

**ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ:**

категория учащихся 11-18 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
<b>НЕДЕЛЯ 1 (Понедельник)</b>																		
<b>ЗАВТРАК</b>																		
4.1 шк/ 263 стр.	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	250	6,858	3,222	9,304	1,954	51,056	333,851	298,329	153,582	65,03	241,796	1,698	0,036	0,024	0,295	0,195	0,802
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	30	2,25		0,9		15,3	79,5	0,039	0,007	0,01	0,026	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
	<b>Итого:</b>		<b>10,156</b>	<b>6,102</b>	<b>20,654</b>	<b>2,654</b>	<b>87,262</b>	<b>606,501</b>	<b>475,378</b>	<b>278,489</b>	<b>86,73</b>	<b>361,022</b>	<b>2,416</b>	<b>0,087</b>	<b>0,046</b>	<b>0,34</b>	<b>0,358</b>	<b>0,986</b>
<b>ОБЕД</b>																		
н.ф.	САЛАТ "ПАРУС" (кукуруза консервированная)	100	1,698		5,071	5,071	10,242	93,12	168,65	43,48	52,96	68,71	0,534	0,005	0,33	0,083	0,045	0,877
2.34 шк/ 195 стр.	СУП С ГОРОХОМ	250	8,443	0,02	6,274	3,058	20,075	158,8	307,85	42,775	37,663	95,425	2,663	0,01	1,129	0,331	0,075	0,988
8.3 шк/ 373 стр.	КОЛБАСА ОТВАРНАЯ	80	9,36	9,36	18,32	18,32		240,8	168,8	15,2	13,6	116,8	1,36					
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	<b>Итого:</b>	<b>115</b>	<b>25,145</b>	<b>9,408</b>	<b>33,352</b>	<b>27,563</b>	<b>99,785</b>	<b>835,275</b>	<b>1293,65</b>	<b>164,475</b>	<b>156,181</b>	<b>365,505</b>	<b>9,036</b>	<b>0,029</b>	<b>1,504</b>	<b>0,487</b>	<b>0,234</b>	<b>3,033</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																		
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (печенье)	60	2,7		4,224	4,224	26,82	149,4	66	17,4	12	54	1,26			0,048	0,03	0,42
	РЯЖЕНКА	200	6,2		7		8	120	270	230	20	170		94			0,4	
	<b>Итого:</b>		<b>8,9</b>		<b>11,224</b>	<b>4,224</b>	<b>34,82</b>	<b>269,4</b>	<b>336</b>	<b>247,4</b>	<b>32</b>	<b>224</b>	<b>1,26</b>	<b>94</b>		<b>0,048</b>	<b>0,43</b>	<b>0,42</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>44,201</b>	<b>15,51</b>	<b>65,23</b>	<b>34,441</b>	<b>221,867</b>	<b>1711,176</b>	<b>2105,028</b>	<b>690,364</b>	<b>274,911</b>	<b>950,527</b>	<b>12,712</b>	<b>94,116</b>	<b>1,55</b>	<b>0,875</b>	<b>1,022</b>	<b>4,439</b>

