

**Примерные двухнедельные рационы питания
для оздоровительного лагеря дневного пребывания
на летне-осенний период .Вариант № 2.
ОАО "Комбинат школьного питания"**

Наименование блюд	6-10 лет					11-13 лет					14-17 лет				
1-й день	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	22%					23%					21%				
Овощи свежие порционно(помидор) или консервированные	40	0,4	0,1	1,5	9	50	0,6	0,1	1,9	12	50	0,6	0,1	1,9	12
Сосиски отварные	72	10,5	6,9	2,2	112	96	14,0	9,2	3,0	150	96	14,0	9,2	3,0	150
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,4	30,3	180	200	6,8	5,8	40,4	240	200	6,8	5,8	40,4	240
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	40	3,2	0,4	21,6	102	40	3,2	0,4	21,6	102	40	3,2	0,4	21,6	102
Фрукты	150	0,6	0,5	14,0	63	150	0,6	0,5	14,0	63	150	0,6	0,5	14,0	63
Итого:		20,0	12,3	79,7	508,2		25,4	16,1	90,9	608,3		25,4	16,1	90,9	608,3
Обед	30%					32%					33%				
Салат "Мозаика"	80	1,2	3,3	3,3	48	110	1,7	4,5	4,5	66	110	1,7	4,5	4,5	66
Суп картофельный "Домашний" новый с витамином "С"	250	7,3	5,3	25,3	178	250	7,3	5,3	25,3	178	300	8,7	6,3	30,3	213
Гуляш	50/50	16,6	4,9	5,1	130	50/50	16,6	4,9	5,1	130	75/75	18,5	8,4	6,0	174
Каша пшенная вязкая	150	4,1	4,7	23,4	152	200	5,4	6,2	31,2	202	200	5,4	6,2	31,2	202
Сок	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	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100	50	3,1	0,3	21,1	100
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	50	4,0	0,5	27,0	128	50	4,0	0,5	27,0	128
Итого:		33,7	18,7	95,8	699		38,5	21,8	125,2	864		41,7	26,3	131,1	943
Полдник	14%					12%					11%				
Кондитерские изделия (печенье "Загадка"/Маффины с начинкой)	75	2,1	11,2	26,0	212	75	2,1	11,2	26,0	212	75	2,1	11,2	26,0	212
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:		7,7	17,6	34,2	324		7,7	17,6	34,2	324		7,7	17,6	34,2	324
Итого за день:		61,4	48,6	209,7	1531		71,5	55,4	250,3	1795		74,8	59,9	256,2	1874
		1,0	0,8	3,4			1,0	0,8	3,5			1,0	0,8	3,4	
2-й день															
Завтрак	24%					21%					21%				

Биточек "Одуванчик"	75	13,7	12,2	9,5	202	75	13,7	12,2	9,5	202	100	18,3	16,3	12,7	269
Каша рисовая вязкая	150	2,1	4,1	22,4	135	150	2,1	4,1	22,4	135	150	2,1	4,1	22,4	135
Какао "Чебурашка"	200	5,2	4,5	21,2	167	200	5,2	4,5	21,2	167	200	5,2	4,5	21,2	167
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:		22,6	20,9	63,9	555		22,6	20,9	63,9	555		27,2	25,0	67,1	622
Обед	30%					30%					30%				
Овощи свежие порционно (огурцы)	60	0,4	0,1	1,1	7	80	0,6	0,1	1,5	9	80	0,6	0,1	1,5	9
Щи домашние со сметаной	250/10	2,3	6,6	9,3	108	300/10	2,7	7,5	11,1	126	300/10	2,7	7,5	11,1	126
или Щи диетические со сметаной*	250/10	2,3	6,6	8,8	106	300/10	2,7	7,5	10,5	124	300/10	2,7	7,5	10,5	124
Рыба запеченная "Солнышко"	65	13,8	9,7	2,1	151	85	18,1	12,7	2,8	197	85	18,1	12,7	2,8	197
Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138	150	3,2	5,0	20,1	138	150	3,2	5,0	20,1	138
