

ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ:

категория учащихся 6-10 лет

период с 08.01.2025 по 30.05.2025 года

Время питания	Блюдо	Выход (гр)	Белки - Б, г	в т.ч. животного происхождения	Жиры - Ж, г	в т.ч. растительного происхождения	Углеводы - У, г	Калорийность	Калий - К, мг	Кальций - Са, мг	Магний - Mg, мг	Фосфор - Р, мг	Железо - Fe, мг	А, мг	Каротин, мг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	
НЕДЕЛЯ 1 (Понедельник)																			
ЗАВТРАК																			
4.1 шк/ 263 стр.	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200	5,48	2,577	7,41	1,561	40,763	266,434	238,459	122,791	51,968	193,249	1,356	0,029	0,019	0,236	0,156	0,641	
13.8 шк/ 564 стр.	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,968	2,8	3,1	0,7	20,786	127,05	174,01	122,5	21,64	116,2	0,697	0,011	0,021	0,044	0,162	0,172	
13-2-1/ 410 стр.	БАТОН	20	1,5		0,6		10,2	53	0,026	0,004	0,007	0,017							
1.18 шк/ 21 стр.	МАСЛО (порциями)	10	0,08	0,08	7,35		0,12	66,1	3	2,4	0,05	3	0,02	0,04	0,001	0,001	0,001	0,012	
	Итого:		8,028	5,457	18,46	2,261	71,869	512,584	415,495	247,695	73,665	312,466	2,073	0,08	0,041	0,281	0,319	0,825	
ОБЕД																			
н.ф.	САЛАТ "ПАРУС" (кукуруза консервированная)	50	0,849		2,536	2,536	5,121	46,56	84,325	21,74	26,48	34,355	0,268	0,002	0,166	0,041	0,023	0,439	
2.34 шк/ 195 стр.	СУП С ГОРОХОМ	200	6,754	0,016	5,018	2,446	16,06	127,04	246,28	34,22	30,13	76,34	2,13	0,008	0,903	0,264	0,059	0,79	
8.3 шк/ 373 стр.	КОЛБАСА ОТВАРНАЯ	75	8,775	8,775	17,175	17,175		225,75	158,25	14,25	12,75	109,5	1,275						
10.7 шк/ 480 стр.	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,564	0,028	2,947	0,374	23,74	131,935	42,87	7,3	5,458	30,63	0,551	0,014			0,058	0,412	
12.11 шк/ 532 стр.	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,54				23,468	101,88	159,88	28,12	14	19,04	0,048			0,01	0,02	0,17	
616002	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,94		0,14	0,14	7,56	41,24	28,6	3,6	4	18,4	0,58			0,018	0,006	0,136	
12.1 шк/ 521 стр.	ФРУКТЫ	150	0,6		0,6	0,6	14,7	67,5	417	24	28,5	16,5	3,3		0,045	0,045	0,03	0,45	
7	Итого:	115	22,022	8,819	28,416	23,271	90,649	741,905	1137,205	133,23	121,318	304,765	8,152	0,024	1,114	0,378	0,196	2,397	
ПОЛДНИК																			
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (печенье)	50	2,25		3,52	3,52	22,35	124,5	55	14,5	10	45	1,05			0,04	0,025	0,35	
	РЯЖЕНКА	200	6,2		7		8	120	270	230	20	170		94			0,4		
	Итого:		8,45		10,52	3,52	30,35	244,5	325	244,5	30	215	1,05	94		0,04	0,425	0,35	
	Итого за день:		38,5	14,276	57,396	29,052	192,868	1498,989	1877,7	625,425	224,983	832,231	11,275	94,104	1,155	0,699	0,94	3,572	

