

ПРИМЕРНЫЕ
двухнедельные рационы питания
для учащихся 1-11 классов на зимне-весенний период
на 2025-2026 учебного года

1,3 неделя месяца

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК	6-10 лет (1-4 классы)					11-18 лет (5-11 классы)				
	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Сыр порциями	10	2,6	2,6	0,0	35,0	20	5,2	5,3	0,0	70,0
Котлета куриная	50	9,7	4,0	1,7	82,2	75	14,6	5,9	2,6	123,3
Картофель отварной	100	1,9	2,9	14,9	93,0	150	2,9	4,3	22,3	139,5
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,0	15,2	59,0	200/7	0,2	0,0	15,2	59,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2	40	3,1	1,2	20,2	105,6
	397	16,7	10,4	47,0	348,4	492	26,0	16,7	60,3	497,4
					20%					20,0%
ОБЕД	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Овощи порциями (кукуруза консервированная)	25	0,6	0,1	2,8	14,5	50	1,1	0,2	5,6	29,0
Суп картофельный с бобовыми	200	4,6	3,6	16,2	116,0	0				
Плов с мясом	50/100	11,9	20,3	25,9	336,0	55/120	13,8	23,9	30,3	392,2
Компот из сухофруктов "Школьный"	200	0,4		23,2	92,0	200	0,4		23,2	92,0
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	66,0	40	2,0	0,4	18,4	88,0
	605	19,0	24,3	81,9	624,5	465	17,3	24,5	77,5	601,2
					30%					30%
ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Колбасные изделия, запечен в тесте	60	5,5	7,2	16,2	152,4	60	5,5	7,2	16,2	152,4
Кефир	200	5,8	5,0	8,0	106,0	200	5,8	5,0	8,0	106,0
Фрукты (мандарин)	150	1,2	0,4	12,1	60,0	150	1,2	0,4	12,1	60,0
	410	12,5	12,6	36,3	318,4	410	12,5	12,6	36,3	318,4
					15%					12%
ИТОГО за день		48,2	47,3	165,2	1291,3		55,8	53,8	174,1	1417,0

ВТОРНИК

ЗАВТРАК	6-10 лет (1-4 классы)					11-18 лет (5-11 классы)				
	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Овощи порциями (горошек консервированный)	25	0,8	0,0	1,7	20,0	50	1,6	0,1	3,3	20,0
Тефтели "Легкие"	50	5,8	12,6	5,8	161,0	75	8,7	18,9	8,7	241,5
Каша перловая вязкая	100	2,0	2,5	13,8	86,0	150	3,0	3,8	20,7	129,0

Чай с сахаром	200	4,6	0,0	41,2	190,4	200	4,6	0,0	41,2	190,4
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2	40	3,1	1,2	20,2	105,6
	405	15,5	16,0	77,7	536,6	515	21,0	24,0	94,1	686,5
					25,0%					25,0%

ОБЕД	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Салат из свекла с м.р.	50	1,0	6,1	3,5	73,0	75	1,5	9,1	5,2	54,8
Щи из св. капусты со сметаной	200/10	2,1	6,8	7,5	100,6	0				
Рагу "Домашнее"	50/100	12,3	18,7	22,8	316,3	50/130	14,8	22,5	27,4	379,6
Сок яблочно-виноградный	200	0,6	0,4	16,3	140,0	200	0,6	0,4	16,3	140,0
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	66,0	40	2,0	0,4	18,4	88,0
	640	17,5	32,3	63,9	695,9	495	18,9	32,4	67,3	662,4
					33%					30%

ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Блинчик с творогом со сметаной	58/10	3,3	6,9	16,0	139,9	58/10	3,3	6,9	16,0	139,9
Кофейный напиток с молоком	200	2,4	1,5	21,5	109,5	200	2,4	1,5	21,5	109,5
Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	67,5	150	0,6	0,6	14,7	67,5
	418	6,3	9,0	52,2	316,9	418	6,3	9,0	52,2	316,9
					15%					12%

ИТОГО за день		39,3	57,3	193,8	1549,4		46,2	65,4	213,6	1665,8
----------------------	--	-------------	-------------	--------------	---------------	--	-------------	-------------	--------------	---------------

