

УТВЕРЖДАЮ
Директор государственного
учреждения образования
«Средняя школа № 2 г.Наровли
имени И.М.Наврея»



Т.В.Миронова
2024 г.

**Примерный двухнедельный рацион
для учреждений общего среднего образования
Наровлянского района
для учащихся 6-10 лет, 11-18 лет.
(зимне-весенний период)**

Инженер-технолог

Ю.А.Калиновская

1 день											
Второй завтрак		6-10 лет 3-х р.	11-18 лет 3-х р.	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
Овощи (порциями)		40	40	0,4	0,4	0,05	0,05	0,8	0,8	6,5	6,5
т.к. № 8.3	Колбаса отварная	50	80	5,75	9,2	8,35	13,36	0,75	1,2	101	161,6
т.к. № 10.7	Макаронные изделия отварные	130	160	4,42	5,1	3,77	4,35	26,26	30,3	156	192
т.к. № 13.2	Чай с молоком	200	200	1,5	1,5	1,4	1,4	17,2	17,2	84	84
	Йогурт	1 шт	1 шт	3,48	3,48	2,4	2,4	16,2	16,2	100,2	100,2
Итого				15,55	19,68	15,97	21,56	61,21	65,7	447,7	544,3
Второй завтрак (ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)											
Овощи (порциями)		40		0,4		0,05		0,8		6,5	
т.к. № 8.3	Колбаса отварная	50		5,75		8,35		0,75		101	
т.к. № 10.7	Макаронные изделия отварные	130		4,42		3,77		26,26		156	
т.к. № 13.2	Чай с молоком	200		1,5		1,4		17,2		84	
	Йогурт	1 шт		3,48		2,4		16,2		100,2	
ИТОГО				15,55		15,97		61,21		447,7	
Обед											
т.к. № 1.47	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	80	100	1,92	2,4	4,08	5,1	9,04	11,3	80,8	101
т.к. № 2.3	Борщ с картофелем (со сметаной)	200/10	250/10	2,06	2,51	7,2	8,45	11,7	14,55	119,96	144,46
т.к. № 9.6	Птица жареная В1	70	100	16,87	24,1	7,42	10,6			134,4	192
т.к. № 10.2	Каша вязкая (рисовая)	150	180	2,1	2,52	4,05	4,86	22,35	26,82	135	162
т.к. № 10.2	или каша вязкая гречневая	150	180								
т.к. № 12.6	Компот из плодов свежих "С"	200	200	0,2	0,2	0,2	0,2	21,8	21,8	88	88
	Хлеб пшеничный	20	40	1,38	3,26	0,08	0,36	9,04	21,5	43,4	107,12
	Хлеб ржаной	20	30	1,63	2,58	0,18	0,15	10,75	13,83	53,56	66,3
Итого				26,16	37,57	23,21	29,72	84,68	109,8	655,12	860,88
Полдник											
т.к. № 13.10	Кондитерское изделие	30	40					24	32	128	170,67
	Молоко кипяченое	200	200	5,2	5,2	5,6	5,6	8,6	8,6	104	104
	Фрукты	130	150	0,52	0,6	0,52	0,6	14,69	14,7	58,5	67,5
Итого				5,72	5,8	6,12	6,2	47,29	55,3	290,5	342,17
Итого за день (3-х р.)				47,43	63,05	45,3	57,48	193,18	230,8	1393,32	1747,35