Время питания	Блюдо	Выход (гр)	Белки - Б, г	в т.ч. животного происхождения	Жиры - Ж, г	в т.ч. растительного происхождения	Углеводы - У, г	Калорийность	Калий - К, мг	Кальций - Са, мг	Магний - Mg, мг	Фосфор - Р, мг	Железо - Fe, мг	А, мг	Каротин, мг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	
НЕДЕЛЯ 1 (Вторник)																			
ЗАВТРАК																			
	КАПУСТА МОРСКАЯ (порционно)	30	0,27		0,06	0,06	0,06	4,8	291	12	51	16,5	4,8		0,045	0,012	0,018	0,12	
8.16 шк/ 389 стр.	ПЛОВ	50/120	13,717	10,582	28,719	6,402	30,757	436,04	332,9	18,694	211,94	235,73	0,562		1,35	0,045	0,028	2,739	
13.2 шк/ 558 стр.	ЧАЙ С САХАРОМ	200					9,98	37,9	2,78	5,16	4,4	8,23	0,863					0,067	
	БАТОН	20	1,5		0,6		10,2	53	0,026	0,004	0,007	0,017							
	Итого:		15,487	10,582	29,379	6,462	50,997	531,74	626,706	35,858	267,347	260,477	6,225		1,395	0,057	0,046	2,926	
ОБЕД																			
5 ф. бл.	САЛАТ ПО-СЛУЦКИ с зеленым горошком со сметаной	50	3,842	3,37	7,637	0,06	2,712	100,51	130,069	16,096	8,886	58,231	0,498	0,028	0,122	0,15	0,048	0,471	
2.10 шк/ 116 стр.	ЩИ ИЗ СВЕЖ. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,774	0,016	4,356	2,148	8,175	72,524	270,82	36,38	19,09	41,4	0,678	0,008	0,916	0,055	0,048	0,83	
	СО СМЕТАНОЙ	5	0,14	0,14	1		0,16	13	5,45	4,3	0,4	3	0,01	0,008	0,003	0,002	0,006	0,005	
н.ф.	СЕЧЕНИКИ ИЗ РЫБЫ НОВЫЕ	50	8,649	1,156	6,365	4,046	3,467	108,165	208,24	28,01	26,43	128,33	0,624	0,032	0,003	0,064	0,059	2,112	
10.9/14	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С КУКУРУЗОЙ КОНСЕРВИРОВАННОЕ	100/50	2,819	0,462	4,598	0,342	20,138	139,813	599,34	50,132	153,712	210,665	0,994	0,038	1,04	0,304	0,133	2,152	
	СОК	200	0,2				22	90									0,002		
616002	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	3,76		0,56	0,56	30,24	164,96	114,4	14,4	16	73,6	2,32			0,072	0,024	0,544	
	Итого:		21,184	5,144	24,516	7,156	86,892	688,972	1328,319	149,318	224,518	515,226	5,124	0,114	2,084	0,649	0,318	6,114	
ПОЛДНИК																			
6.1 шк/ 315 стр.	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	100	15,897	0,724	4,677	0,121	14,4	146,432	108,931	133,149	20,384	1752,004	0,604	0,053	0,023	0,054	0,217	0,455	
	С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	5	0,04	0,04	3,675		0,06	33,05	1,5	1,2	0,025	1,5	0,01	0,02	0,001	0,001	0,001	0,006	
н.ф.	НАПИТОК "БАЛАНС"	200	0,34		0,15	0,08	22,645	89,315	99,053	7,503	5,901	8,651	0,636		0,006	0,014	0,044	0,085	
	Итого:		16,277	0,764	8,502	0,201	37,105	268,797	209,484	141,852	26,31	1762,155	1,25	0,073	0,03	0,069	0,262	0,546	
	Итого за день:		52,948	16,49	62,397	13,819	174,994	1489,509	2164,509	327,028	518,175	2537,858	12,599	0,187	3,509	0,775	0,626	9,586	

Время питания	Блюдо	Выход (гр)	Белки - Б, г	в т.ч. животного происхождения	Жиры - Ж, г	в т.ч. растительного происхождения	Углеводы - У, г	Калорийность	Калий - К, мг	Кальций - Са, мг	Магний - Mg, мг	Фосфор - Р, мг	Железо - Fe, мг	А, мг	Каротин, мг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	
НЕДЕЛЯ 1 (Среда)																			
ЗАВТРАК																			
н.ф	БИТОЧЕК "ПАЛЯВАННЕ"	75	18,572	5,97	11,047	4,995	5,92	193,459	86,664	61,356	47,982	192,885	2,435	2,107	0,257	0,112	0,549	2,304	
10.1 шк/ 473 стр.	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	7,69	0,042	5,899	2,003	37,759	238,378	232,25	13,412	121,427	182,476	4,078	0,021	0,007	0,262	0,122	2,549	
13.3 шк/ 559 стр.	ЧАЙ С ПОВИДЛОМ	185/15	0,06				9,795	37,5	21,83	7,06	5,45	9,58	1,028			0,002	0,003	0,067	
	БАТОН	20	1,5		0,6		10,2	53	0,026	0,004	0,007	0,017							
	Итого:		27,822	6,012	17,546	6,998	63,674	522,337	340,77	81,832	174,866	384,958	7,541	2,128	0,264	0,376	0,674	4,92	
ОБЕД																			
1.47 шк/ 47 стр.	САЛАТ ИЗ БЕЛ. КАПУСТЫ И МОРКОВИ	50	1,19		2,566	2,561	5,793	50,325	125,7	32,6	11,9	22,125	0,418		0,463	0,022	0,029	0,513	
2.35 шк/ 196 стр.	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗ-ЯМИ	200	1,683	4,499	5,78	0,176	20,697	162,644	254,06	195,656	24,972	158,64	0,363	0,026	0,032	0,064	0,267	0,355	
8.11 шк/ 384 стр.	ЖАРКОЕ ПО - ДОМАШНЕМУ	50/125	12,818	10,582	28,061	5,395	17,589	371,446	837,1	19,02	209,4	226,6	0,981		0,02	0,125	0,072	3,244	
н.ф	НАПИТОК "МАЛИНОВЫЙ"	200					7,984	30,32	0,24	0,16			0,024						
616002	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,94		0,14	0,14	7,56	41,24	28,6	3,6	4	18,4	0,58			0,018	0,006	0,136	
12.1 шк/ 521 стр.	ФРУКТЫ	150	0,6		0,6	0,6	14,7	67,5	417	24	28,5	16,5	3,3		0,045	0,045	0,03	0,45	
	Итого:		17,231	15,081	37,147	8,872	74,323	723,475	1662,7	275,036	278,772	442,265	5,666	0,026	0,56	0,274	0,404	4,698	
ПОЛДНИК																			
н.ф.	ШАРЛОТКА С ЯБЛОКАМИ " ЦУДОУНАЯ"	80	4,809	2,642	4,782	2,352	38,502	210,024	162,416	21,424	12,912	59,472	1,673	0,052	0,012	0,057	0,023	0,371	
13.10 шк/ 566 стр.	МОЛОКО	200		5,6	4,8		9,4	110	292	240	28	180	0,12	0,02	0,04	0,08	0,3	0,2	
	Итого:		4,809	8,242	9,582	2,352	47,902	320,024	454,416	261,424	40,912	239,472	1,793	0,072	0,052	0,137	0,323	0,571	
	Итого за день:		49,862	29,335	64,275	18,222	185,899	1565,836	2457,886	618,292	494,55	1066,695	15	2,226	0,876	0,787	1,401	10,189	