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 - P, мг	Железо - Fe, мг	А, мг	Каротин, мг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	
<b>НЕДЕЛЯ 1 (Вторник)</b>																			
<b>ЗАВТРАК</b>																			
	КАПУСТА МОРСКАЯ (порционно)	40	0,36		0,08	0,08	0,08	6,4	388	16	68	22	6,4		0,06	0,016	0,024	0,16	
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	40	3		1,2		20,4	106	0,052	0,009	0,013	0,034	0,001						
<b>ОБЕД</b>																			
5 ф. бл.	САЛАТ ПО-СЛУЦКИ с зеленым горошком со сметаной	100	7,67	6,725	15,244	0,12	5,425	200,695	259,938	32,184	17,754	116,316	0,995	0,055	0,244	0,297	0,094	0,939	
2.10 шк/ 151 стр.	ЩИ ИЗ СВЕЖ. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,218	0,02	5,447	2,686	10,219	90,655	338,525	45,475	23,863	51,75	0,848	0,01	1,145	0,069	0,059	1,038	
	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	70	13,933	13,238	9,895	5,663	4,852	167,279	267,316	35,574	27,622	199,822	0,871	7,039	0,004	0,022	0,086	0,124	
10.9/14	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С КУКУРУЗОЙ КОНСЕРВ	130/50	3,342	0,597	5,617	0,445	24,552	170,119	752,216	58,366	160,258	229,951	1,23	0,043	1,046	0,336	0,157	2,493	
	СОК	200	0,2				22	90									0,002		
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	
	<b>Итого:</b>		<b>29,383</b>	<b>20,72</b>	<b>37,483</b>	<b>9,194</b>	<b>82,328</b>	<b>814,228</b>	<b>1680,645</b>	<b>183,099</b>	<b>237,897</b>	<b>637,639</b>	<b>5,114</b>	<b>7,155</b>	<b>2,442</b>	<b>0,764</b>	<b>0,414</b>	<b>4,871</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																			
6.1 шк/ 315 стр.	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	150	23,852	1,092	7,021	0,182	21,65	219,916	163,468	199,752	30,582	2628,102	0,907	0,081	0,035	0,081	0,326	0,682	
	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	
	<b>Итого:</b>		<b>24,232</b>	<b>1,132</b>	<b>10,846</b>	<b>0,262</b>	<b>44,355</b>	<b>342,281</b>	<b>264,021</b>	<b>208,455</b>	<b>36,508</b>	<b>2638,253</b>	<b>1,553</b>	<b>0,101</b>	<b>0,042</b>	<b>0,096</b>	<b>0,371</b>	<b>0,773</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>70,692</b>	<b>32,434</b>	<b>78,328</b>	<b>15,938</b>	<b>187,9</b>	<b>1742,849</b>	<b>2668,398</b>	<b>431,417</b>	<b>558,758</b>	<b>3541,886</b>	<b>14,493</b>	<b>7,256</b>	<b>3,894</b>	<b>0,921</b>	<b>0,837</b>	<b>8,61</b>	

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 - P, мг	Железо - Fe, мг	А, мг	Каротин, мг	В1, мг	В2, мг	PP, мг	
<b>НЕДЕЛЯ 1 (Среда)</b>																			
<b>ЗАВТРАК</b>																			
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	30	2,25		0,9		15,3	79,5	0,039	0,007	0,01	0,026	0,001						
	<b>Итого:</b>		<b>28,572</b>	<b>6,012</b>	<b>17,846</b>	<b>6,998</b>	<b>68,774</b>	<b>548,837</b>	<b>340,783</b>	<b>81,835</b>	<b>174,869</b>	<b>384,967</b>	<b>7,542</b>	<b>2,128</b>	<b>0,264</b>	<b>0,376</b>	<b>0,674</b>	<b>4,92</b>	
<b>ОБЕД</b>																			
1.47 шк/ 47 стр.	САЛАТ ИЗ БЕЛ. КАПУСТЫ И МОРКОВИ	100	2,387		5,13	5,12	11,604	100,758	252,14	65,392	23,864	44,374	0,837		0,925	0,044	0,057	1,028	
2.35 шк/ 196 стр.	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗ-ЯМИ	250	2,104	5,624	7,225	0,22	25,871	203,305	317,575	244,57	31,215	198,3	0,454	0,032	0,04	0,08	0,334	0,444	
8.11 шк/ 384 стр.	ЖАРКОЕ ПО - ДОМАШНЕМУ	60/150	15,378	12,698	33,673	6,474	21,094	445,672	1004,52	22,824	251,28	271,92	1,177		0,024	0,15	0,086	3,893	
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		
	<b>Итого:</b>		<b>20,809</b>	<b>18,322</b>	<b>46,168</b>	<b>11,954</b>	<b>74,113</b>	<b>821,295</b>	<b>1603,075</b>	<b>336,546</b>	<b>310,359</b>	<b>532,994</b>	<b>3,072</b>	<b>0,032</b>	<b>0,989</b>	<b>0,292</b>	<b>0,483</b>	<b>5,501</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																			
н.ф.	ШАРЛОТКА С ЯБЛОКАМИ " ЦУДОУНАЯ"	100	6,011	3,302	5,978	2,94	48,128	262,53	203,02	26,78	16,14	74,34	2,092	0,065	0,015	0,07	0,029	0,463	
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	
	<b>Итого:</b>		<b>6,011</b>	<b>8,902</b>	<b>10,778</b>	<b>2,94</b>	<b>57,528</b>	<b>372,53</b>	<b>495,02</b>	<b>266,78</b>	<b>44,14</b>	<b>254,34</b>	<b>2,212</b>	<b>0,085</b>	<b>0,055</b>	<b>0,15</b>	<b>0,329</b>	<b>0,663</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>55,392</b>	<b>33,236</b>	<b>74,792</b>	<b>21,892</b>	<b>200,415</b>	<b>1742,662</b>	<b>2438,878</b>	<b>685,161</b>	<b>529,368</b>	<b>1172,301</b>	<b>12,826</b>	<b>2,245</b>	<b>1,308</b>	<b>0,818</b>	<b>1,486</b>	<b>11,084</b>	