белки

189,72 252,20

13,85 14,90

жиры

407,70 517,32

30 30,6

углеводы

772,72 923,20

56,40 55

итого

1370,14 1693,72

2 день											
	Второй завтрак (ужин)	6-10 лет 3-х р.	11-18 лет 3-х р.	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
т.к № 5.6	Омлет с мясными продуктами (колбаса) (с маслом сливочным)	110/4	130/5	11,85	14	17,52	20,7	1,69	2	211,54	250
т.к № 13.2	Чай с сахаром "С"	200	200	0,2	0,2	0,04	0,04	10	10	41	41
	Хлеб ржаной	40	40	3,44	3,44	0,2	0,2	18,44	18,44	88,4	88,4
	Хлеб пшеничный	30	40	2,44	3,26	0,27	0,36	16,13	21,5	80,34	107,12
	Масло сливочное (порциями)	5	10	0,04	0,08	3,63	7,25	0,065	0,13	33,05	66,1
	Итого			17,97	20,98	21,66	28,55	46,325	52,07	454,33	552,62
	Второй завтрак (ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)										
	Морская капуста (порционно)	60		0,6		0,12		3		13,8	
новое б.по.ю	Колбаски мясные с сыром (говядина тазобедренная или лопаточная часть)	90		16,11		11,25		2,61		168,75	
т.к № 10.18	Капуста тушеная	150		3,6		4,8		14,25		114	
т.к № 12.14	Кисель из яблок	200		0,12		0,12		26,6		104	
	Фрукты	130		0,52				14,69		59,8	
	Хлеб пшеничный	20		1,38		0,08		9,04		43,4	
	Хлеб ржаной	30		1,53		0,3		12,75		61,2	
	Итого			23,86		16,67		82,94		564,95	
	Обед										
	Морская капуста (порционно)	60	90	0,6	0,9	0,12	0,18	3	4,5	13,8	20,7
т.к № 2.18	Рассольник ленинградский (со сметаной)	200/10	250/10	1,73	2,13	4,3	5,1	12,35	15,4	129,29	150,29
новое б.по.ю	Колбаски мясные с сыром (говядина тазобедренная или лопаточная часть)	90	100	16,11	17,9	11,25	12,5	2,61	2,9	168,75	187,5
т.к № 8.32	или биточки паровые	90	100								
т.к № 10.18	Капуста тушеная	150	170	3,6	4,08	4,8	5,44	14,25	16,15	114	129,2
т.к № 12.14	Кисель из яблок	200	200	0,12	0,12	0,12	0,12	26,6	26,6	104	104
	Фрукты	130	150	0,52	0,6			14,69	16,95	59,8	69
	Хлеб пшеничный	20	40	1,38	3,26	0,08	0,36	9,04	21,5	43,4	107,12
	Хлеб ржаной	30	30	1,53	1,53	0,3	0,3	12,75	12,75	61,2	61,2
	Итого			25,59	30,52	20,97	24	95,29	116,75	694,24	829,01
	Полдник										
новое б.по.ю	Коврижка "Школьная"	100	100	6,48	6,48	5,55	5,55	42,96	42,96	240,14	240,14
	Сок	200	200	0,6	0,6			21,2	21,2	88	88
	Итого			7,08	7,08	5,55	5,55	64,16	64,16	328,14	328,14
	Итого за день (3-х р.)			50,64	58,58	48,18	58,1	205,775	232,98	1476,71	1709,77

белки	202,56	234,32	13,88	13,87
жиры	433,62	522,9	30	30,96
углеводы	823,1	931,92	56	55,17
итого	1459,28	1689,14		