Время питания	Блюдо	Выход (гр)	Белки - Б, г	в т.ч. животного происхождения	Жиры - Ж, г	в т.ч. растительного происхождения	Углеводы - У, г	Калорийность	Калий - К, мг	Кальций - Са, мг	Магний - Mg, мг	Фосфор - Р, мг	Железо - Fe, мг	А, мг	Каротин, мг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	
НЕДЕЛЯ 1 (Четверг)																			
ЗАВТРАК																			
н.ф.	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-ШОКОЛАДНАЯ	120	18,162	1,961	14,799	3,006	23,852	301,849	160,245	171,981	26,552	1893,589	0,915	0,112	0,045	0,059	0,271	0,482	
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,44	1,44	1,7		11,2	64	73	61,4	6,8	43,8	0,04	0,008	0,008	0,012	0,076	0,04	
13.6 шк/ 562 стр.	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,8	1,4	1,4		21,96	84,35	73,45	60,3	7	45	0,075	0,005	0,01	0,02	0,075	0,05	
12.1 шк/ 521 стр.	ФРУКТЫ	150	0,6		0,6	0,6	14,7	67,5	417	24	28,5	16,5	3,3		0,045	0,045	0,03	0,45	
	Итого:		21,002	4,801	18,499	3,606	71,712	517,699	723,695	317,681	68,852	1998,889	4,33	0,125	0,108	0,136	0,452	1,022	
ОБЕД																			
1.67 шк/ 69 стр.	САЛАТ "РОЗОВЫЙ"	50	3,12	2,794	8,643	5,606	2,123	93,733	85,321	20,99	8,112	53,541	0,797	0,055	0,505	0,023	0,019	0,132	
2.19 шк/ 167 стр.	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,048	0,032	4,036	0,36	16,022	104,12	542,4	16,52	24,88	62,44	0,938	0,016	0,738	0,117	0,071	1,271	
н.ф.	КЕБАБ "АППЕТИТНЫЙ"	75	12,462	11,962	17,922	6,883	4,105	223,443	162,851	11,372	14,128	115,596	1,001	0,025		0,271	0,109	2,613	
н.ф.	СОУС ТОМАТНЫЙ К КЕБАБ	20	0,532		0,002		3,409	15,486	0,819	0,566	0,09	0,3	0,009					0,008	
10.1 шк/ 473 стр.	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3,675	0,042	4,415	0,519	37,121	206,303	53,49	5,424	25,977	79,44	0,53	0,021	0,001	0,043	0,022	0,836	
н.ф.	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,144		0,016	0,016	15,45	62,13	26,53	6,7	1,92	3,52	0,141		0,002	0,006	0,003	0,016	
616002	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,94		0,14	0,14	7,56	41,24	28,6	3,6	4	18,4	0,58			0,018	0,006	0,136	
	Итого:		22,921	14,83	35,174	13,524	85,79	746,455	900,011	65,172	79,107	333,237	3,996	0,117	1,246	0,478	0,23	5,012	
ПОЛДНИК																			
14.16 шк/ 603 стр.	СМАЖАНКА С МЯСОМ	90	8,979	5,831	15,511	1,935	21,525	256,104	181,261	24,299	82,456	124,2	0,721	0,046	0,005	0,072	0,036	1,258	
13.13 шк/ 569 стр.	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,68		0,28		9,66	41,46	0,01	0,01	0,003	0,003	0,005	0,001	0,001		0,001		
	Итого:		9,659	5,831	15,791	1,935	31,185	297,564	181,271	24,309	82,459	124,203	0,726	0,047	0,006	0,072	0,037	1,258	
	Итого за день:		53,582	25,462	69,464	19,065	188,687	1561,718	1804,977	407,162	230,418	2456,329	9,052	0,289	1,36	0,686	0,719	7,292	