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	
<b>НЕДЕЛЯ 1 (Четверг)</b>																			
<b>ЗАВТРАК</b>																			
н.ф.	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-ШОКОЛАДНАЯ	130	19,689	2,113	16,088	3,33	25,884	327,673	173,485	186,35	28,749	2053,003	0,987	0,121	0,049	0,065	0,294	0,524	
	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	200	0,8		0,8	0,8	19,6	90	556	32	38	22	4,4		0,06	0,06	0,04	0,6	
	<b>Итого:</b>		<b>22,729</b>	<b>4,953</b>	<b>19,988</b>	<b>4,13</b>	<b>78,644</b>	<b>566,023</b>	<b>875,935</b>	<b>340,05</b>	<b>80,549</b>	<b>2163,803</b>	<b>5,502</b>	<b>0,134</b>	<b>0,127</b>	<b>0,157</b>	<b>0,485</b>	<b>1,214</b>	
<b>ОБЕД</b>																			
1.67/ 69 стр.	САЛАТ "РОЗОВЫЙ" с майонезом	100	5,665	5,08	15,941	0,021	4,681	176,72	153,98	37,97	14,62	97,13	1,444	0,1	0,902	0,043	0,033	0,238	
2.19 шк/ 167 стр.	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	2,56	0,04	5,045	0,45	20,028	130,15	678	20,65	31,1	78,05	1,173	0,02	0,924	0,147	0,089	1,589	
н.ф.	КЕБАБ "АППЕТИТНЫЙ"	100	16,626	15,96	23,906	9,179	5,472	298,079	217,28	15,17	18,85	154,23	1,336	0,033		0,362	0,144	3,486	
н.ф.	СОУС ТОМАТНЫЙ К КЕБАБ	25	0,663		0,002		4,233	19,24	0,984	0,68	0,108	0,36	0,01					0,01	
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	
	<b>Итого:</b>		<b>30,273</b>	<b>21,122</b>	<b>49,465</b>	<b>10,325</b>	<b>94,545</b>	<b>933,862</b>	<b>1158,864</b>	<b>90,194</b>	<b>96,575</b>	<b>431,13</b>	<b>5,214</b>	<b>0,174</b>	<b>1,829</b>	<b>0,619</b>	<b>0,297</b>	<b>6,311</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																			
14.16 шк/ 603 стр.	СМАЖАНКА С МЯСОМ	100	9,966	6,472	17,16	2,122	23,893	283,751	201,266	26,949	91,606	137,848	0,8	0,05	0,006	0,079	0,041	1,398	
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		
	<b>Итого:</b>		<b>10,646</b>	<b>6,472</b>	<b>17,44</b>	<b>2,122</b>	<b>33,553</b>	<b>325,211</b>	<b>201,276</b>	<b>26,959</b>	<b>91,609</b>	<b>137,851</b>	<b>0,805</b>	<b>0,051</b>	<b>0,007</b>	<b>0,079</b>	<b>0,042</b>	<b>1,398</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>63,648</b>	<b>32,547</b>	<b>86,893</b>	<b>16,577</b>	<b>206,742</b>	<b>1825,096</b>	<b>2236,075</b>	<b>457,203</b>	<b>268,733</b>	<b>2732,784</b>	<b>11,521</b>	<b>0,359</b>	<b>1,963</b>	<b>0,855</b>	<b>0,824</b>	<b>8,923</b>	

