,2	7,5	9,8	138	50/10	8,2	7,5	9,8	138
<i>или Блинчики с творогом "Бабушка"</i>	1/58/15	4,3	6,1	23,4	166	1/58/15	4,3	6,1	23,4	166	1/58/20	4,6	6,3	25,6	178
Напиток "Родничок" с витамином С*	200	0,4	0,0	24,4	96	200	0,4	0,0	24,4	96	200	0,4	0,0	24,4	96
Итого:		8,6	7,5	34,2	234,0		8,6	7,5	34,2	234,0		8,6	7,5	34,2	234,0
Итого: *		4,7	6,1	47,8	262,4		4,7	6,1	47,8	262,4		5,0	6,4	50,0	274,5
Итого за день:		44,5	66,0	172,0	1526,7		52,0	81,3	195,5	1804,6		55,2	83,8	198,2	1876,8
Итого за день: *		39,0	57,8	185,4	1478		46,4	72,1	210,9	1750		49,9	74,8	215,8	1834
		1,0	1,5	3,9			1,0	1,6	3,8			1,0	1,5	3,6	

Итого 10 дней:		492,6	547,2	1985,9	14882,6		590,1	638,7	2275,1	17191,5		619,4	676,0	2381,1	18114,9
		1,0	1,1	4,0			1,0	1,1	3,9			1,0	1,1	3,8	
Итого 10 дней: *		498,3	536,5	1950,1	14819,9		592,0	617,0	2244,4	17070,9		621,4	648,6	2334,9	17812,1