3 день											
	Второй завтрак (ужин)	6-10 лет 3-х р.	11-18 лет 3-х р.	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
т.к № 4.2	Каша вязкая "Артековская"	200	200	8,3	8,3	7,6	7,6	39,6	39,6	260	260
т.к № 13.8	Какао с молоком	200	200	3,8	3,8	3,9	3,9	20,7	20,7	133	133
	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,04	0,04	3,63	3,63	0,07	0,07	33,05	33,05
	Сыр (порциями)	10	10	2,37	2,37	3,04	3,04			37,67	37,67
	Хлеб пшеничный	40	40	3,26	3,26	0,36	0,36	21,5	21,5	107,12	107,12
	Итого			17,77	17,77	18,53	18,53	81,87	81,87	570,84	570,84
	Второй завтрак (ОДИНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)										
т.к № 1.77	Винегрет морской	70		1,19		3,57		7,14		64,33	
т.к № 8.11	Жаркое по-домашнему	50/125		17,8		7,4		18,8		213	
т.к № 12.6	Компот из плодов или ягод сушеных "С"	200		0,4				26,6		104	
	Фрукты	150		0,6		0,6		14,7		67,5	
	Хлеб ржаной	30		1,53		0,3		12,75		61,2	
	Итого			21,52		11,87		79,99		510,03	
	Обед										
т.к № 1.77	Винегрет морской	70	100	1,19	1,7	3,57	5,1	7,14	10,2	64,33	91,9
т.к № 2.10	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	200/10	250/10	2,06	2,51	7	8,2	7,5	9,3	101,96	121,96
т.к № 8.11	Жаркое по-домашнему	50/125	60/150	17,8	21,36	7,4	8,88	18,8	22,56	213	255,6
т.к № 12.6	Компот из плодов или ягод сушеных "С"	200	200	0,4	0,4			26,6	26,6	104	104
	Фрукты	150	170	0,6	0,68	0,6	0,68	14,7	16,66	67,5	76,5
	Хлеб пшеничный	30	40	2,44	3,26	0,27	0,36	16,13	21,5	80,34	107,12
	Хлеб ржаной	30	40	1,53	2,04	0,3	0,4	12,75	17	61,2	81,6
	Итого			26,02	31,95	19,14	23,62	103,62	123,82	692,33	838,68
	Полдник										
т.к № 6.2	Сырники из творога (со сметаной)	100/10	110/10	16,3	17,93	13,5	14,85	19,6	21,56	265	291,5
новое блюдо	Напиток яблочный	200	200	0,08	0,08	0,07	0,07	6,32	6,32	26,23	26,23
	Итого			16,38	18,01	13,57	14,92	25,92	27,88	291,23	317,73
	Итого за день (3-х р.)			60,17	67,73	51,24	57,07	211,41	233,57	1554,4	1727,25

белки

240,68 270,92

15,55 15,76

жиры

461,16 513,63

30 30

углеводы

845,64 934,28

55 54,36

итого

1547,48 1718,83

4 день											
	Второй завтрак (ужин)	6-10 лет 3-х р.	11-18 лет 3-х р.	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
				6,66	7,4	5,58	6,2	6,39	7,1	102,6	114
т.к № 8.21	Котлеты из говядины	90	100	4,5	5,1	4,5	5,1	21,9	24,82	151,5	171,7
т.к № 8.21	Каша вязкая гречневая	150	170								
т.к № 8.21	или каша вязкая перловая	150	170								
т.к № 8.21	Кофейный напиток с молоком	200	200	1,4	1,4	1	1	16	16	78	78
	Хлеб ржаной	40	40	3,44	3,44	0,2	0,2	18,44	18,44	88,4	88,4
	Йогурт		1 шт		3,48		2,4		16,2		100,2
	Итого			16	20,82	11,28	14,9	62,73	82,56	420,5	552,3
	Второй завтрак (ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)										
т.к № 8.21	Котлеты из говядины	90		6,66		5,58		6,39		102,6	
т.к № 10.2	Каша вязкая гречневая	150		4,5		4,5		21,9		151,5	
т.к № 13.2	Кофейный напиток с молоком	200		1,4		1		16		78	
	Хлеб ржаной	40		3,44		0,2		18,44		88,4	
	Итого			16		11,28		62,73		420,5	
	Обед										
т.к № 1.67	Салат "Розовый" (1.67)	80	90	4,48	5,04	11,84	13,32	2,88	3,24	136	153
т.к № 2.27	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина)	200/20	200/20	5,9	5,9	2,2	2,2	11,6	11,6	88,2	88,2
т.к № 7.5	Рыба жареная В1	80	90	14,64	16,47	5,6	6,3	3,28	3,69	122,4	137,7
т.к № 10.9	Пюре картофельное	130	150	2,73	3,15	4,29	4,95	17,42	20,1	119,6	138
т.к № 12.6	Компот из плодов свежих "С"	200	200	0,2	0,2	0,2	0,2	21,8	21,8	88	88
	Фрукты	130	170	0,52	0,68	0,52	0,68	12,74	16,66	58,5	76,5
	Хлеб пшеничный	40	40	3,26	3,26	0,36	0,36	21,5	21,5	107,12	107,12
	Хлеб ржаной	30	20	2,58	1,72	0,15	0,1	13,83	9,22	66,3	44,2
	Итого			34,31	36,42	25,16	28,11	105,05	107,81	786,12	832,72
	Полдник										
новое блюдо	Пицца "Школьная с сыром" (новое блюдо)	90	100	8,28	9,2	13,38	14,87	30,24	33,6	261,46	305,76
т.к № 13.5	Чай с молоком	200	200	1,5	1,5	1,4	1,4	17,2	17,2	84	84
	Итого			9,78	10,7	14,78	16,27	47,44	50,8	345,46	389,76
	Итого за день (3-х р.)			60,09	67,94	51,22	59,28	215,22	241,17	1552,08	1774,78