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	
<b>НЕДЕЛЯ 1 (Пятница)</b>																			
<b>ЗАВТРАК</b>																			
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"	70	15,816	15,816	11,678	5,794	0,082	163,389	244,18	150,153	25,204	248,844	0,769	6,856	0,02	0,012	0,077	0,045	
10.9 шк/ 482 стр.	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,6	0,684	4,739	0,512	22,005	148,1	762,12	41,6	32,685	96,44	1,176	0,022	0,032	0,164	0,126	1,693	
	БАТОН	60	4,5		1,8		30,6	159	0,078	0,013	0,02	0,051	0,001						
	СОК	200	1				18,2	76	240	14	8	14	0,6			0,02	0,02	0,2	
	<b>Итого:</b>		<b>24,311</b>	<b>16,5</b>	<b>18,262</b>	<b>6,351</b>	<b>71,682</b>	<b>552,989</b>	<b>1316,878</b>	<b>208,166</b>	<b>67,004</b>	<b>408,835</b>	<b>2,606</b>	<b>6,878</b>	<b>0,052</b>	<b>0,196</b>	<b>0,223</b>	<b>1,948</b>	
<b>ОБЕД</b>																			
н.ф.	САЛАТ "ЦЫПЛЕНОК"	100	12,27	11,61	22,239	10,989	3,57	251,59	97,8	346,5	85,2	309,9	0,876	0,153	0,681	0,15	0,051	0,747	
н.ф.	СОЛЯНКА "ШКОЛЬНАЯ"	250	2,673	1,2	7,327	2,486	10,181	105,088	341,89	15,127	15,602	72,215	0,784	0,015	0,009	0,065	0,037	0,639	
н.ф.	КОТЛЕТА НАТУРАЛЬНАЯ РУБЛЕННАЯ "НЕЖН.	75	12,17	11,297	27,235	4,496	7,016	322,5	261,3	8,475	188,04	173,64	0,114	0,011		0,003	0,002	1,959	
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	
	<b>Итого:</b>		<b>31,917</b>	<b>24,149</b>	<b>61,638</b>	<b>18,363</b>	<b>70,698</b>	<b>937,031</b>	<b>1134,626</b>	<b>474,29</b>	<b>326,541</b>	<b>647,232</b>	<b>3,651</b>	<b>0,2</b>	<b>1,01</b>	<b>0,309</b>	<b>0,179</b>	<b>4,883</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																			
14.5 шк/ 583 стр.	БЛИНЧИКИ С ЯБЛОЧНЫМ ФАРШЕМ	100	4,122	2,959	7,959	5,384	41,538	259,82	263,602	107,789	23,603	112,099	1,438	0,024	0,026	0,098	0,139	0,572	
	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	
	<b>Итого:</b>		<b>4,162</b>	<b>2,999</b>	<b>11,634</b>	<b>5,384</b>	<b>51,578</b>	<b>330,77</b>	<b>267,882</b>	<b>114,149</b>	<b>28,028</b>	<b>121,829</b>	<b>2,311</b>	<b>0,044</b>	<b>0,027</b>	<b>0,099</b>	<b>0,14</b>	<b>0,645</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>60,39</b>	<b>43,648</b>	<b>91,534</b>	<b>30,098</b>	<b>193,958</b>	<b>1820,79</b>	<b>2719,386</b>	<b>796,605</b>	<b>421,573</b>	<b>1177,896</b>	<b>8,568</b>	<b>7,122</b>	<b>1,089</b>	<b>0,604</b>	<b>0,542</b>	<b>7,476</b>	