СРЕДА

ЗАВТРАК	6-10 лет (1-4 классы)					11-18 лет (5-11 классы)				
	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Масло порциями	15	0,2	10,8	0,3	99,0	15	0,2	10,8	0,3	99,0
Яйцо вареное	46	2,2	1,8	0,1	25,8	46	2,2	1,8	0,1	25,8
Каша пшенная молочная вязкая	100	2,7	3,1	15,6	101,0	150	4,1	4,7	23,4	151,5
Чай с мятой	200	0,2	0,1	15,0	56,0	200	0,2	0,1	15,0	56,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2	40	3,1	1,2	20,2	105,6
	391	7,6	16,7	46,2	361,0	451	9,8	18,6	59,0	437,9
					20%					20%

ОБЕД (День белорусской кухни)	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Овощи порциями (огурец консервированный)	25	0,4	0,1	1,2	7,7	50	0,7	0,2	2,3	15,5
Суп картофельный "Как дома"	200	3,0	4,8	15,8	119,4	0				
Биточки куриные с сыром	50	7,8	6,2	5,3	108,5	75	11,7	9,2	8,0	162,7
Пюре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92,0	150	3,1	4,9	20,1	138,0
Сок грушевый	200	0,8	0,6	24,0	100,0	200	0,8	0,6	24,0	100,0
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	66,0	40	2,0	0,4	18,4	88,0
Печенье штучное	0					55	1,8	7,6	19,4	152,3
	605	15,6	15,3	73,5	493,6	570	20,1	22,9	92,2	656,5

ПОЛДНИК						30%					
ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	
Пудинг из творога со сметаной	50/5	5,9	5,7	9,3	111,8	50/5	5,9	5,7	9,3	111,8	
Молоко	200	5,6	5,9	9,0	110,1	200	5,6	5,9	9,0	110,1	
Фрукты (мандарин)	150	1,2	0,4	12,1	60,0	150	1,2	0,4	12,1	60,0	
		405	12,7	12,0	30,4	281,9	405	12,7	12,0	30,4	281,9
						13,4%					10%
ИТОГО за день			35,9	44,0	150,1	1136,5		42,6	53,5	181,6	1376,3

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК	6-10 лет (1-4 классы)					11-18 лет (5-11 классы)					
	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	
Овощи порциями (кукуруза консервированная)	25	0,6	0,1	2,8	14,5	50	1,1	0,2	5,6	29,0	
Митболы рыбные	50	9,5	4,5	2,3	85,5	75	14,3	6,7	3,4	128,3	
Каша рисовая вязкая	100	1,4	2,7	14,9	90,0	150	2,1	4,1	22,4	135,0	
Кофейный напиток с молоком	200	2,4	1,5	21,5	109,5	200	2,4	1,5	21,5	109,5	
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2	40	3,1	1,2	20,2	105,6	
		405	16,2	9,7	56,7	378,7	515	23,0	13,7	73,1	507,4
						20,0%					20,0%

ОБЕД	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	
Салат "Вкусный"	50	0,6	4,5	4,2	60,0	75	0,9	6,7	6,3	90,0	
Поливка "Белорусочка"	200	2,0	2,9	14,5	91,6	0					
Колбаски Сливочные	50	11,8	9,1	4,3	150,5	0					
Колбаски "Банзай" (п/ф рубл. в оболочке из м ц/б)	0					50	11,3	12,8	0,4	162,8	
Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120,0	150	5,1	4,3	30,3	180,0	
Компот из св. фруктов	200	0,2	0,2	18,9	78,0	200	0,2	0,2	18,9	78,0	
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	66,0	40	2,0	0,4	18,4	88,0	
		630	19,5	19,9	75,9	566,1	515	19,5	24,4	74,3	598,8
						30%					30%

ПОЛДНИК						30%					
ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	
Коржик молочный/сандвич песочный	75	4,7	8,6	48,3	287,3	65	2,9	12,2	39,6	276,3	
Кефир	200	5,8	5,0	8,0	106,0	200	5,8	5,0	8,0	106,0	
Фрукты (груши)	150	0,6	0,5	14,2	63,0	150	0,6	0,5	14,2	63,0	
		425	11,1	14,1	70,5	456,3	415	9,3	17,7	61,8	445,3
						15%					15%
ИТОГО за день			46,8	43,7	203,1	1401,1		51,8	55,8	209,2	1551,5