белки	240,36	271,76	15	15
жиры	460,98	533,52	30	30
углеводы	860,88	964,68	55	55
итого	1562,22	1769,96		

5 день											
	Второй завтрак (ужин)	6-10 лет 3-х р.	11-18 лет 3-х р.	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
т.к № 6.7	Запеканка из творога (со сметаной)	120/20	150/20	19,2	24	17,6	21,45	21	26,25	315,6	394,5
т.к № 13.2	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,04	0,04	10	10	41	41
	Кондитерское изделие	40	40					32	32	128	128
	Итого			19,4	24,2	17,64	21,49	63	68,25	484,6	563,5
	Второй завтрак (ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)										
т.к № 1.40	Салат "Солнечный"	50		3,75		7,8		2,7		96	
новое блюдо	или Салат "Цыпленок"	50									
новое блюдо	Котлета "Кветка" новое блюдо	80		7,28		9,76		5,83		181,86	
т.к № 9.10	или Котлеты рубленые из птицы, запеченные с соусом молочным	90									
новое блюдо	Картофель запеченный, дольками	150		3		1,8		29,1		144,6	
т.к № 10.8	или картофель отварной	150									
новое блюдо	Напиток яблочный "С"	200		0,08		0,07		6,32		26,23	
	Фрукты	100		0,4				11,3		46	
	Хлеб ржаной	20		1,72		0,1		9,22		44,2	
	Итого			16,23		19,53		64,47		538,89	
	Обед										
т.к № 1.40	Салат "Солнечный"	50	70	3,75	5,25	7,8	10,92	2,7	3,78	96	134,4
новое блюдо	или Салат "Цыпленок"	50	70								
т.к № 2.25	Суп картофельный с бобовыми	200	200	4,6	4,6	3,6	3,6	16,2	16,2	116	116
новое блюдо	Котлета "Кветка" новое блюдо	80	100	7,28	9,1	9,76	12,2	5,83	7,29	181,86	227,33
т.к № 9.10	или Котлеты рубленые из птицы, запеченные с соусом молочным	90	100								
новое блюдо	Картофель запеченный, дольками	150	170	3	3,4	1,8	2,04	29,1	32,98	144,6	163,88
т.к № 10.8	или картофель отварной	150	170								
новое блюдо	Напиток яблочный "С"	200	200	0,08	0,08	0,07	0,07	6,32	6,32	26,23	26,23
	Фрукты	100	150	0,4	0,6			11,3	16,95	46	69
	Хлеб пшеничный	30	40	2,44	3,26	0,27	0,36	16,13	21,5	80,34	107,12
	Хлеб ржаной	20	20	1,72	1,72	0,1	0,1	9,22	9,22	44,2	44,2
	Итого			23,27	28,01	23,4	29,29	96,8	114,24	735,23	888,164
	Полдник										
т.к № 14.4	Блины (со сметаной)	100/10	110/10	7,7	8,47	9,4	10,34	33,9	37,29	251	276,1
	Сок	200	200					24	24	96	96
	Итого			7,7	8,47	9,4	10,34	57,9	61,29	347	372,1
	Итого за день (3-х р.)			50,37	60,68	50,44	61,12	217,7	243,78	1566,83	1823,764
	Белки			201,48	242,72		13,2	13,73			
	жиры			453,96	550,08		30	31,1			
	углеводы			870,8	975,1		57,06	55			
	итого			1526,24	1767,92						