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 - P, мг	Железо - Fe, мг	А, мг	Каротин, мг	В1, мг	В2, мг	PP, мг	
<b>НЕДЕЛЯ 2 (Понедельник)</b>																			
<b>ЗАВТРАК</b>																			
4.19 шк/ 292 стр.	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150/15	9,16	3,96	9,963	0,55	34,94	253,675	63,75	169,4	8,038	126,75	0,815	0,065	0,027	0,006	0,091	0,639	
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	80	6		2,4		40,8	212	0,104	0,018	0,026	0,068	0,002						
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	
	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	
	<b>Итого:</b>		<b>16,59</b>	<b>4,04</b>	<b>21,825</b>	<b>2,662</b>	<b>99,25</b>	<b>644,375</b>	<b>102,634</b>	<b>185,678</b>	<b>18,514</b>	<b>165,048</b>	<b>2,33</b>	<b>0,105</b>	<b>0,028</b>	<b>0,031</b>	<b>0,107</b>	<b>0,928</b>	
<b>ОБЕД</b>																			
н.ф.	САЛАТ "ДУЭТ"	100	1,14		5,135	5,075	6,135	76,162	500,654	45,886	89,2	53,25	6,805		5,01	0,05	0,064	0,738	
2.2 шк/ 133 стр.	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,803	0,02	5,399	2,638	12,649	96,895	309,125	36,525	22,763	48,425	1,041	0,01	1,137	0,051	0,049	0,636	
	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 свин/ 406 стр.	ТЕФТЕЛИ (соус красный основной)	80/50	9,53	7,694	27,082	8,415	14,108	317,069	272,688	37,722	136,89	158,009	0,477	0,007	0,363	0,047	0,039	1,62	
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	
	<b>Итого:</b>		<b>16,803</b>	<b>7,882</b>	<b>42,275</b>	<b>17,214</b>	<b>102,058</b>	<b>839,181</b>	<b>1569,167</b>	<b>155,641</b>	<b>299,071</b>	<b>350,534</b>	<b>12,566</b>	<b>0,039</b>	<b>6,558</b>	<b>0,243</b>	<b>0,208</b>	<b>4,143</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																			
14.18/ 607 стр.	ПИЦЦА "ШКОЛЬНАЯ"	100	9,4	4,515	10,902	5,464	34,585	273,36	105,79	121,82	10,783	127,3	0,855	0,041	0,02	0,092	0,037	0,679	
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		
	<b>Итого:</b>		<b>10,08</b>	<b>4,515</b>	<b>11,182</b>	<b>5,464</b>	<b>44,245</b>	<b>314,82</b>	<b>105,8</b>	<b>121,83</b>	<b>10,786</b>	<b>127,303</b>	<b>0,86</b>	<b>0,042</b>	<b>0,021</b>	<b>0,092</b>	<b>0,038</b>	<b>0,679</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>43,473</b>	<b>16,437</b>	<b>75,282</b>	<b>25,34</b>	<b>245,553</b>	<b>1798,376</b>	<b>1777,601</b>	<b>463,149</b>	<b>328,371</b>	<b>642,885</b>	<b>15,756</b>	<b>0,186</b>	<b>6,607</b>	<b>0,366</b>	<b>0,353</b>	<b>5,75</b>	