Компот из сушеных плодов с витамином "С"	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	50	3,1	0,3	21,1	100
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	40	3,2	0,4	21,6	102	50	4,0	0,5	27,0	128
Фрукты	120	0,5	4,8	11,8	57	150	0,6	6,0	14,7	71	150	0,6	6,0	14,7	71
Итого:		25	27	95	683		31	32	112	815		33	32	121	860
Итого: *		25	27	95	681		31	32	111	812		33	32	121	858
Полдник	13%					11%					10%				
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 Блинчики "Бабушка Аня" с фруктово-ягодной начинкой со сметаной *	57/10	3,7	5,8	31,4	191	57/10	3,7	5,8	31,4	191	57/10	3,7	5,8	31,4	191
Молоко	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: *		9,3	10,4	40,4	291,0		9,3	10,4	40,4	291,0		9,3	10,4	40,4	291,0
Итого за день:		57,3	54,0	212,2	1548,0		63,8	59,3	228,8	1679,6		69,8	63,5	241,6	1792,3
Итого за день: *		56,6	57,9	199,1	1527		63,1	63,2	215,6	1658		69,1	67,4	228,4	1771
		1,0	1,0	3,5			1,0	1,0	3,4			1,0	1,0	3,3	

3-й день

Завтрак	23%					20%					20%				
Запеканка "Творогоша" со сметаной	150/10	19,2	22,5	37,3	424	150/10	19,2	22,5	37,3	424	150/10	19,2	22,5	37,3	424
Чай с сиропом шиповника	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	40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:		21,0	22,7	62,9	532,2		21,0	22,7	62,9	532,2		22,6	22,9	73,7	583,0
Обед	35%					35%					35%				
Салат из свежих помидоров	70	0,7	7,1	2,4	78	110	1,1	11,2	3,8	122	110	1,1	11,2	3,8	122
Суп молочный с крупой гречневой	250	7,8	6,3	22,3	178	300	9,3	7,5	26,7	213	300	9,3	7,5	26,7	213
Крокет "Полезный"	80	16,6	13,1	11,0	226	100	20,7	16,4	13,7	282	100	20,7	16,4	13,7	282
Картофель тушеный	150	2,7	8,7	20,6	173	150	2,7	8,7	20,6	173	200	3,6	11,6	27,4	230
или Картофель по-деревенски	150	4,2	6,9	40,4	230	150	4,2	6,9	40,4	230	200	5,6	9,2	53,8	306
Напиток апельсиновый 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 Напиток из сиропа шиповника с вит. "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	20	1,3	0,1	8,5	40	20	1,3	0,1	8,5	40
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:		30,7	35,5	92,8	815,3		36,8	44,1	101,4	951,5		37,7	47,0	108,2	1008,5

Итого: *		32,5	33,7	133,6	947,4		38,6	42,3	142,2	1083,6		40,0	44,6	155,7	1160,1
Полдник	13%					11%					10%				
Кондитерское изделие (зефир)	50	0,2	0,1	36,3	140	50	0,2	0,1	36,3	140	50	0,2	0,1	36,3	140
Сок	200	0,4	0,2	10,0	80	200	0,4	0,2	21,0	80	200	0,4	0,2	21,0	80
Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	71	150	0,6	0,6	14,7	71	150	0,6	0,6	14,7	71
Итого:		1,2	0,9	61,0	291		1,2	0,9	72,0	291		1,2	0,9	72,0	291
Итого за день:		52,9	59,1	216,7	1638,0		59,0	67,7	236,3	1774,2		61,5	70,8	253,9	1882,0
Итого за день: *		54,7	57,2	257,5	1770		60,7	65,8	277,1	1906		63,7	68,3	301,4	2034
		1,0	1,0	4,7			1,0	1,1	4,6			1,0	1,1	4,7	
4-й день															
Завтрак	24%					21%					24%				