Время питания	Блюдо	Выход (гр)	Белки - Б, г	в т.ч. животного происхождения	Жиры - Ж, г	в т.ч. растительного происхождения	Углеводы - У, г	Калорийность	Калий - К, мг	Кальций - Са, мг	Магний - Mg, мг	Фосфор - Р, мг	Железо - Fe, мг	А, мг	Каротин, мг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	
НЕДЕЛЯ 1 (Пятница)																			
ЗАВТРАК																			
1.100 шк/ 127 стр.	ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	50	0,395		0,045	0,045	0,795	6,5	70,5	2,4	1,095	49,5	0,06						0,01
н.ф.	"РЫБА В СЫРЕ ЖАРЕНАЯ"	60	13,498	13,498	10,021	4,995	0,07	139,93	208,3	128,3	21,5	212,4	0,656	5,848	0,017	0,01	0,065	0,039	
10.9 шк/ 482 стр.	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	1,738	0,448	3,275	0,342	14,684	99,785	508,59	27,39	21,783	64,14	0,786	0,016	0,02	0,109	0,083	1,131	
	СОК	200	1				18,2	76	240	14	8	14	0,6			0,02	0,02	0,2	
	БАТОН	50	3,75		1,5		25,5	132,5	0,065	0,011	0,017	0,043	0,001						
	Итого:		20,381	13,946	14,841	5,382	59,249	454,715	1027,455	172,101	52,395	340,083	2,103	5,864	0,037	0,139	0,168	1,38	
ОБЕД																			
н.ф.	САЛАТ "ЦЫПЛЕНОК"	50	6,135	5,805	11,12	5,495	1,785	125,795	48,9	173,25	42,6	154,95	0,438	0,078	0,341	0,076	0,026	0,374	
н.ф.	СОЛЯНКА "ШКОЛЬНАЯ"	200	2,139	0,96	5,832	1,989	8,144	83,806	273,5	12,092	12,482	57,76	0,627	0,012	0,007	0,052	0,029	0,511	
н.ф.	КОТЛЕТА НАТУРАЛЬНАЯ РУБЛЕННАЯ "НЕЖН.	70	11,358	10,543	25,419	4,196	6,547	301	243,88	7,91	175,504	162,064	0,106	0,011		0,003	0,002	1,828	
10.18 шк/ 492 стр.	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (масло сливочное)	150	3,588	0,042	4,637	0,192	15,205	110,393	338,436	87,588	29,799	61,557	1,147	0,021	0,305	0,061	0,074	1,342	
н.ф.	КИСЕЛЬ "ТРОПИК"	200	0,276		0,06	0,06	27,166	106,22	66,6	13	3,9	11,52	0,15		0,015	0,012	0,009	0,06	
616002	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,94		0,14	0,14	7,56	41,24	28,6	3,6	4	18,4	0,58			0,018	0,006	0,136	
	Итого:		24,436	17,35	47,208	12,072	66,407	768,454	999,916	297,44	268,285	466,251	3,048	0,122	0,668	0,222	0,146	4,251	
ПОЛДНИК																			
14.5 шк/ 583 стр.	БЛИНЧИКИ С ЯБЛОЧНЫМ ФАРШЕМ	80	3,299	2,363	6,344	4,288	33,272	207,814	210,928	86,244	18,89	89,672	1,149	0,019	0,021	0,08	0,111	0,458	
	С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	5	0,04	0,04	3,675		0,06	33,05	1,5	1,2	0,025	1,5	0,01	0,02	0,001	0,001	0,001	0,006	
13.2 шк/ 558 стр.	ЧАЙ С САХАРОМ	200					9,98	37,9	2,78	5,16	4,4	8,23	0,863					0,067	
	Итого:		3,339	2,403	10,019	4,288	43,312	278,764	215,208	92,604	23,315	99,402	2,022	0,039	0,022	0,081	0,112	0,531	
	Итого за день:		48,156	33,699	72,068	21,742	168,968	1501,933	2242,579	562,145	343,995	905,736	7,173	6,025	0,727	0,442	0,426	6,162	