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	
<b>НЕДЕЛЯ 2 (Вторник)</b>																			
<b>ЗАВТРАК</b>																			
н.ф.	ГОРЯЧИЙ ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД "ВЕЙНО"	150	23,838	19,527	16,38	4,604	27,276	363,86	42,41	166,773	2,448	112,186	0,283	0,074	0,027	0,016	0,011	0,071	
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	200	0,8		0,8	0,8	19,6	90	556	32	38	22	4,4		0,06	0,06	0,04	0,6	
	<b>Итого:</b>		<b>25,438</b>	<b>20,927</b>	<b>18,58</b>	<b>5,404</b>	<b>68,836</b>	<b>538,21</b>	<b>671,86</b>	<b>259,073</b>	<b>47,448</b>	<b>179,186</b>	<b>4,758</b>	<b>0,079</b>	<b>0,097</b>	<b>0,096</b>	<b>0,126</b>	<b>0,721</b>	
<b>ОБЕД</b>																			
н.ф.	САЛАТ "ВЯСЕЛКА"	100	1,954		5,188	5,168	7,491	83,76	240,55	50,44	25,18	42,03	1,078		1,861	0,06	0,047	0,86	
2.26 шк/ 179 стр.	СУП КАРТОФ. С МАКАР.ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,863	0,02	5,669	2,908	21,035	138,85	481,55	19,475	25,013	65,625	1,008	0,01	1,14	0,103	0,081	1,243	
н.ф./ 197 стр.	КОТЛЕТА "КВЕТКА"	90	15,431	13,958	14,137	8,271	11,288	229,626	179,748	120,638	15,553	166,8	0,96	0,062	0,018	0,073	0,119	3,793	
н.ф.	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ДОЛЬКАМИ	150	4,398	0,012	3,472	2,369	35,613	198,111	1235,85	22,11	50,033	126,6	1,961	0,006	0,044	0,261	0,152	2,83	
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	50	2,35		0,35	0,35	18,9	103,1	71,5	9	10	46	1,45			0,045	0,015	0,34	
	<b>Итого:</b>		<b>27,194</b>	<b>13,99</b>	<b>28,86</b>	<b>19,11</b>	<b>111,079</b>	<b>818,217</b>	<b>2252,988</b>	<b>229,443</b>	<b>128,639</b>	<b>452,115</b>	<b>6,568</b>	<b>0,078</b>	<b>3,074</b>	<b>0,551</b>	<b>0,421</b>	<b>9,11</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																			
н.ф.	ВАТРУШКА "БЕЛОРУССКАЯ"	80	11,253	6,846	9,965	0,788	30,879	245,893	76,068	242,305	8,7	176,114	0,776	0,088	0,039	0,095	0,044	0,686	
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	
	<b>Итого:</b>		<b>16,853</b>	<b>12,446</b>	<b>14,965</b>	<b>0,788</b>	<b>38,479</b>	<b>345,893</b>	<b>368,068</b>	<b>482,305</b>	<b>36,7</b>	<b>366,114</b>	<b>0,976</b>	<b>0,128</b>	<b>0,059</b>	<b>0,155</b>	<b>0,384</b>	<b>0,714</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>69,485</b>	<b>47,363</b>	<b>62,405</b>	<b>25,302</b>	<b>218,394</b>	<b>1702,32</b>	<b>3292,916</b>	<b>970,821</b>	<b>212,787</b>	<b>997,415</b>	<b>12,302</b>	<b>0,285</b>	<b>3,23</b>	<b>0,802</b>	<b>0,931</b>	<b>10,545</b>	