Пельмешки "Вкусняшки" с соусом томатным "Сказка" и сметаной	150/10/10	11,9	21,6	39,5	397	150/10/10	11,9	21,6	39,5	397	200/15/15	18,7	29,1	53,1	534
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
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:		15,7	23,2	72,7	560,3		15,7	23,2	72,7	560,3		22,5	30,7	86,3	697,6
Обед	30%					31%					30%				
Салат "Белоснежка"	60	1,9	5,1	3,1	66	80	2,5	6,8	4,2	88	80	2,5	6,8	4,2	88
Суп крестьянский с крупой перловой	250/10	2,5	4,8	11,3	98	250/10	2,5	4,8	11,3	98	250/10	2,5	4,8	11,3	98
Плов из филе птицы	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
Сок	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	40	2,5	0,2	16,9	80	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102	40	3,2	0,4	21,6	102	50	4,0	0,5	27,0	128
Итого:		20,9	23,3	99,5	687		47,1	23,3	115,9	831		41,3	23,4	125,6	876
Полдник	15%					14%					13%				
Манник со сметаной	100/10	5,9	6,8	25,9	189	100/10	5,9	6,8	25,9	189	100/10	5,9	6,8	25,9	189
Компот из сушеных плодов с витамином "С"	200	0,4	0,0	23,2	92	200	0,4	0,0	23,2	92	200	0,4	0,0	23,2	92
Фрукты	120	1,8	0,0	26,9	75	150	2,3	0,0	33,6	93	150	2,3	0,0	33,6	93
Итого:		8,1	6,8	75,9	356		8,6	6,8	82,7	374		8,6	6,8	82,7	374
Итого за день:		44,7	53,3	248,1	1603		71,3	53,2	271,3	1765		72,3	60,9	294,5	1948
		1,0	1,2	5,6			1,0	0,7	3,8			1,0	0,8	4,1	
5-й день															
Завтрак	22%					21%					20%				
Овощи свежие порционно (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	14	80	0,9	0,2	3,0	18	80	0,9	0,2	3,0	18
Омлет с сыром	150	18,5	21,2	2,6	273	150	18,5	21,2	2,6	273	150	18,5	21,2	2,6	273
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	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	120	1,2	0,1	16,3	73	150	1,5	0,1	20,4	91	150	1,5	0,1	20,4	91
Итого:		22,9	21,7	52,6	495,1		25,0	21,9	68,2	568,9		25,0	21,9	68,2	568,9
Обед	32%					30%					36%				
Салат морковно-яблочный	60	1,0	5,6	4,3	71	80	1,3	7,5	5,8	95	80	1,3	7,5	5,8	95
Борщ "Белорусский" со сметаной	250/10	2,0	5,8	12,8	111	300/10	2,4	6,6	15,3	129	300/10	2,4	6,6	15,3	129

или Борщ "Диетический" со сметаной	250/10	2,0	6,1	12,3	111	300/10	2,4	6,9	14,7	129	300/10	2,4	6,9	14,7	129
Мясные гнезда (из свинины)	80	14,6	16,5	10,8	249	80	14,6	16,5	10,8	249	100	18,2	20,6	13,5	311
Пюре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92	150	3,2	5,0	20,1	138	200	4,2	6,6	26,8	288
Напиток вишневый с витамином "С"	200	0,1	0,0	16,0	61	200	0,1	0,0	16,0	61	200	0,1	0,0	16,0	61
или Напиток "Лимончик" с витамином "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	40	2,5	0,2	16,9	80	40	2,5	0,2	16,9	80	40	2,5	0,2	16,9	80
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:		23,8	31,6	85,1	714,7		25,6	36,0	95,7	803,0		30,2	41,7	105,1	1015,2
Итого: *		23,9	31,9	87,1	729,1		25,6	36,3	97,7	817,4		30,3	42,0	107,1	1029,6
Полдник	12%					10%					10%				