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК	6-10 лет (1-4 классы)					11-18 лет (5-11 классы)				
	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Овощи порциями (огурец консервированный)	25	0,4	0,1	1,2	7,7	50	0,7	0,2	2,3	15,5
Котлета "Секрет"	50	7,7	3,2	2,5	70,5	75	11,5	4,8	3,7	105,8
Картофель отварной	100	1,9	2,9	14,9	93,0	150	2,9	4,3	22,3	139,5
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,0	15,2	59,0	200/7	0,2	0,0	15,2	59,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2	40	3,1	1,2	20,2	105,6
	205	12,5	7,1	49,0	309,4	315	18,4	10,5	63,7	425,4
					20%					20%

ОБЕД	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	11-18 лет (5-11 классы)				
						выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Овощи порциями (горошек консервированный)	25	0,8	0,0	1,7	20,0	50	1,6	0,1	3,3	20,0
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,9	6,6	9,7	106,6	0				
Шницель "Лянок"	50	7,7	9,7	3,6	133,7	75	11,6	14,6	5,4	200,6
Каша гречневая вязкая	100	3,0	3,0	14,6	97,3	150	4,5	4,5	21,9	146,0
Сырник со сметаной	0					50/5	1,7	4,7	16,3	117,3
Напиток лимонный	200	0,2	0,0	14,0	58,0	200	0,2	0,0	14,0	58,0
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	66,0	40	2,0	0,4	18,4	88,0
	615	15,1	19,6	57,4	481,6	570	21,6	24,3	79,3	629,9
					30,0%					30,0%

ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	11-18 лет (5-11 классы)				
						выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Кондитерское изделие (мармелад)	25	0,2	0,0	20,1	77,5	25	0,2	0,0	20,1	77,5
Какао с молоком	200	4,0	3,0	20,8	128,6	200	4,0	3,0	20,8	128,6
Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	67,5	150	0,6	0,6	14,7	67,5
	375	4,8	3,6	55,6	273,6	375	4,8	3,6	55,6	273,6
					13,0%					10,1%

ИТОГО за день		32,4	30,3	162,0	1064,6		44,8	38,4	198,6	1328,9
----------------------	--	-------------	-------------	--------------	---------------	--	-------------	-------------	--------------	---------------

ИТОГО за 5 дней

2,4 неделя месяца

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК	6-10 лет (1-4 классы)					11-18 лет (5-11 классы)				
	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Масло порциями	10	0,1	7,2	0,2	66,0	10	0,1	7,2	0,2	66,0
Биточек " Богатырь "	50	6,3	14,4	5,5	176,4	75	9,4	21,5	8,3	264,5
Каша пшеничная вязкая	100	2,7	3,1	15,6	101,0	150	4,1	4,7	23,4	151,5
Чай с мятой	200	0,2	0,1	15,0	56,0	200	0,2	0,1	15,0	56,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2	40	3,1	1,2	20,2	105,6
	390	11,6	25,7	51,5	478,6	475	16,9	34,7	67,1	643,6

22,8%

23,8%

ОБЕД	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Овощи порциями (кукуруза консервированная)	25	0,6	0,1	2,8	14,5	50	1,1	0,2	5,6	29,0
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,9	6,6	9,7	106,6	0				
Бабка картоф "Новая" со свиной и см	150/10	7,5	17,4	19,1	266,0	170/10	8,4	19,5	21,4	299,2
Блинчик с творогом со сметаной	0					58/5	3,1	6,4	14,8	129,6
Сок грушевый	200	0,8	0,6	24,0	100,0	200	0,8	0,6	24,0	100,0
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	66,0	40	2,0	0,4	18,4	88,0
	625	12,3	25,0	69,4	553,1	548	15,4	27,1	84,2	645,8

30,0%

30,0%

ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Сдоба "Маковка люкс"/Сандвич песочный	75	5,6	3,0	42,8	217,5	65	2,9	12,2	39,6	276,3
Молоко	200	5,6	5,9	9,0	110,1	200	5,6	5,9	9,0	110,1
Фрукты (мандарин)	150	1,2	0,4	12,1	60,0	150	1,2	0,4	12,1	60,0
	425	12,4	9,3	63,9	387,6	415	9,7	18,5	60,7	446,4

15%

15%

ИТОГО за день		36,3	60,0	184,8	1419,3		42,0	80,3	212,0	1735,8
---------------	--	------	------	-------	--------	--	------	------	-------	--------