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	
<b>НЕДЕЛЯ 2 (Четверг)</b>																			
<b>ЗАВТРАК</b>																			
	КАПУСТА МОРСКАЯ (порционно)	40	0,36		0,08	0,08	0,08	6,4	388	16	68	22	6,4		0,06	0,016	0,024	0,16	
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	150	4,628	0,042	5,097	1,201	22,668	156,973	139,91	8,552	72,827	110,062	2,45	0,021	0,005	0,158	0,074	1,531	
	БАТОН	50	3,75		1,5		25,5	132,5	0,065	0,011	0,017	0,043	0,001						
	СОК	200	0,2				22	90								0,002			
	<b>Итого:</b>		<b>20,85</b>	<b>11,013</b>	<b>16,501</b>	<b>7,153</b>	<b>76,57</b>	<b>546,034</b>	<b>696,405</b>	<b>32,738</b>	<b>175,834</b>	<b>278,085</b>	<b>10,983</b>	<b>2,085</b>	<b>0,315</b>	<b>0,276</b>	<b>0,688</b>	<b>5,744</b>	
<b>ОБЕД</b>																			
1.76 шк/ 92 стр.	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,222		11,491	10,116	7,35	126,05	251,03	18,84	14,687	62,53	0,625		0,906	0,042	0,031	0,439	
2.9 шк/ 147 стр.	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	2,201	0,02	5,6	2,606	8,227	80,455	208,675	52,25	21,613	44,575	0,738	0,01	1,591	0,045	0,048	0,825	
н.ф.	ШАШЛЫЧОК "АППЕТИТНЫЙ"	100	31,879	0,197	11,793	6,693	2,402	235,844	69,526	20,66	116,801	239,364	1,981	0,13	0,004	0,102	0,01	0,127	
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	30	2,25		0,9		15,3	79,5	0,039	0,007	0,01	0,026	0,001						
616002	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,35		0,35	0,35	18,9	103,1	71,5	9	10	46	1,45		0,045	0,015	0,34		
	<b>Итого:</b>		<b>48,37</b>	<b>4,145</b>	<b>40,281</b>	<b>25,532</b>	<b>93,33</b>	<b>912,459</b>	<b>1698,11</b>	<b>279,027</b>	<b>207,584</b>	<b>586,038</b>	<b>6,539</b>	<b>0,178</b>	<b>2,568</b>	<b>0,471</b>	<b>0,246</b>	<b>4,271</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																			
14.12 шк/ 595 стр.	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	75	4,705	0,703	4,138	0,735	47,821	237,621	100,602	15,09	9,269	50,293	1,027	0,028		0,081	0,035	0,59	
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	
	<b>Итого:</b>		<b>4,705</b>	<b>6,303</b>	<b>8,938</b>	<b>0,735</b>	<b>57,221</b>	<b>347,621</b>	<b>392,602</b>	<b>255,09</b>	<b>37,269</b>	<b>230,293</b>	<b>1,147</b>	<b>0,048</b>	<b>0,04</b>	<b>0,161</b>	<b>0,335</b>	<b>0,79</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>73,925</b>	<b>21,461</b>	<b>65,72</b>	<b>33,42</b>	<b>227,121</b>	<b>1806,114</b>	<b>2787,117</b>	<b>566,855</b>	<b>420,687</b>	<b>1094,416</b>	<b>18,669</b>	<b>2,311</b>	<b>2,923</b>	<b>0,908</b>	<b>1,269</b>	<b>10,805</b>	