6 день											
	Второй завтрак (ужин)	6-10 лет 3-х р.	11-18 лет 3-х р.	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
т.к. № 4.19	Макароны с сыром	130/13	150/15	7,41	8,55	7,93	9,15	27,56	31,8	211,9	244,5
новое блюдо	Какао "Чебурашка"	200	200	5,2	5,2	4,46	4,46	21,22	21,22	166,8	166,8
	Сыр (порциями)	10	10	2,37	2,37	3,04	3,04			37,67	37,67
	Йогурт	1 шт	1 шт	3,48	3,48	2,4	2,4	16,2	16,2	100,2	100,2
	ИТОГО			18,46	19,6	17,83	19,05	64,98	69,22	516,57	549,17
	Второй завтрак (ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)										
новое блюдо	Салат "Перемена" В1	90		2,52		4,59		11,79		98,64	
т.к. № 8.12	Гуляш (говядина)	50/50		16,6		4,9		5,1		130	
т.к. № 10.2	Каша вязкая овсяная "Геркулес"	150		3,45		5,55		15,6		126	
	Сок	200						24		96	
	Хлеб ржаной	50		4,3		2,05		23,05		110,5	
	ИТОГО			26,87		17,09		79,54		561,14	
	Обед										
новое блюдо	Салат "Перемена" В1	90	100	2,52	2,8	4,59	5,1	11,79	13,1	98,64	109,6
т.к. № 2.19	Суп картофельный	200	250	2	2,5	3,4	4,25	14,6	18,25	96	120
т.к. № 8.12	Гуляш (говядина) (т.к. № 8.12)	50/50	70/70	16,6	23,24	4,9	6,86	5,1	7,14	130	182
т.к. № 10.2	Каша вязкая овсяная "Геркулес"	150	180	3,45	4,14	5,55	6,66	15,6	18,72	126	151,2
т.к. № 10.2	или каша вязкая гречневая	150	180								
	Сок	200	200					24	24	96	96
	Фрукты (12.1)	130	150	0,52	0,6	0,52	0,6	12,74	14,7	58,5	67,5
	Хлеб пшеничный		30		2,44		0,27		16,13		80,34
	Хлеб ржаной	50	50	4,3	4,3	2,05	2,05	23,05	23,05	110,5	110,5
	ИТОГО			29,39	40,02	21,01	25,79	106,88	135,09	715,64	917,14
	Подзник										
новое блюдо	Пизца "Школьная с сыром" (новое блюдо)	90	100	8,28	9,2	13,38	14,87	30,24	33,6	261,46	305,76
т.к. № 13.5	Чай с молоком "С"	200	200	1,5	1,5	1,4	1,4	17,2	17,2	84	84
	Итого			9,78	10,7	14,78	16,27	47,44	50,8	345	389,76
	Итого за день			57,63	70,32	53,62	61,11	219,3	255,11	1577,67	1856,07

Белки	230,52	281,28	14,5	15
Жиры	482,58	549,99	30	30
Углеводы	877,2	1020,44	55,16	55
	1590,3	1851,71		