ВТОРНИК

ЗАВТРАК	6-10 лет (1-4 классы)					11-18 лет (5-11 классы)				
	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Сыр порциями	10	2,6	2,6	0,0	35,0	20	5,2	5,3	0,0	70,0
Крокет "Полезный" (с творогом)	50	10,3	8,2	6,8	141,0	75	15,5	12,3	10,2	211,5
Каша перловая вязкая	100	2,0	2,5	13,8	86,0	150	3,0	3,8	20,7	129,0
Чай с сахаром	200	4,6	0,0	41,2	190,4	200	4,6	0,0	41,2	190,4
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2	40	3,1	1,2	20,2	105,6
	390	21,8	14,2	77,0	531,6	485	31,4	22,6	92,3	706,5

25%

25%

ОБЕД (День Белорусской кухни)	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Салат "Метелка"	50	0,6	0,1	3,6	17,0	75	0,8	0,2	5,3	25,5
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/10	1,7	5,2	12,1	100,6	0				
Цепеллины "Ленивые"	50	6,5	13,8	2,9	146,6	75	9,6	20,7	4,3	219,8
Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120,0	150	5,1	4,3	30,3	180,0
Напиток с имбирем и мятой	200	0,2	0,0	14,8	57,8	200	0,2	0,0	14,8	57,8
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	66,0	40	2,0	0,4	18,4	88,0
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	45,0	100	0,4	0,4	9,8	45,0
	740	14,3	22,7	77,2	553,0	640	18,1	26,0	82,9	616,1

30%

30%

ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
---------	----------	----------	--------	------------	------	----------	----------	--------	------------	------

Расстегаи "Смачные"	50	7,8	7,4	22,5	181,0	50	7,8	7,4	22,5	181,0
Кефир	200	5,8	5,0	8,0	106,0	200	5,8	5,0	8,0	106,0
	250	13,6	12,4	30,5	287,0	250	13,6	12,4	30,5	287,0
					14%					11%
ИТОГО за день		49,7	49,3	184,7	1371,6		63,1	61,0	205,7	1609,6

СРЕДА

ЗАВТРАК	6-10 лет (1-4 классы)					11-18 лет (5-11 классы)				
	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Овощи порциями (огурец консервированный)	25	0,4	0,1	1,2	7,7	50	0,7	0,2	2,3	15,5
Колбаски "Любительские"	50	7,0	16,6	2,3	188,0	75	10,5	24,8	3,4	285,8
Пюре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92,0	150	3,1	4,9	20,1	138,0
Кофейный напиток с молоком	200	2,4	1,5	21,5	109,5	200	2,4	1,5	21,5	109,5
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2	40	3,1	1,2	20,2	105,6
	405	14,2	22,4	53,6	476,4	515	19,8	32,6	67,5	654,4
					22,7%					24%
ОБЕД	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Овощи порциями (горошек консервированный)	25	0,8	0,0	1,7	20,0	50	1,6	0,1	3,3	20,0
Суп картофельный с крупой	200	1,8	3,4	13,2	90,0	0				
Пельмени отварные со сметаной	150/10	10,2	17,9	29,8	317,6	180/10	12,1	21,1	35,8	377,0
Сок яблочно-виноградный	200	0,6	0,4	16,3	140,0	200	0,6	0,4	16,3	140,0
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	66,0	40	2,0	0,4	18,4	88,0
Кекс Маффин (ванильно-сливочный)	0					60	4,2	16,2	26,4	270,0
	615	14,9	22,0	74,8	633,6	540	20,5	38,2	100,2	895,0
					30%					33,1%
ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Гренка "Школьная"	50	6,2	8,5	16,5	165,8	50	6,2	8,5	16,5	165,8
Молоко	200	5,6	5,9	9,0	110,1	200	5,6	5,9	9,0	110,1
Фрукты (груши)	150	0,6	0,5	14,2	63,0	150	0,6	0,5	14,2	63,0
	400	12,4	14,9	39,7	338,9	400	12,4	14,9	39,7	338,9
					15%					13%
ИТОГО за день		41,5	59,3	168,1	1448,9		52,7	85,7	207,4	1888,3