Время питания	Блюдо	Выход (гр)	Белки - Б, г	в т.ч. животного происхождения	Жиры - Ж, г	в т.ч. растительного происхождения	Углеводы - У, г	Калорийность	Калий - К, мг	Кальций - Са, мг	Магний - Mg, мг	Фосфор - Р, мг	Железо - Fe, мг	А, мг	Каротин, мг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	
НЕДЕЛЯ 2 (Понедельник)																			
ЗАВТРАК																			
4.19 шк/ 292 стр.	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	100\10	6,103	2,64	6,641	0,366	23,27	169,01	42,459	112,927	5,353	84,471	0,543	0,043	0,018	0,004	0,061	0,426	
	БАТОН	40	3		1,2		20,4	106	0,052	0,009	0,013	0,034	0,001						
1.18 шк/ 21 стр.	МАСЛО (порциями)	10	0,08	0,08	7,35		0,12	66,1	3	2,4	0,05	3	0,02	0,04	0,001	0,001	0,001	0,012	
13.2 шк/ 558 стр.	ЧАЙ С САХАРОМ	200					9,98	37,9	2,78	5,16	4,4	8,23	0,863					0,067	
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (печенье)	30	1,35		2,112	2,112	13,41	74,7	33	8,7	6	27	0,63			0,024	0,015	0,21	
	Итого:		10,533	2,72	17,303	2,478	67,18	453,71	81,291	129,196	15,816	122,735	2,057	0,083	0,019	0,029	0,077	0,715	
ОБЕД																			
н.ф.	САЛАТ "ДУЭТ"	50	0,571		2,569	2,538	3,068	38,081	250,327	22,943	44,6	26,625	3,404		2,505	0,025	0,031	0,369	
2.2 шк/ 133 стр.	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,442	0,016	4,318	2,11	10,119	77,516	247,3	29,22	18,21	38,74	0,832	0,008	0,909	0,04	0,039	0,508	
	СО СМЕТАНОЙ	5	0,14	0,14	1		0,16	13	5,45	4,3	0,4	3	0,01	0,008	0,003	0,002	0,006	0,005	
8.28/ 406 стр.	ТЕФТЕЛИ (соус сметанный с томатом)	60/50	7,66	6,12	22,111	6,331	11,501	267,512	212,96	37,385	102,84	125,365	0,373	0,02	0,01	0,041	0,041	1,22	
10.1 шк/ 473 стр.	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	100	2,45	0,028	2,919	0,346	24,746	137,315	35,65	3,608	17,318	52,95	0,353	0,014		0,028	0,014	0,558	
	СОК	200	0,2				22	90								0,002			
616002	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,94		0,14	0,14	7,56	41,24	28,6	3,6	4	18,4	0,58			0,018	0,006	0,136	
12.1 шк/ 521 стр.	ФРУКТЫ	150	0,6		0,6	0,6	14,7	67,5	417	24	28,5	16,5	3,3		0,045	0,045	0,03	0,45	
	Итого:		14,003	6,304	33,657	12,065	93,854	732,164	1197,287	125,056	215,868	281,58	8,852	0,05	3,472	0,201	0,167	3,246	
ПОЛДНИК																			
14.18/ 607 стр.	ПИЦЦА "ШКОЛЬНАЯ"	75	7,068	3,393	8,193	4,086	26,025	205,595	79,938	91,449	8,134	95,878	0,646	0,031	0,015	0,068	0,028	0,516	
13.13 шк/ 569 стр.	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,68		0,28		9,66	41,46	0,01	0,01	0,003	0,003	0,005	0,001	0,001		0,001		
	Итого:		7,748	3,393	8,473	4,086	35,685	247,055	79,948	91,459	8,137	95,881	0,651	0,032	0,016	0,068	0,029	0,516	
	Итого за день:		32,284	12,417	59,433	18,629	196,719	1432,929	1358,526	345,711	239,821	500,196	11,56	0,165	3,507	0,298	0,273	4,477	

Время питания	Блюдо	Выход (гр)	Белки - Б, г	в т.ч. животного происхождения	Жиры - Ж, г	в т.ч. растительного происхождения	Углеводы - У, г	Калорийность	Калий - К, мг	Кальций - Са, мг	Магний - Mg, мг	Фосфор - Р, мг	Железо - Fe, мг	А, мг	Каротин, мг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	
НЕДЕЛЯ 2 (Вторник)																			
ЗАВТРАК																			
н.ф.	ГОРЯЧИЙ ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД "ВЕЙНО"	120	18,021	13,788	12,81	3,332	26,934	304,475	27,685	111,846	1,709	74,643	0,203	0,056	0,018	0,011	0,007	0,05	
13.6 шк/ 562 стр.	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,8	1,4	1,4		21,96	84,35	73,45	60,3	7	45	0,075	0,005	0,01	0,02	0,075	0,05	
12.1 шк/ 521 стр.	ФРУКТЫ	150	0,6		0,6	0,6	14,7	67,5	417	24	28,5	16,5	3,3		0,045	0,045	0,03	0,45	
	Итого:		19,421	15,188	14,81	3,932	63,594	456,325	518,135	196,146	37,209	136,143	3,578	0,061	0,073	0,076	0,112	0,55	
ОБЕД																			
н.ф.	САЛАТ "ВЯСЕЛКА"	50	0,977		2,595	2,585	3,746	41,88	120,275	25,22	12,59	21,015	0,539		0,93	0,03	0,024	0,43	
2.26 шк/ 179 стр.	СУП КАРТОФ. С МАКАР.ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,306	0,032	4,006	0,328	16,852	106,32	385,84	16,06	20,02	53,1	0,81	0,016	0,912	0,082	0,065	0,997	
н.ф.	КОТЛЕТА "КВЕТКА"	75	12,788	11,569	11,757	6,875	9,342	192,059	149,278	99,858	12,92	138,29	0,796	0,051	0,014	0,06	0,099	3,145	
н.ф.	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ДОЛЬКАМИ	100	2,932	0,008	2,314	1,579	23,742	132,074	823,9	14,74	33,355	84,4	1,307	0,004	0,029	0,174	0,102	1,886	
н.ф.	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,198		0,044	0,044	16,752	64,77	43,79	7,78	2,86	5,06	0,111		0,011	0,009	0,007	0,044	
616002	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	2,82		0,42	0,42	22,68	123,72	85,8	10,8	12	55,2	1,74			0,054	0,018	0,408	
	Итого:		22,021	11,609	21,136	11,831	93,114	660,823	1608,883	174,458	93,745	357,065	5,303	0,071	1,896	0,409	0,315	6,91	
ПОЛДНИК																			
н.ф.	ВАТРУШКА "БЕЛОРУССКАЯ"	70	9,88	6,011	8,663	0,629	27,034	214,827	66,963	212,757	7,651	154,726	0,682	0,077	0,035	0,085	0,039	0,605	
13.11 шк/ 567 стр.	КЕФИР	200	5,6	5,6	5		7,6	100	292	240	28	190	0,2	0,04	0,02	0,06	0,34	0,028	
	Итого:		15,48	11,611	13,663	0,629	34,634	314,827	358,963	452,757	35,651	344,726	0,882	0,117	0,055	0,145	0,379	0,633	
	Итого за день:		56,922	38,408	49,609	16,392	191,342	1430,575	2485,981	823,361	166,605	837,934	9,763	0,249	2,024	0,63	0,806	8,093	

