

**Примерные двухнедельные рационы питания
для обучающихся в средних школах, гимназиях, специальных школах
на 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 пшенная 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 "Артековская"</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. маслом*</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%					28%					22%				
Мясо свиное вареное (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
Котлеты из фарша птицы "Белый" с соусом томатным "Океан"	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
или Котлеты "Сытные"	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 рассыпчатая	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%					38%				
Салат из свежих овощей/орехов /лито	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
салатный	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
"Котлеты 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
или Котлеты рыбные	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 свежих яблок с лимоном	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/	150	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%				
Выпечка с шоколадом	75	4,4	1,9	44,0	210	75	4,4	1,9	44,0	210	75	4,4	1,9	44,0	210
(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
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
или булочное изделие (Булочка фасурная)	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 питьевое)	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)	28%					28%					28%				
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
или Запеканка "Творожная" с соусом шоколадным	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 сахаром или медом	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%				
Омлет картофельно (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 вареной 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
Гафитекс "Омлетник"	60	6,3	11,1	8,3	158	60	6,3	11,1	8,3	158	75	7,1	12,6	9,4	179
или Кebab "Куриный" на гриле*	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
или Картофель тушеный*	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 безалкогольный или минеральный 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
или "С"	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 /ягоды/	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 яблочный-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 Заняток, Подгруппа 1-11 классов (одноразовое питание)	23%					22%					20%				
Бутерброд с мясным 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
или 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
Фрукты /ягоды/	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 "Кефирный"	50	5,8	11,1	2,3	131	50	5,8	11,1	2,3	131	50	5,8	11,1	2,3	131
или Салат "Чайный" с мясом	50	6,6	11,7	1,2	137	60	7,9	14,0	1,4	164	60	7,9	14,0	1,4	164
Пирог домашний 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 Пирог дрожжевой 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
Пюре из филе индейки	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
или Пюре картофельное "Зеленый"	50	14,7	5,0	2,2	111	75	22,1	7,5	3,2	167	75	22,1	7,5	3,2	167
и Картофельное пюре	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
Подгруппа (трехразовое питание)	11%					13%					12%				
Корюшка 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
или Пюре картофельное "Пюре"	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 Заняток, Подгруппа 1-11 классов (одноразовое питание)	20%					23%					20%				
Пюре картофельное со сметаной и сыром	100/10/10	0,4	11,1	20,5	255	150/10/10	12,2	12,6	42,0	378	150/10/10	12,2	12,6	42,0	378

Пятница

2-й Заняток, Подруки 1-11 классов (одноразовое питание)	20%					23%					24%				
Печенье или сухарики со сметаной и соусом томатным "Сосиски"	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 Бублички "Божьи ушки"	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 Макароны из durum пшеницы	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 с салатом натуральным	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
Гречка /сметана/	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 Бифштекс рубленый тушеный	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
Наштук "Фантастик" с питанием "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
ветчиной "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
Подруки (трехразовое питание)	10%					10%					10%				
Вареники 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 Вареники "Пельмени"*	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 Бифштекс с творогом "Бифштекс Аля" с соусом томатным (или без него)	1/50/15	4,3	6,1	23,4	166	1/50/15	4,3	6,1	23,4	166	1/50/15	4,3	6,1	23,4	166
"ФитоНаштук" с питанием "С"	200	0,2	0,0	15,6	62	200	0,2	0,0	15,6	62	200	0,2	0,0	15,6	62
Итого:		8,6	4,9	45,3	225,0		8,6	4,9	45,3	225,0		8,6	4,9	45,3	225,0
Итого: *		4,5	6,1	39,0	228,0		4,5	6,1	39,0	228,0		4,5	6,1	39,0	228,0
Итого за день:		41,9	50,5	196,0	1370,6		49,6	58,2	238,6	1641,1		50,8	60,3	246,2	1695,9

2.4 недели

[illegible]

Наименование блюда	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 Заняток, Подзрник 1-11 классов (одноразовое питание)	20%					20%					21%				
Мясо свиное порционными (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 оварная	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 сахаром или вареньем	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
или Салат из моркови	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 крутой 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
Голубцы 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
или Колбаса "Балзай"	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 греческая рассыпчатая	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 "Чарошница" 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
или Напиток лимонный с сахаром	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 /ягоды/	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
Подзрник (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
или тортильона с лимонным "Пудингом"	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 Заняток, Подзрник 1-11 классов (одноразовое питание)	20%					20%					21%				
Сыр порционными	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
или Запеканка из творога "Зебра" со	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 лимонным	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

Закуска 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
или Закуска из творога "Зебра" со	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
Суп молочный с крупой пшеничной	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
или Биточки "Одуванчик"	50	11,9	10,6	8,3	175	65	14,6	13,0	10,2	215	75	15,6	13,9	10,8	229
Миксированные изделия открытые	100	3,4	2,9	20,2	120	100	3,4	2,9	20,2	120	150	5,1	4,4	30,3	180
Наштук "Любимый" с витаминизмом "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 и ассортимент)	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-лимонный	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 Заняток, 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
Биточки "Лена"	50	7,1	19,3	7,0	233	60	8,5	23,2	8,4	280	70	9,9	27,1	9,8	326
или Колбаски "Кашинская"	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
или Рис с кукурузными хлопьями	150	3,3	3,6	32,3	165	150	3,3	3,6	32,3	165	150	3,3	3,6	32,3	165
Каша 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
Общ	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
салатный *	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 Картофельная рубчатая	50	7,9	14,9	3,1	213	75	11,8	22,4	4,6	266	75	11,8	22,4	4,6	266
или Картофельная	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
Наштук молочный с киви и ваниль "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 Наштук "Паштет" с бананом	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
Подник (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 /яблони/	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	255,5		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	60,6	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 Занятия, Подник 1-11 классы (одноразовое питание)	21%					21%					20%				
Сыр порционный	10	2,3	2,4	0,0	31	10	2,3	2,4	0,0	31	10	2,3	2,4	0,0	31
Бездрожжевые лепешки	50	13	10	4	143	60	16	12	4	171	65	17	13	5	186
или Батошек "Мир"	65	10,0	8,5	10,4	157	70	10,8	9,2	11,2	169	75	11,6	9,8	12,0	181
Микропакетированные сухарики	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
Общ	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
салатный*	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 замороженная «Сибирячок»	60	12,8	9,0	2,0	139	60	12,8	9,0	2,0	139	80	17,0	12,0	2,6	185

салатной	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
салатной*	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 «Семга»	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
Каша из яблоч с вареньем «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
Подлинник (трехразовое питание)	15%					13%					12%				
Овощи с помидорами	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 мяском с сыром*	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	

Пятидневка

2-й Заняток, Подлинник 1-11 классы	22%					21%					22%				
Овощи консервированные по-деревенски /	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 Наггетсы 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 рассыпчатая	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 сахаром или медом	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 мясом 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
Рыба картофельная "Псковская" 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 Драгики со сметаной по-деревенски	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 витаминизмом "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 витаминизмом "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
или Колгейт из групи 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
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	83,8	933		24,5	53,2	83,8	933
Подлинк (трехразовое питание)	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
или Блинчики с творогом "Бабриха"	1/50/15	4,3	6,1	23,4	166	1/50/15	4,3	6,1	23,4	166	1/50/20	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	1576,7		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