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК	6-10 лет (1-4 классы)					11-18 лет (5-11 классы)				
	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Масло порциями	10	0,1	7,2	0,2	66,0	10	0,1	7,2	0,2	66,0
Омлет с сыром	115	18,3	26,4	2,5	321,1	150	21,1	30,5	2,8	370,5
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,0	15,2	59,0	200/7	0,2	0,0	15,2	59,0

Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2	40	3,1	1,2	20,2	105,6
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	45,0	100	0,4	0,4	9,8	45,0
	255	21,3	34,9	42,9	570,3	300	24,9	39,3	48,2	646,1
					25,0%					23,9%

ОБЕД	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Салат "Бодрость"	50	0,7	2,5	3,5	39,5	75	1,1	3,8	5,3	59,3
Щи из св. капусты со сметаной	200/10	2,1	6,8	7,5	100,6	0				
Поджарка из свинины	40/15	9,3	20,2	2,3	228,5	60/15	12,6	38,3	5,6	311,5
Каша гречневая вязкая	100	3,0	3,0	14,6	97,3	150	4,5	4,5	21,9	146,0
Сок грушевый	200	0,8	0,6	24,0	100,0	200	0,8	0,6	24,0	100,0
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	66,0	40	2,0	0,4	18,4	88,0
	645	17,4	33,4	65,7	631,9	540	21,0	47,6	75,2	704,8
					30,1%					30,0%

ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Оладьи с творогом и сметаной	50/10	5,2	5,8	17,5	145,8	100/10	9,5	10,6	32,0	267,3
Какао с молоком	200	4,0	3,0	20,8	128,6	200	4,0	3,0	20,8	128,6
	410	9,2	8,8	38,3	274,4	410	13,5	13,6	52,8	395,9
					13%					15%

ИТОГО за день		47,9	77,1	146,9	1476,6		59,4	100,5	176,2	1746,8
----------------------	--	-------------	-------------	--------------	---------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК	6-10 лет (1-4 классы)					11-18 лет (5-11 классы)				
	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Овощи порциями (горошек консервированный)	25	0,8	0,0	1,7	20,0	50	1,6	0,1	3,3	20,0
Гнезда рыбные "Новые"	50	6,7	5,5	3,8	92,2	75	10,0	8,2	5,7	138,3
Каша рисовая вязкая	100	1,4	2,7	14,9	90,0	150	2,1	4,1	22,4	135,0
Чай с сахаром	200	4,6	0,0	41,2	190,4	200	4,6	0,0	41,2	190,4
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2	40	3,1	1,2	20,2	105,6
	405	15,8	9,1	76,8	471,8	515	21,4	13,6	92,8	589,3
					20%					20,0%

ОБЕД	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Овощи порциями (огурец консервированный)	25	0,4	0,1	1,2	7,7	50	0,7	0,2	2,3	15,5
Суп картофельный сырный	200	7,0	3,2	39,8	228,8	0				
Колбасные изделия отварные	50	6,1	6,7	0,0	85,0	75	9,0	10,1	0,0	127,5
Картофель тушеный	100	2,0	6,5	15,8	130,6	150	3,0	9,7	23,7	195,9
Запеканка "Творогоша"	0					50	6,3	6,7	12,3	134,5
Сок яблочно-виноградный	200	0,6	0,4	16,3	140,0	200	0,6	0,4	16,3	140,0
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	66,0	40	2,0	0,4	18,4	88,0
	605	17,6	17,2	86,9	658,1	565	21,6	27,5	73,0	701,4

31,3%

30,0%

ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Кондитерское изделие (мармелад)	50	0,0	0,1	38,0	151,0	50	0,0	0,1	38,0	151,0
Кофейный напиток с молоком	200	2,4	1,5	21,5	109,5	200	2,4	1,5	21,5	109,5
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	45,0	100	0,4	0,4	9,8	45,0
	350	2,8	2,0	69,3	305,5	350	2,8	2,0	69,3	305,5
					15%					11%
ИТОГО за день		36,2	28,3	233,0	1435,4		45,8	43,1	235,1	1596,2

ИТОГО за 5 дней	42,3	54,8	183,5	1430,4	52,6	74,1	207,3	1715,3
	1,0	1,3	4,3		1,0	1,4	3,9	
ИТОГО за 10 дней	41,4	49,7	179,2	1359,5	50,4	63,8	201,4	1591,6
	1,0	1,2	4,3		1,0	1,3	4,0	