7 день											
	Второй завтрак (ужин)	6-10 лет 3-х р.	11-18 лет 3-х р.	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
т.к № 8,35	Оладьи из печени	50	55	8,9	9,79	7,1	7,81	3,1	3,41	112	123,2
т.к № 10,2	Каша вязкая рисовая	150	170	2,1	2,38	4,05	4,59	22,35	25,33	135	153
т.к № 13,6	Кофейный напиток с молоком	200	200	1,4	1,4	1	1	16	16	78	78
	Хлеб пшеничный	30	40	2,44	3,26	0,27	0,36	16,13	21,5	80,34	107,12
	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,04	0,04	3,63	3,63	0,07	0,07	33,05	33,05
	Сыр (порциями)	15	15	3,55	3,55	4,55	4,55			56,5	56,5
	ИТОГО			18,43	20,42	20,6	21,94	57,65	66,31	494,89	550,87
	Второй завтрак (ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)										
т.к № 8,35	Оладьи из печени	50		8,9		7,1		3,1		112	
т.к № 10,2	Каша вязкая рисовая	150		2,1		4,05		22,35		135	
т.к № 13,6	Кофейный напиток с молоком	200		1,4		1		16		78	
	Хлеб пшеничный	30		2,44		0,27		16,13		80,34	
	Масло сливочное (порциями)	5		0,04		3,63		0,07		33,05	
	Сыр (порциями)	15		3,55		4,55				56,5	
	ИТОГО			18,43		20,6		57,65		494,89	
	Обед										
новое блюдо	Салат из свеклы с маслом растительным	90	100	1,26	1,4	4,5	5	7,29	8,1	74,7	83
т.к № 2,26	Суп картофельный с макаронными изделиями (с мясом отварным)(говядина)	200/15	200/15	6,46	6,46	4,06	4,06	15,51	15,51	123,4	123,4
т.к № 7,5	Рыба жареная В1	80	100	14,64	18,3	5,6	7	3,28	4,1	122,4	153
т.к № 10,9	Пюре картофельное	130	150	2,73	3,15	4,29	4,95	17,42	20,1	119,6	138
новое блюдо	Компот из сухофруктов "Школьный" "С"	200	200	0,4	0,4	0,2	0,2	18,2	18,2	72	72
	Фрукты	150	170	0,6	0,68	0,6	0,68	14,7	16,66	67,5	76,5
	Хлеб пшеничный	20	30	1,63	2,44	0,18	0,27	10,75	16,13	53,56	80,34
	Хлеб ржаной	40	40	3,44	3,44	0,2	0,2	18,44	18,44	88,4	88,4
	ИТОГО			31,16	36,27	19,63	22,36	105,59	117,24	721,56	814,64
	Полдник										
т.к № 14,16	Смажанка с мясом (говядина)	100	100	10,5	10,5	8,5	8,5	21,9	21,9	206	206
т.к № 14,17	или котлеты, запеченные в тесте	100	100								
	Сок	200	200					24	24	96	96
	ИТОГО			10,5	10,5	8,5	8,5	45,9	45,9	302	302
	Итого за день			60,09	67,19	48,73	52,8	209,14	229,45	1518,45	1667,51

Белки 240,36 268,76 15,86 16,17

Жиры 438,57 475,2 29 29

Углеводы 836,56 917,8 55 55,2

1515,49 1661,76

8 день											
	Второй завтрак (ужин)	6-10 лет 3-х р.	11-18 лет 3-х р.	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
	Овощи (порциями)	40	40	0,4	0,4	0,05	0,05	0,8	0,8	6,5	6,5
т.к № 5.4	Омлет натуральный (с маслом сливочным)	105/5	105/5	10,5	10,5	16,8	16,8	1,8	1,8	200	200
т.к № 13.2	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,04	0,04	10	10	41	41
	Хлеб ржаной	20	30	1,72	2,58	0,1	0,15	9,22	13,83	44,2	66,3
	Кондитерское изделие	40	40					32	32	128	128
	Хлеб пшеничный	30	40	2,44	3,26	0,27	0,36	16,13	21,5	80,34	107,12
	ИТОГО			15,26	16,94	17,26	17,4	69,95	79,93	500,04	548,92
	Второй завтрак (ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)										
т.к № 1.36	Морковь с сахаром	90		1,17		0,09		10,71		45,9	
т.к № 9.21	Колеты из птицы "Оригинальные"	60		10,44		14,16		5,28		190,32	
т.к № 10.3	Рис отварной	150		3,75		5,4		32,85		195	
т.к № 12.13	Компот из свежих яблок (12.6) "С"	200		0,2		0,2		21,8		88	
	Хлеб ржаной	20	20	1,02	1,02	0,2	0,2	8,5	8,5	30,6	30,6
	ИТОГО			16,58		20,05		79,14		549,82	
	Обед										
т.к № 1.36	Морковь с сахаром	90	100	1,17	1,3	0,09	0,1	10,71	11,9	45,9	51
т.к № 2.2	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	200/10	250/10	1,86	2,26	6,8	7,95	9,7	12,05	107,96	129,46
т.к № 9.21	Колеты из птицы "Оригинальные"	60	100	10,44	17,4	14,16	23,6	5,28	8,8	190,32	317,2
т.к № 10.3	Рис отварной	150	170	3,75	4,25	5,4	6,12	32,85	37,23	195	221
т.к № 12.13	Компот из свежих яблок (12.6) "С"	200	200	0,2	0,2	0,2	0,2	21,8	21,8	88	88
	Фрукты	150	170	0,6	0,68	0,6	0,68	14,7	16,66	67,5	76,5
	Хлеб ржаной	20	20	1,02	1,02	0,2	0,2	8,5	8,5	30,6	30,6
	ИТОГО			19,04	27,11	27,45	38,85	103,54	116,94	725,28	913,76
	Полдник										
новое блюдо	Коврижка "Школьная"	100	100	6,48	6,48	5,55	5,55	42,96	42,96	240,14	240,14
т.к № 13.10	Молоко кипяченое	200	200	5,2	5,2	5,6	5,6	8,6	8,6	104	104
	ИТОГО			11,68	11,68	11,15	11,15	51,56	51,56	344,14	344,14
	Итого за день			45,98	55,73	55,86	67,4	225,05	248,43	1569,46	1806,82