Ватрушка 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 Ватрушка "Нежная" *	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 Блинчики с творогом "Бабушка Аня" с соусом шоколадным (или без него) *	1/58/15	4,3	6,1	23,4	166	1/58/15	4,3	6,1	23,4	166	1/58/15	4,3	6,1	23,4	166
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:		11,0	9,9	40,9	267,0		11,0	9,9	40,9	267,0		11,0	9,9	40,9	267,0
Итого: *		6,9	11,1	34,6	270,0		6,9	11,1	34,6	270,0		6,9	11,1	34,6	270,0
Итого за день:		57,7	63,2	178,5	1476,8		61,6	67,8	204,8	1638,9		66,3	73,6	214,2	1851,1
Итого за день: *		53,7	64,6	174,3	1494		57,6	69,3	200,4	1656		62,2	75,1	209,8	1869
		1,0	1,1	2,8			1,0	1,1	3,0			1,0	1,1	2,9	
6-й день															
Завтрак	25%					23%					24%				
Овощи свежие порционно (огурцы)	60	0,4	0,1	1,1	7	80	0,6	0,1	1,5	9	80	0,6	0,1	1,5	9
Шницель натуральный рубленый	100	19,3	23,2	6,8	313	100	19,3	23,2	6,8	313	100	19,3	23,2	6,8	313
Каша пшенная вязкая	150	4,1	4,7	23,4	152	200	5,4	6,2	31,2	202	200	5,4	6,2	31,2	202
Чай с сиропом шиповника	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	40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:		25,6	28,2	56,9	580		27,0	29,7	65,1	632		28,6	29,9	75,9	683
Обед	32%					31%					33%				
Салат из белокочанной капусты с маслом раст.	80	1,9	4,1	9,0	81	100	2,4	5,1	11,3	101	100	2,4	5,1	11,3	101
Суп картофельный с крупой / рисовой	250	2,3	4,3	16,5	113	300	2,8	5,2	19,8	136	300	2,8	5,2	19,8	136
Колбаса отварная	75	7,4	13,4	1,2	154	75	7,4	13,4	1,2	154	100	9,9	17,9	1,6	206
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,4	30,3	180	200	6,8	5,8	40,4	240	200	6,8	5,8	40,4	240
Компот "Домашний"	200	0,2	0,2	15,0	59	200	0,2	0,2	15,0	59					
или Компот "Чарауница" с витамином "С"*	200	0,2	0,2	21,4	84	200	0,2	0,2	21,4	84					
Сок											200	0,2	0,0	8,0	84
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
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	20	1,6	0,2	10,8	51	40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:		21,0	26,8	99,7	718,0		23,7	30,1	115,4	821,2		27,8	34,6	119,6	949,0
Итого:*		21,0	26,8	106,1	743,4		23,7	30,1	121,8	846,6		27,8	34,6	119,6	949,0
Полдник	14%					12%					11%				
Кондитерское изделие (Язычок песочный/печенье "Загадка")	60	1,3	4,3	44,4	156	60	1,3	4,3	44,4	156	60	1,3	4,3	44,4	156
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

Фрукты	150	1,2	0,3	11,2	57	150	1,2	0,3	11,2	57	150	1,2	0,3	11,2	57
Итого:		8,1	11,0	63,8	325		8,1	11,0	63,8	325		8,1	11,0	63,8	325
Итого за день:		54,7	66,0	220,5	1622,8		58,8	70,8	244,3	1778,2		64,6	75,5	259,3	1956,8
Итого за день: *		54,7	66,0	226,9	1648,2		58,8	70,8	250,7	1803,6		64,6	75,5	259,3	1956,8
		1,0	1,2	4,1			1,0	1,2	4,3			1,0	1,2	4,0	
7-й день															
Завтрак	23%					20%					20%				
Запеканка из творога со сметаной	150/10	23,5	19,2	25,8	370	150/10	23,5	19,2	25,8	370	150/10	23,5	19,2	25,8	370