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	
<b>НЕДЕЛЯ 2 (Пятница)</b>																			
<b>ЗАВТРАК</b>																			
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ 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	
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	
	БАТОН	40	3		1,2		20,4	106	0,052	0,009	0,013	0,034	0,001						
	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	
	<b>Итого:</b>		<b>19,851</b>	<b>16,068</b>	<b>25,238</b>	<b>9,609</b>	<b>56,532</b>	<b>541,197</b>	<b>376,966</b>	<b>193,334</b>	<b>48,303</b>	<b>361,038</b>	<b>4,726</b>	<b>0,276</b>	<b>0,218</b>	<b>0,243</b>	<b>0,198</b>	<b>0,94</b>	
<b>ОБЕД</b>																			
н.ф.	САЛАТ "СВЕТОФОРЧИК" С МАСЛОМ РАСТИТЕ	100	2,949	1,651	11,552	10,052	4,159	132,94	158,07	39,356	39,083	85,5	0,722	0,036	0,67	0,067	0,039	0,664	
2.24 шк/ 175 стр.	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ХЛОПЬЯМИ ОВСЯНЫ	250	2,473	0,02	5,889	3,128	17,385	126,1	514,15	20,675	31,013	76,225	0,983	0,01	1,141	0,132	0,072	1,238	
	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"	160	14,051	10,496	31,299	9,176	27,337	441,049	930,345	29,834	50,67	198,411	2,278		1,133	0,679	0,217	3,044	
	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	
	<b>Итого:</b>		<b>21,173</b>	<b>12,727</b>	<b>52,88</b>	<b>22,496</b>	<b>79,081</b>	<b>883,329</b>	<b>1652,965</b>	<b>110,665</b>	<b>126,366</b>	<b>390,536</b>	<b>4,603</b>	<b>0,076</b>	<b>2,956</b>	<b>0,904</b>	<b>0,356</b>	<b>5,102</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																			
н.ф.	БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ КОЛБАСОЙ И С	100	10,995	9,968	16,903	9,494	26,849	311,807	198,241	301,043	19,642	235,566	0,897	0,067	0,047	0,094	0,137	0,497	
	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	
	<b>Итого:</b>		<b>11,135</b>	<b>10,008</b>	<b>20,578</b>	<b>9,494</b>	<b>47,889</b>	<b>427,757</b>	<b>201,281</b>	<b>304,923</b>	<b>21,867</b>	<b>241,181</b>	<b>1,354</b>	<b>0,087</b>	<b>0,048</b>	<b>0,096</b>	<b>0,138</b>	<b>0,536</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>52,159</b>	<b>38,803</b>	<b>98,696</b>	<b>41,599</b>	<b>183,502</b>	<b>1852,283</b>	<b>2231,212</b>	<b>608,922</b>	<b>196,536</b>	<b>992,755</b>	<b>10,683</b>	<b>0,439</b>	<b>3,222</b>	<b>1,243</b>	<b>0,692</b>	<b>6,578</b>	
	<b>Итого по всем дням:</b>		<b>607,179</b>	<b>313,335</b>	<b>767,839</b>	<b>276,473</b>	<b>2136,921</b>	<b>17879,851</b>	<b>24377,915</b>	<b>6672,214</b>	<b>3437,369</b>	<b>17554,221</b>	<b>129,528</b>	<b>122,408</b>	<b>26,999</b>	<b>7,96</b>	<b>8,951</b>	<b>79,258</b>	

\*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
1,473
1,3
<b>2,773</b>
34,2
2,125
0,65
19,5
<b>56,475</b>
<b>59,248</b>

C, мг
0,8
1,35
0,1
4,48
38
0,015
0,441
22,494
<b>65,43</b>
0,585
2,65
<b>3,235</b>
<b>70,915</b>

C, мг
8,404
0,175
<b>8,579</b>
56,93
2,6
25,2
<b>84,73</b>
6,5
2,6
<b>9,1</b>
<b>102,409</b>

C, мг
0,558
0,2
0,65
26
<b>27,408</b>
3,6
24
0,6
0,036
6,4
<b>34,636</b>
1,03
0,2
<b>1,23</b>
<b>63,274</b>

C, мг
0,668
25,899
4
<b>30,567</b>
0,84
11,25
78,105
18
<b>108,195</b>
5,877
0,1
<b>5,977</b>
<b>144,739</b>

C, мг
0,42
0,1
<b>0,52</b>
3,65
18,625
0,015
3,178
19,5
<b>44,968</b>
0,295
0,2
<b>0,495</b>
<b>45,983</b>

C, мг
1,36
0,65
26
<b>28,01</b>
36,45
16,625
0,432
43,5
13,2
<b>110,207</b>
0,612
1,4
<b>2,012</b>
<b>140,229</b>

C, мг
0,766
0,1
1,3
26
<b>28,166</b>
2,168
16
0,015
0,389
3,6
<b>22,172</b>
0,356
0,2
0,175
<b>0,731</b>
<b>51,069</b>

C, мГ
0,8
8,25
<b>9,05</b>
7,7
38,125
1,351
39,023
0,2
<b>86,399</b>
0,157
2,6
2,757
<b>98,206</b>

C, MF
0,519
0,75
<b>1,269</b>
23,2
17,625
0,06
27,685
<b>68,57</b>
1,522
0,05
<b>1,572</b>
<b>71,411</b>
<b>847,483</b>