

**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 |  |  |
| <b>Понедельник</b>                           |          |      |      |      |      |          |           |      |       |      |  |  |
| <b>Завтрак</b>                               | 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   |          |           |      |       |      |  |  |
| <b>Итого:</b>                                |          | 13,5 | 22,5 | 38,7 | 415  |          |           |      |       |      |  |  |
| <b>Обед</b>                                  | 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   |  |  |
| <b>Итого:</b>                                |          | 16,5 | 20,7 | 94,8 | 626  |          | 22,5      | 26,7 | 121,8 | 809  |  |  |
| <b>Полдник</b>                               | 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  |  |  |
| <b>Итого:</b>                                |          | 7,6  | 16,8 | 32,5 | 309  |          | 7,6       | 16,8 | 32,5  | 309  |  |  |
| <b>Ужин</b>                                  |          |      |      |      |      |          |           |      |       |      |  |  |
| 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<br>"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    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: *                                                                                     |           | 14,3 | 14,9 | 48,9  | 380    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед                                                                                         | 30%       |      |      |       |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из моркови                                                                             | 60        | 0,6  | 3,0  | 6,0   | 54     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Шли диетические со сметаной                                                                  | 250/10    | 2,3  | 6,6  | 8,8   | 106    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или Шли домашние со сметаной *                                                               | 250/10    | 2,3  | 7,0  | 9,3   | 111    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| "Незла 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                                                                            | 100       | 2,0  | 6,5  | 15,8  | 131    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Напиток "Витаминный" с витамином "С"                                                         | 200       | 0,0  | 0,0  | 21,4  | 86     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной                                                                                  | 40        | 2,5  | 0,2  | 16,9  | 80     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого:                                                                                       |           | 17,0 | 23,8 | 75,3  | 588    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: *                                                                                     |           | 23,9 | 32,0 | 82,8  | 717    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник                                                                                      | 16%       |      |      |       |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кондитерское изделие (зефир)                                                                 | 50        | 1,8  | 2,8  | 35,0  | 148    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко                                                                                       | 200       | 5,8  | 6,4  | 9,4   | 120    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты                                                                                       | 150       | 0,6  | 0,5  | 11,3  | 58     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого:                                                                                       |           | 8,2  | 9,7  | 55,7  | 326    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ужин                                                                                         |           |      |      |       |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сыр порционно                                                                                |           |      |      |       |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Биточек "Одуванчик"                                                                          |           |      |      |       |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша перловая вязкая                                                                         |           |      |      |       |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или Пельменки "Вкусняшки" со сметаной и соусом томатным<br>"Сказка" или с маслом сливочным * |           |      |      |       |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чай с лимоном                                                                                |           |      |      |       |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный                                                                               |           |      |      |       |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого:                                                                                       |           |      |      |       |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: *                                                                                     |           |      |      |       |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день                                                                                |           | 43,1 | 49,6 | 170,7 | 1286   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день: *                                                                             |           | 46,4 | 56,6 | 187,4 | 1423   |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                              |           |      |      |       |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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     |  |  |  |  |  |  |  |  |