или Запеканка из творога "День - ночь" со см. *	150/10	24,9	23,7	35,0	453	150/10	24,9	23,7	35,0	453	150/10	24,9	23,7	35,0	453
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
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	20	1,6	0,2	10,8	51	40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:		27,3	20,8	59,0	533,2		27,3	20,8	59,0	533,2		28,9	21,0	69,8	584,0
Итого: *		28,7	25,3	68,2	616,4		28,7	25,3	68,2	616,4		30,3	25,5	79,0	667,2
Обед	30%					31%					32%				
Овощи свежие порционно (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	23	110	1,2	0,2	4,2	25	110	1,2	0,2	4,2	25
Суп молочный с крупой перловой	250	6,5	6,3	22,3	173	300	7,8	7,5	26,7	207	7,8	7,5	26,7	207	213
Колбаски "Сливочные"	75	17,7	13,7	6,5	226	75	17,7	13,7	6,5	226	100	23,6	18,2	8,7	301
или Биточек "Воздушный" *	75	14,6	5,9	2,6	123	75	14,6	5,9	2,6	124	100	19,5	7,9	3,5	165
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
Напиток "Фантастик" с витамином "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
или Напиток "Любимый" с витамином "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	20	1,3	0,1	8,5	40	40	2,5	0,2	16,9	80	40	2,5	0,2	16,9	80
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	40	3,2	0,4	21,6	102	40	3,2	0,4	21,6	102
Фрукты	120	1,0	0,2	9,0	46	150	1,2	0,3	11,2	57	150	1,2	0,3	11,2	57
Итого:		32,5	25,8	97,5	764,2		37,0	27,4	123,7	903,2		43,6	52,8	312,9	1030,4
Итого: *		29,2	17,9	102,8	694,5		33,7	19,5	129,1	833,8		39,3	42,3	317,0	926,6
Полдник	16%					13%					12%				
Ватрушка с сыром	75	5,9	16,2	26,9	277	75	5,9	16,2	26,9	277	75	5,9	16,2	26,9	277
Сок	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:		6,1	16,2	34,9	361		6,1	16,2	34,9	361		6,1	16,2	34,9	361
Итого за день :		65,9	62,7	191,3	1658,4		70,4	64,3	217,6	1797,4		78,6	89,9	417,5	1975,4
Итого за день : *		64,0	59,4	205,9	1672		68,5	61,0	232,2	1811		75,7	84,0	430,8	1955
		1,0	0,9	3,2			1,0	0,9	3,4			1,0	1,1	5,7	
8-й день															
Завтрак	25%					25%					23%				
Овощи свежие порционно (огурцы)	80	0,6	0,1	1,5	9	100	0,7	0,1	1,9	11	100	0,7	0,1	1,9	11
Бифштекс "Аппетитный"	70	10,1	22,8	3,3	259	80	11,6	26,0	3,8	295	80	11,6	26,0	3,8	295
Каша гречневая вязкая	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	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	20	1,6	0,2	10,8	51	40	3,2	0,4	21,6	102	40	3,2	0,4	21,6	102
Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	71	150	0,6	0,6	14,7	71	150	0,6	0,6	14,7	71
Итого:		17,6	28,2	62,2	577,5		20,8	31,6	73,9	667,5		20,8	31,6	73,9	667,5

Обед	32%					31%					32%				
Салат "Школьные годы"	80	1,0	4,1	2,8	52	100	1,2	5,1	3,5	65	100	1,2	5,1	3,5	65
Борщ "Белорусский" со сметаной	250/10	2,0	5,8	12,8	111	250/10	2,0	5,8	12,8	111	300/10	2,4	6,6	15,3	129
или Борщ "Диетический" со сметаной *	250/10	2,0	6,1	12,3	111	250/10	2,0	6,1	12,3	111	300/10	2,4	6,9	14,7	129