Время питания	Блюдо	Выход (гр)	Белки - Б, г	в т.ч. животного происхождения	Жиры - Ж, г	в т.ч. растительного происхождения	Углеводы - У, г	Калорийность	Калий - К, мг	Кальций - Са, мг	Магний - Mg, мг	Фосфор - Р, мг	Железо - Fe, мг	А, мг	Каротин, мг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	
НЕДЕЛЯ 2 (Среда)																			
ЗАВТРАК																			
н.ф.	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА "ЗЕБРА"	150	27,256	0,711	13,794	5,126	36,03	351,702	199,347	233,703	39,706	3037,527	1,274	0,089	0,046	0,077	0,387	0,735	
	С ПОВИДЛОМ	20	0,08				13,06	50	25,8	2,8	1,4	1,8	0,26			0,002	0,004		
13.8 шк/ 564 стр.	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,968	2,8	3,1	0,7	20,786	127,05	174,01	122,5	21,64	116,2	0,697	0,011	0,021	0,044	0,162	0,172	
	Итого:		28,304	3,511	16,894	5,826	69,876	528,752	399,157	359,003	62,746	3155,527	2,231	0,1	0,067	0,123	0,553	0,907	
ОБЕД																			
1.80 шк/ 100 стр.	САЛАТ "ЧАЙКА" с маслом	50	6,687	6,324	12,314	5,613	1,215	129,528	34,745	208,947	4,111	132,51	0,38	0,071	0,07	0,036	0,011	0,127	
2.18 рис/ 165 стр.	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,751	0,016	4,131	2,289	13,791	98	385,32	12,696	19,673	60	0,686	0,008	0,732	0,082	0,051	0,936	
	СО СМЕТАНОЙ	5	0,14	0,14	1		0,16	13	5,45	4,3	0,4	3	0,01	0,008	0,003	0,002	0,006	0,005	
н.ф.	РЫБА ЖАРЕНАЯ В СУХАРЯХ	50	9,899	9,23	4,451	3,097	5,354	99,628	186,26	16,68	19,46	133,44	0,389	5,56				0,056	
10.1 шк/ 473 стр.	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	100	2,45	0,028	2,919	0,346	24,746	137,315	35,65	3,608	17,318	52,95	0,353	0,014		0,028	0,014	0,558	
н.ф.	НАПИТОК "КЛЮКВЕННЫЙ"	200					23,824	93,68	28,8	3,52	3,6	2,64	0,024	0,001	0,009	0,005	0,005	0,086	
616002	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0,94		0,14	0,14	7,56	103,1	28,6	3,6	4	18,4	0,58			0,018	0,006	0,136	
	Итого:		21,867	15,738	24,955	11,485	76,65	674,251	704,825	253,351	68,562	402,94	2,422	5,662	0,814	0,171	0,149	1,848	
ПОЛДНИК																			
н.ф.	ОЛАДЫ ШОКОЛАДНЫЕ	100	6,306	1,11	6,702	5,733	41,43	247,728	123,472	44,964	14,683	86,561	0,869	0,01	0,005	0,123	0,082	0,873	
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	10	0,72	0,72	0,85		5,6	32	36,5	30,7	3,4	21,9	0,02	0,004	0,004	0,006	0,038	0,02	
13.3 шк/ 559 стр.	ЧАЙ С ПОВИДЛОМ	185/15	0,06				9,795	37,5	21,83	7,06	5,45	9,58	1,028			0,002	0,003	0,067	
	Итого:		7,086	1,83	7,552	5,733	56,825	317,228	181,802	82,724	23,533	118,041	1,917	0,014	0,009	0,131	0,123	0,96	
	Итого за день:		57,257	21,079	49,401	23,044	203,351	1458,371	1285,784	695,078	154,841	3676,508	6,57	5,776	0,89	0,425	0,825	3,715	