|                                                                            |         |      |      |       |       |         |      |      |       |       |
|----------------------------------------------------------------------------|---------|------|------|-------|-------|---------|------|------|-------|-------|
| <b>Итого:</b>                                                              |         | 25,1 | 24,4 | 67,1  | 554   |         |      |      |       |       |
| <b>Обед</b>                                                                | 31%     |      |      |       |       |         |      |      |       |       |
| Овощи свежие порционно /огурцы/                                            | 50      | 0,4  | 0,1  | 1,0   | 6     | 80      | 0,6  | 0,1  | 1,5   | 9     |
| Борщ "Белорусский" со сметаной                                             | 250/10  | 2,0  | 5,8  | 12,8  | 111   | 250/10  | 2,0  | 5,8  | 12,8  | 111   |
| или Борщ "Дietический" 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   |
| Узвар "Смачны" с витамином С                                               | 200     | 0,2  | 0,0  | 17,5  | 68    | 200     | 0,2  | 0,0  | 17,5  | 68    |
| или Комот 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    | 40      | 2,5  | 0,2  | 16,9  | 80    |
| <b>Итого:</b>                                                              |         | 17,9 | 30,0 | 67,0  | 606,8 |         | 18,8 | 31,4 | 68,5  | 627,8 |
| <b>Итого: *</b>                                                            |         | 18,1 | 30,2 | 75,5  | 643   |         | 19,0 | 31,7 | 77,1  | 664   |
| <b>Полдник</b>                                                             | 13%     |      |      |       |       |         |      |      |       |       |
| Ватрушка "Нежная"                                                          | 75      | 5,3  | 4,4  | 24,9  | 160   | 75      | 5,3  | 4,4  | 24,9  | 160   |
| или Блины/чики 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 "Родничок"                                                         | 200     | 0,4  | 0,0  | 24,4  | 96    | 200     | 0,4  | 0,0  | 24,4  | 96    |
| <b>Итого:</b>                                                              |         | 5,7  | 4,4  | 49,3  | 257   |         | 5,7  | 4,4  | 49,3  | 257   |
| <b>Итого: *</b>                                                            |         | 4,7  | 6,1  | 47,8  | 262   |         | 4,7  | 6,1  | 47,8  | 262   |
| <b>Ужин</b>                                                                |         |      |      |       |       |         |      |      |       |       |
| Горошек консервированный                                                   |         |      |      |       |       | 90      | 2,7  | 0,0  | 5,4   | 32    |
| Биточки куринные 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    |
| <b>Итого:</b>                                                              |         |      |      |       |       |         | 32,7 | 29,7 | 81,1  | 687   |
| <b>Итого за день:</b>                                                      |         | 48,7 | 58,7 | 183,4 | 1418  |         | 57,2 | 65,5 | 198,9 | 1572  |
| <b>Итого за день: *</b>                                                    |         | 47,8 | 60,7 | 190,5 | 1460  |         | 56,4 | 67,4 | 206,0 | 1614  |

## Пятница

|                                                       |        |      |      |      |     |        |      |      |      |     |
|-------------------------------------------------------|--------|------|------|------|-----|--------|------|------|------|-----|
| <b>Завтрак</b>                                        | 20%    |      |      |      |     |        |      |      |      |     |
| Овощи свежие порционно( помидор) или консервированные | 30     | 0,3  | 0,1  | 1,1  | 7   |        |      |      |      |     |
| 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                                        | 15     | 1,2  | 0,2  | 8,1  | 38  |        |      |      |      |     |
| <b>Итого:</b>                                         |        | 15,9 | 13,0 | 38,3 | 334 |        |      |      |      |     |
| <b>Обед</b>                                           | 33%    |      |      |      |     |        |      |      |      |     |
| Салат "Витаминный с маслом растительным"              | 50     | 0,6  | 2,6  | 5,5  | 47  | 60     | 0,7  | 3,1  | 6,5  | 56  |
| Кукуруза консервированная                             | 10     | 0,2  | 0,0  | 1,1  | 6   | 10     | 0,2  | 0,0  | 1,1  | 6   |
| Суп крестьянский с крупной перловой                   | 250/10 | 2,5  | 4,8  | 11,3 | 98  | 250/10 | 2,5  | 4,8  | 11,3 | 98  |
| Плов из филе птицы                                    | 50/100 | 24,8 | 11,0 | 0,0  | 195 | 75/150 | 37,1 | 16,4 | 0,0  | 293 |



|                                                       |        |      |      |       |       |        |      |      |       |       |
|-------------------------------------------------------|--------|------|------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|
| 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    |
| Копченая 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          |        |      |      |       |      |        |      |      |       |      |  |  |  |
|-------------------------------------------|--------|------|------|-------|------|--------|------|------|-------|------|--|--|--|
| <b>Завтрак</b>                            |        |      |      |       |      |        |      |      |       |      |  |  |  |
| 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  |        |      |      |       |      |  |  |  |
| <b>Обед</b>                               |        |      |      |       |      |        |      |      |       |      |  |  |  |
| 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  |        |      |      |       |      |  |  |  |
| <b>Полдник</b>                            |        |      |      |       |      |        |      |      |       |      |  |  |  |
| Хлебобулочное изделие                     | 14%    |      |      |       |      |        |      |      |       |      |  |  |  |
| 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  |  |  |  |
| <b>Ужин</b>                               |        |      |      |       |      |        |      |      |       |      |  |  |  |
| 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 |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>                            |        |      |      |       |      |        |      |      |       |      |  |  |  |
| Сыр порционно                             | 23%    |      |      |       |      |        |      |      |       |      |  |  |  |
| 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    |       |