Биточек рыбный "Загадка"	70	13,9	8,7	8,5	171	75	14,9	9,32	9,1	183	75	14,9	9,32	9,1	183
Картофель тушеный	150	2,7	8,7	20,6	173	150	2,7	8,7	20,6	173	200	3,6	11,6	27,4	230
Компот из сушеных плодов с витамином "С"	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	60	3,8	0,3	25,4	120	60	3,8	0,3	25,4	120
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	40	3,2	0,4	21,6	102	40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:		24,1	27,7	95,6	729,5		28,2	29,6	116,1	845,5		29,4	33,3	125,4	921,0
Итого: *		24,1	27,9	95,1	729,5		28,2	29,9	115,6	845,5		29,4	33,6	124,8	921,0
Полдник	14%					12%					11%				
Пирожок печеный с повидлом	75	4,3	3,8	43,5	225	75	4,3	3,8	43,5	225	75	4,3	3,8	43,5	225
Молоко	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:		9,9	8,4	52,5	325		9,9	8,4	52,5	325		9,9	8,4	52,5	325
Итого за день :		51,6	64,2	210,3	1632,0		58,8	69,7	242,5	1838,0		60,1	73,4	251,8	1913,5
Итого за день : *		51,6	64,5	209,8	1632		58,8	69,9	242,0	1838		60,1	73,7	251,2	1913
		1,0	1,3	4,1			1,0	1,2	4,1			1,0	1,2	4,2	
9-й день															
Завтрак	23%					24%					22%				
Мититеи "Славянские"	60	16	7	2	140	75	20	9	3	175	75	20	9	3	175
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,4	30,3	180	200	6,8	5,8	40,4	240	200	6,8	5,8	40,4	240
Какао "Чебурашка"	200	5,2	4,5	21,2	167	200	5,2	4,5	21,2	167	200	5,2	4,5	21,2	167
Фрукты	100	0,4	0,0	11,0	43	150	0,6	0,0	16,5	64	150	0,6	0,0	16,5	64
Итого:		26,8	16,2	64,9	529,3		32,8	19,4	81,1	645,6		32,8	19,4	81,1	645,6
Обед	33%					33%					35%				
Салат из огурцов	60	0,4	6,7	1,0	65	80	0,5	8,9	1,4	87	80	0,5	8,9	1,4	87
Рассольник "Школьный" со сметаной	250/10	2,3	2,8	12,0	101	300/10	2,66	5,4	14,4	117	300/10	2,66	5,4	14,4	117
или Рассольник "Школьный" новый со см. *	250/10	1,8	5,6	13,0	113	300/10	2,1	6,3	15,6	132	300/10	2,1	6,3	15,6	132
Котлета натуральная рубленая "Нежная"	75	11,8	22,4	4,6	266	75	11,8	22,4	4,6	266	100	15,7	29,8	6,1	355
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
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
Сок	200	0,3	0,0	8,0	60	200	0,3	0,0	8,0	60	200	0,3	0,0	8,0	60
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
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	40	3,2	0,4	21,6	102	40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:		22,0	37,2	73,4	761,4		25,4	42,3	95,4	890,5		30,3	51,4	103,6	1025,2
Итого: *		21,1	39,3	76,7	775,4		25,4	44,0	106,3	953,5		29,3	51,5	107,8	1042,2
Полдник	15%					13%					12%				
Оладьи с повидлом	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 Оладьи с яблоками со сметаной *	100/15	7,4	9,3	37,7	264	100/15	7,4	9,3	37,7	264	100/15	7,4	9,3	37,7	264
Компот из яблок с витамином "С"	200	0,2	0,2	20,4	78	200	0,2	0,2	20,4	78	200	0,2	0,2	20,4	78
Итого:		7,7	7,4	69,9	369,4		7,7	7,4	69,9	369,4		7,7	7,4	69,9	369,4
Итого: *		7,6	9,5	58,1	342,0		7,6	9,5	58,1	342,0		7,6	9,5	58,1	342,0