Время питания	Блюдо	Выход (гр)	Белки - Б, г	в т.ч. животного происхождения	Жиры - Ж, г	в т.ч. растительного происхождения	Углеводы - У, г	Калорийность	Калий - К, мг	Кальций - Са, мг	Магний - Mg, мг	Фосфор - Р, мг	Железо - Fe, мг	А, мг	Каротин, мг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	
НЕДЕЛЯ 2 (Четверг)																			
ЗАВТРАК																			
	КАПУСТА МОРСКАЯ (порционно)	30	0,27		0,06	0,06	0,06	4,8	291	12	51	16,5	4,8		0,045	0,012	0,018	0,12	
н.ф.	КОТЛЕТА "БЕЛОРУССКАЯ"	60	11,912	10,971	9,824	5,872	6,322	160,161	168,43	8,175	34,99	145,98	2,132	2,064	0,25	0,1	0,59	4,053	
10.2 шк/ 475 стр.	КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	100	3,09	0,028	3,375	0,802	15,132	104,54	93,39	5,7	48,618	73,464	1,635	0,014	0,002	0,104	0,049	1,022	
	СОК	200	0,2				22	90								0,002			
	БАТОН	40	3		1,2		20,4	106	0,052	0,009	0,013	0,034	0,001						
	Итого:		18,472	10,999	14,459	6,734	63,914	465,501	552,872	25,884	134,621	235,978	8,568	2,078	0,297	0,218	0,657	5,195	
ОБЕД																			
1.76 шк/ 92 стр.	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,612		5,747	5,059	3,677	63,025	125,515	9,42	7,344	31,265	0,313		0,453	0,022	0,016	0,22	
2.9 шк/ 147 стр.	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	1,76	0,016	4,478	2,084	6,581	64,364	166,94	41,8	17,29	35,66	0,59	0,008	1,273	0,035	0,039	0,66	
н.ф.	ШАШЛЫЧОК "АППЕТИТНЫЙ"	75	23,969	0,149	8,828	4,995	1,805	176,945	52,262	15,535	87,823	180	1,49	0,098	0,003	0,077	0,008	0,095	
н.ф.	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С СЫРОМ	150	7,788	3,928	9,867	5,767	31,491	246,05	1097,33	178,26	44,47	193,54	1,739	0,037	0,066	0,237	0,141	2,54	
13.13 шк/ 569 стр.	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,68		0,28		9,66	41,46	0,01	0,01	0,003	0,003	0,005	0,001	0,001		0,001		
	БАТОН	20	1,5		0,6		10,2	53	0,026	0,004	0,007	0,017							
616002	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,88		0,28	0,28	15,12	82,48	57,2	7,2	8	36,8	1,16			0,036	0,012	0,272	
	Итого:		38,189	4,093	30,08	18,185	78,534	727,324	1499,283	252,229	164,937	477,285	5,297	0,144	1,796	0,407	0,217	3,787	
ПОЛДНИК																			
14.12 шк/ 595 стр.	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	60	3,753	0,557	3,235	0,547	38,229	189,31	80,126	12,024	7,387	39,982	0,818	0,023		0,065	0,029	0,468	
13.10 шк/ 566 стр.	МОЛОКО	200		5,6	4,8		9,4	110	292	240	28	180	0,12	0,02	0,04	0,08	0,3	0,2	
	Итого:		3,753	6,157	8,035	0,547	47,629	299,31	372,126	252,024	35,387	219,982	0,938	0,043	0,04	0,145	0,329	0,668	
	Итого за день:		60,414	21,249	52,574	25,466	190,077	1492,135	2424,281	530,137	334,945	933,245	14,803	2,265	2,133	0,77	1,203	9,65	