Белки	183,92	222,92	11,6	12,2
Жиры	502,74	606,6	31,7	33
Углеводы	900,2	993,72	56,7	55
	1586,86	1823,24		

9 день											
	Второй завтрак (ужин)	6-10 лет 3-х р.	11-18 лет 3-х р.	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
т.к № 6.3	Сырники, запеченные со сметаной	120	130	17,44	18,89	12,64	13,69	27,04	29,29	291,2	315,47
т.к № 13.6	Кофейный напиток с молоком "С"	200	200	1,4	1,4	1	1	16	16	78	78
	Хлеб пшеничный	20	30	1,63	2,44	0,18	0,27	10,75	16,13	53,56	80,34
	Сыр (порциями)	10	20	2,37	4,73	3,04	6,07			37,66	75,33
	ИТОГО			22,84	27,46	16,86	21,03	53,79	61,42	460,42	549,14
	Второй завтрак (ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)										
новое блюдо	Салат "Лакомка" (со сметной)	50		2,85		3,29		7,81		74,31	104,03
т.к № 8.21	Котлеты (свинина) № 8.21	70		9,38		12,88		9,94		193,2	276,0
т.к № 10.18	Капуста тушеная (10.18)	150		3,6		4,8		14,25		114	114
т.к № 12.14	Кисель из яблок	200		0,12		0,12		26,6		104	104
	Хлеб ржаной	20		1,72		0,1		9,22		44,2	44,2
	ИТОГО			17,67		21,19		67,82		529,71	
	Обед										
новое блюдо	Салат "Лакомка" (со сметной)	50	70	2,85	3,99	3,29	4,6	7,81	10,93	74,31	104,03
т.к № 2.31	Суп картофельный с крупой перловой	200	200	1,6	1,6	2,8	2,8	10,6	10,6	74	74
т.к № 8.21	Котлеты (свинина)	70	100	9,38	13,4	12,88	18,4	9,94	14,2	193,2	276,0
т.к № 10.18	Капуста тушеная	150	150	3,6	3,6	4,8	4,8	14,25	14,25	114	114
т.к № 12.14	Кисель из яблок	200	200	0,12	0,12	0,12	0,12	26,6	26,6	104	104
	Фрукты	150	200	0,6	0,68	0,6	0,68	14,7	16,66	67,5	76,5
	Хлеб пшеничный		40		3,26		0,36		21,5		107,12
	Хлеб ржаной	20	20	1,72	1,72	0,1	0,1	9,22	9,22	44,2	44,2
	ИТОГО			19,87	28,37	24,59	31,86	93,12	123,96	671,21	899,85
	Полдник										
т.к № 14.20	Ватрушка с повидлом	50	50	2,93	2,93	1,27	1,27	29,33	29,33	140	140
т.к № 13.8	Какао с молоком	200	200	3,8	3,8	3,9	3,9	20,7	20,7	133	133
	ИТОГО			6,73	6,73	5,17	5,17	50,03	50,03	273	273
	Итого за день			49,44	62,56	46,62	58,06	196,94	235,41	1404,63	1721,99