Итого за день:		56,6	60,8	208,2	1660,0		65,9	69,1	246,3	1905,4		70,8	78,2	254,5	2040,1
Итого за день: *		55,6	65,0	199,6	1647		65,7	72,9	245,4	1941		69,7	80,4	247,0	2030
		1,0	1,1	3,7			1,0	1,0	3,7			1,0	1,1	3,6	
10-й день															
Завтрак	21%					20%					21%				
Овощи порционно (помидор)	80	0,9	0,2	3,0	18	100	1,1	0,2	3,8	23	100	1,1	0,2	3,8	23
Котлеты "Смачные"	75	7,5	9,2	10,8	185	75	7,5	9,2	10,8	185	100	10,0	12,3	14,4	247
Каша рисовая вязкая	150	2,1	4,1	22,4	135	150	2,1	4,1	22,4	135	150	2,1	4,1	22,4	135
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	20	1,6	0,2	10,8	51	30	2,4	0,3	16,2	76,5	40	3,2	0,4	21,6	102
Фрукты	120	1,0	0,2	9,0	46	150	1,2	0,3	11,2	57	150	1,2	0,3	11,2	57
Итого:		13,3	13,9	71,2	494,3		14,5	14,1	79,6	535,6		17,8	17,3	88,6	622,8
Обед	32%					34%					33%				
Салат "Зорачка"	80	1,0	7,0	3,5	84	100	1,3	8,8	4,4	105	100	1,3	8,8	4,4	105
ПЦи домашние со сметаной	250/10	2,3	6,6	9,3	108	300/10	2,7	7,5	11,1	126	300/10	2,7	7,5	11,1	126
или ПЦи диетические со сметаной *	250/10	2,3	6,6	8,8	106	300/10	2,7	7,5	10,5	124	300/10	2,7	7,5	10,5	124
Бабка картофельная "Школьная" со сметаной	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 Драники со свиной по-гродненски со сметаной *	130/15	7,7	22,8	20,6	317	2 шт по 100г / 20	11,7	34,7	31,6	482	2 шт по 100г / 20	11,7	34,7	31,6	482
Напиток "Витаминный" с витамином "С"	200	0,0	0,0	21,4	86	200	0,0	0,0	21,4	86					
или Напиток яблочный с витамином "С" *	200	0,2	0,2	21,0	82	200	0,2	0,2	21,0	82					
Сок											200	0,3	0,0	8,0	60
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
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	20	1,6	0,2	10,8	51	40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:		16,9	43,6	82,7	803,9		21,6	59,2	94,4	1014,1		23,5	59,4	91,8	1038,9
Итого: *		15,3	36,7	82,5	726		20,0	51,4	96,2	931		21,7	51,6	93,0	953,0
Полдник	12%					10%					10%				
Сырники из творога / Сырники из творога запеченные со сметаной	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 "Бабушка Аня" с соусом шоколадным (или без него) *	1/58/15	4,3	6,1	23,4	166	1/58/15	4,3	6,1	23,4	166	1/58/20	4,6	6,3	25,6	178
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:		10,8	12,5	21,0	241,6		10,8	12,5	21,0	241,6		10,8	12,5	21,0	241,6
Итого: *		6,9	11,1	34,6	270,0		6,9	11,1	34,6	270,0		7,2	11,3	36,8	282,1
Итого за день:		40,9	69,9	174,8	1539,8		46,9	85,7	194,9	1791,3		52,1	89,1	201,3	1903,3
Итого за день: *		35,4	61,7	188,3	1491		41,4	76,5	210,3	1736		46,7	80,2	218,3	1858
		1,0	1,7	4,3			1,0	1,8	4,2			1,0	1,7	3,9	

Итого 10 дней:		543,7	601,8	2070,3	15909,1		628,2	663,1	2337,1	17763,0		670,9	734,7	2644,8	19136,5
		1,0	1,1	3,8			1,0	1,1	3,7			1,0	1,1	3,9	
Итого 10 дней: *		532,4	598,3	2119,2	16014,1		617,6	658,2	2395,4	17911,0		658,9	725,4	2696,9	19207,7
		1,0	1,1	4,0			1,0	1,1	3,9			1,0	1,1	4,1	