Время питания	Блюдо	Выход (гр)	Белки - Б, г	в т.ч. животного происхождения	Жиры - Ж, г	в т.ч. растительного происхождения	Углеводы - У, г	Калорийность	Калий - К, мг	Кальций - Са, мг	Магний - Mg, мг	Фосфор - Р, мг	Железо - Fe, мг	А, мг	Каротин, мг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	
НЕДЕЛЯ 2 (Пятница)																			
ЗАВТРАК																			
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВ (порционно)	50	1,5		0,1	0,1	3,3	20,5	49,5	10	10,5	31	0,3		0,2	0,1			0,3
5.2 шк/ 304 стр.	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	13,551	14,668	19,922	6,693	2,622	249,697	207,634	106,565	18,39	240,774	2,692	0,271	0,008	0,091	0,103		0,243
	БАТОН	30	2,25		0,9		15,3	79,5	0,039	0,007	0,01	0,026	0,001						
13.5 шк/ 561 стр.	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		1,4	1,2		12,33	65,4	75,78	65,16	11,4	53,23	0,893	0,005	0,01	0,02	0,075		0,117
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (печенье)	40	1,8		2,816	2,816	17,88	99,6	44	11,6	8	36	0,84			0,032	0,02		0,28
	Итого:		19,101	16,068	24,938	9,609	51,432	514,697	376,953	193,332	48,3	361,03	4,726	0,276	0,218	0,243	0,198		0,94
ОБЕД																			
н.ф.	САЛАТ "СВЕТОФОРЧИК" С МАСЛОМ РАСТИТЕ	50	1,475	0,826	5,777	5,026	2,08	66,47	79,035	19,678	19,541	42,75	0,362	0,018	0,335	0,035	0,02		0,332
2.24 шк/ 175 стр.	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ХЛОПЬЯМИ ОВСЯНЫ	200	1,978	0,016	4,71	2,502	13,908	100,88	411,32	16,54	24,81	60,98	0,786	0,008	0,913	0,105	0,058		0,99
	СО СМЕТАНОЙ	20	0,56	0,56	4		0,64	52	21,8	17,2	1,6	12	0,04	0,03	0,012	0,006	0,022		0,02
н.ф.	БАБКА КАРТОФЕЛЬНАЯ "ШКОЛЬНАЯ"	150	13,164	9,834	29,368	8,64	25,61	340,81	871,849	27,936	47,472	185,895	2,136		1,059	0,636	0,204		2,852
	СОК	200	0,2				22	90											0,002
616002	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,94		0,14	0,14	7,56	41,24	28,6	3,6	4	18,4	0,58			0,018	0,006		0,136
12.1 шк/ 521 стр.	ФРУКТЫ	150	0,6		0,6	0,6	14,7	67,5	417	24	28,5	16,5	3,3		0,045	0,045	0,03		0,45
	Итого:		18,917	11,236	44,595	16,908	86,498	758,9	1829,604	108,954	125,923	336,525	7,204	0,056	2,364	0,847	0,34		4,78
ПОЛДНИК																			
н.ф.	БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ КОЛБАСОЙ И С	70	7,685	6,969	11,792	6,612	18,743	217,652	138,675	210,504	13,74	164,714	0,626	0,046	0,033	0,066	0,096		0,347
	С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	5	0,04	0,04	3,675		0,06	33,05	1,5	1,2	0,025	1,5	0,01	0,02	0,001	0,001	0,001		0,006
н.ф./ 526 стр.	НАПИТОК "РОДНИЧОК"	200	0,1				20,98	82,9	1,54	2,68	2,2	4,115	0,447			0,001			0,033
	Итого:		7,825	7,009	15,467	6,612	39,783	333,602	141,715	214,384	15,965	170,329	1,083	0,066	0,034	0,068	0,097		0,386
	Итого за день:		45,843	34,313	85	33,129	177,713	1607,199	2348,272	516,67	190,188	867,884	13,013	0,398	2,616	1,158	0,635		6,106
	Итого по всем дням:		495,768	246,728	621,617	218,56	1870,618	15039,194	20450,495	5451,009	2898,521	14614,616	110,808	111,684	18,797	6,67	7,854		68,842

*Нормы хлеба пшеничного, хлеба ржаного, крахмала картофельного, томат-пюре, дрожжей, чая, кофейного напитка, какао, лимонной кислоты являются рекомендуемыми.
При использовании хлебобулочных изделий собственного производства нормы хлеба пшеничного уменьшаются, а нормы на необходимые для их изготовления продукты увеличиваются.
** Допускается сезонная замена сухофруктов свежими фруктами.

ОСНОВАНИЕ: ПОСТАНОВЛЕНИЕ СОВЕТА МИНИСТРОВ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ОТ 23 АВГУСТА 2023 ГОДА № 555

ИНЖЕНЕР-ТЕХНОЛОГ

В.В. ПЫШНАЯ

C, MF
1,178
1,3
2,478
17,1
1,7
0,65
19,5
38,95
41,428

C, мГ
0,6
1,35
0,1
2,05
2,24
30,4
0,015
0,285
17,295
50,235
0,39
2,65
3,04
55,325

C, мг
8,404
0,175
8,579
28,375
2,08
21
19,5
70,955
5,2
2,6
7,8
87,334

C, мг
0,515
0,2
0,65
19,5
20,865
2
19,2
0,45
0,03
6,4
28,08
0,927
0,2
1,127
50,072

C, мг
0,57
17,295
4
21,865
0,42
9
78,105
18
105,525
4,702
0,1
4,802
132,192

C, мг
0,28
0,1
0,38
1,825
14,9
0,015
2,194
19,5
38,434
0,221
0,2
0,421
39,235

C, мг
0,947
0,65
19,5
21,097
18,225
13,3
0,359
29
13,2
74,084
0,538
1,4
1,938
97,119

C, мг
0,695
0,1
1,3
2,095
1,089
12,8
0,015
0,278
3,6
17,782
0,356
0,1
0,175
0,631
20,508

C, MF
0,6
8,25
8,85
3,85
30,5
1,016
39,023
0,2
74,589
0,125
2,6
2,725
86,164

C, мг
0,519
0,75
1,269
11,6
14,1
0,06
25,945
19,5
71,205
1,065
0,05
1,115
73,589
682,966