Белки	197,76	250,24	14,07	14,60
Жиры	419,58	522,54	30	30
Углеводы	787,76	941,64	56,06	55
	1405,1	1714,42		

10 день											
	Второй завтрак (ужин)	6-10 лет 3-х р.	11-18 лет 3-х р.	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
т.к № 8.22	Котлеты "Домашние"	40	80	5,1	10,2	5,3	10,6	1,4	2,8	74	148
т.к № 10.2	Каша вязкая гречневая	130	150	3,9	4,5	3,9	4,5	18,98	21,9	126,1	145,5
т.к № 10.2	или каша вязкая хлопья овсяные "Геркулес"	130	150								
т.к № 13.5	Чай с молоком "С"	200	200	1,5	1,5	1,4	1,4	17,2	17,2	84	84
	Хлеб ржаной	30	40	1,53	2,04	0,3	0,4	12,75	17	61,2	81,6
	Хлеб пшеничный	20	30	1,38	2,76	0,08	0,12	9,04	13,56	43,4	65,1
	Сыр (порциями)	10	15	2,36	3,55	3,03	4,55			37,66	56,5
	ИТОГО			15,77	24,55	14,01	21,57	59,37	72,46	426,36	580,7
	Второй завтрак (ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)										
т.к № 8.22	Котлеты "Домашние"	40		5,1		5,3		1,4		74	
т.к № 10.2	Каша вязкая гречневая	130		3,9		3,9		18,98		126,1	
т.к № 10.2	или каша вязкая хлопья овсяные "Геркулес"	130									
т.к № 13.5	Чай с молоком "С"	200		1,5		1,4		17,2		84	
	Хлеб ржаной	30		1,53		0,3		12,75		61,2	
	Хлеб пшеничный	20		1,38		0,08		9,04		43,4	
	Сыр (порциями)	10		2,36		3,03				37,66	
	ИТОГО			15,77		14,01		59,37		426,36	
	Обед										
т.к № 1.76	Винегрет овощной (с репчатым луком)	70	100	0,84	1,2	7,07	10,1	4,48	6,4	84,7	121
т.к № 2.25	Суп картофельный с бобовыми	200	200	4,6	4,6	3,6	3,6	16,2	16,2	116	116
новое блюдо	Колобок рыбный "Жемчужина"	70	100	15,49	22,13	11,57	16,53	17,08	24,4	247,33	353,33
т.к № 10.9	Пюре картофельное	130	150	2,73	3,15	4,29	4,95	17,42	20,1	119,6	138
	Сок	200	200					24	24	96	96
	Фрукты	150	170	0,6	0,52	0,6	0,52	14,7	14,16	67,5	65,02
	Хлеб ржаной	30	20	1,53	1,63	0,3	0,18	12,75	10,75	61,2	53,56
	ИТОГО			25,79	33,23	27,43	35,88	106,63	116,01	792,33	942,91
	Полдник										
т.к № 4.17	Манник (со сметаной)	100/15	150/15	5,6	8,4	4,7	7,05	35,2	52,8	206	309
новое блюдо	Напиток яблочный	200	200	0,08	0,08	0,07	0,07	6,32	6,32	26,23	26,23
	ИТОГО			5,68	8,48	4,77	7,12	41,52	59,12	232,23	335,23
	Итого за день			47,24	66,26	46,21	64,57	207,52	247,59	1450,92	1858,84
	Белки	188,96	265,04		13,17	14,43					
	Жиры	415,89	581,13		29	32					
	Углеводы	830,08	990,36		57,85	54					
		1434,93	1836,53								