

Бутерброд "Смачны"	30/30	4,4	3,2	33,2	175	30/30	4,4	3,2	33,2	175
или Маффины с фруктовым наполнителем или молоком сгущенным вареным	70	2,0	10,4	24,3	197	70	2,0	10,4	24,3	197
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
Итого		10,0	9,6	41,4	287		10,0	9,6	41,4	287
Ужин										
Сыр порционно						25	5,9	7,4	0,0	93
Кебаб "Южный"						75	19,3	14,0	7,1	231
Каша пшенная вязкая						200	5,4	6,2	31,2	202
Чай с лимоном						185/15/7	0,2	0,0	15,2	59
Хлеб пшеничный						20	1,6	0,2	10,8	51
Итого							32,4	27,8	64,3	636
Итого за день		52,2	59,7	199,2	1519		65,6	77,8	225,3	1824
Вторник										
Завтрак	28%									
Запеканка из творога со сметаной или повидлом	150/10/10	23,5	19,2	32,4	395					
или Запеканка из творога "День-ночь" со сметаной или повидлом	150/10/10	16,7	16,4	29,9	555					
Кофейный напиток с молоком	200	2,2	1,4	22,4	112					
Фрукты	120	0,5	0,5	12,0	62					
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
Итого		27,8	21,3	77,6	620,0					
Обед	32%									
Овощи свежие порционно	50	1,4	0,0	0,7	10	80	2,2	0,0	1,0	15
Солянка "Школьная" со сметаной	250/15	2,6	9,8	10,9	143	250/15	2,6	9,8	10,9	143
Крокет "Полезный"	75	15,5	12,3	10,3	212	75	15,5	12,3	10,3	212
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,4	30,3	180	150	5,1	4,4	30,3	180
Компот из сушеных плодов с витамином	200	0,4	0,0	26,6	104	200	0,4	0,0	26,6	104

"С"											
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100	
Итого		27,5	26,7	95,6	729		29,0	26,8	100,2	754	
Полдник	10%										
Хлебобулочное изделие	50	2,4	0,8	26,8	142	50	2,4	0,8	26,8	142	
Сок	200	0,0	0,0	8,0	80	200	0,0	0,0	8,0	80	
Итого		2,4	0,8	34,8	222		2,4	0,8	34,8	222	
Ужин											
Запеканка из творога со сметаной или повидлом						200/10/10	31,3	25,5	40,9	516	
или Запеканка из творога "День-ночь" со сметаной или повидлом						200/10/10	22,2	21,3	37,6	652	
Кофейный напиток с молоком						200	2,2	1,4	22,4	112	
Фрукты						200	0,8	0,8	20,0	102	
Хлеб пшеничный						20	1,6	0,2	10,8	51	
Итого							35,9	27,9	94,1	781,4	
Итого за день		57,7	48,7	208,0	1571		67,3	55,5	229,1	1758	
Среда											
Завтрак	26%										
Сыр порционно	20	4,7	5,9	0,0	74						
Мясные гнезда (свинина)	75	11,6	23,4	10,1	306						
Каша рисовая вязкая	150	2,1	4,1	22,4	135						
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42						
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51						
Итого		20,2	33,6	53,3	608						
Обед	30%										
Салат из овощей и овощи свежие порционно	60/30	1,6	3,1	7,7	65	60/30	1,6	3,1	7,7	65	
Щи домашние со сметаной	250/10	2,3	7,0	9,3	111	250/10	2,3	7,0	9,3	111	
Рыба запеченная "Солнышко"	75	16,0	11,2	2,4	174	100	21,2	14,94	3,25	232	

							9				
или Рыба жареная	75	18,7	5,4	3,1	142	100	24,9	7,2	4,1	189	
Картофель тушеный	100	1,8	5,8	13,7	115	200	3,6	11,6	27,4	230	
или Картофель и овощи, тушенные в соусе	125	2,6	7,3	18,5	150	200	4,2	11,6	29,6	240	
Напиток из сиропа шиповника с витамином "С"	200	0,4	0,0	38,4	146	200	0,4	0,0	38,4	146	
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100	
Итого		24,5	27,2	88,4	691		32,3	36,9	107,1	884	
Полдник	14%										
Кондитерское изделие (зефир)	50	1,8	2,8	35,0	148	50	1,8	2,8	35,0	148	
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	200	5,8	6,4	9,4	120	
Фрукты	150	0,6	0,5	11,3	58	200	0,8	0,7	18,7	84	
Итого		8,2	9,7	55,7	326		8,4	9,9	63,1	352	
Ужин											
Сыр порционно						30	7,1	8,9	0,0	111	
Мясные гнезда (свинина)						100	15,4	32,5	13,5	408	
Каша рисовая вязкая						200	2,8	5,5	29,9	180	
Чай с сахаром						190/10	0,2	0,0	10,0	42	
Хлеб пшеничный						30	2,4	0,4	16,2	77	
Итого							27,9	47,3	69,6	818	
Итого за день		52,9	70,5	197,3	1624		68,5	94,0	239,8	2053	
Четверг / ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ											
Завтрак	21%										
Овощи свежие порционно	50	0,3	0,0	1,5	7						
Биточек "Паляванне"	75	18,0	11,6	6,2	202						
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146						
Какао "Чебурашка"	200	5,2	4,5	21,2	167						
или Какао с молоком	200	7,8	6,2	22,0	140						

Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
Итого		29,6	20,8	61,5	573					
Обед	30%									
Салат "Зорачка"	80	1,0	7,0	3,5	84	80	1,0	7,0	3,5	84
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,3	8,0	12,1	128	250/10	2,3	8,0	12,1	128
Жаркое по-домашнему (свинина)	50/125	12,8	23,9	18,8	343	50/125	12,8	23,9	18,8	343
Сок	200	1,4	0,2	26,4	80	200	1,4	0,2	26,4	80
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102	40	3,2	0,4	21,6	102
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого		23,2	39,7	99,3	817		23,8	39,8	103,5	837
Полдник	19%									
Ватрушка "Нежная"	75	5,3	4,4	24,9	160	75	5,3	4,4	24,9	160
или Блины 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
Компот "Чарауница" с витамином "С"	200	0,2	0,2	21,4	348	200	0,2	0,2	21,4	348
Итого		5,5	4,6	46,3	508		5,5	4,6	46,3	508
Ужин										
Овощи свежие порционно						90	0,5	0,0	2,6	13
Биточек "Паляванне"						75	18,0	11,6	6,2	202
Каша гречневая вязкая						150	4,5	4,5	21,9	146
Какао "Чебурашка"						200	5,2	4,5	21,2	167
или Какао с молоком						200	7,8	6,2	22,0	140
Хлеб пшеничный						20	1,6	0,2	10,8	51
Фрукты						100	0,4	0,4	9,4	42
Итого							38,0	27,3	94,1	760
Итого за день		58,3	65,1	207,2	1898		67,3	71,8	243,9	2105
Пятница										
Завтрак	26%									
Биточек "Одуванчик"	80	14,7	13,1	10,2	216					

Пюре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92					
Чай с сиропом шиповника	200	0,2	0,0	14,8	57					
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
Фрукты	200	0,8	0,8	18,8	84					
Итого		19,3	17,4	68,0	500					
Обед	33%									
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком и луком и овощи свежие порционно	80/30	3,5	7,6	4,2	100	80/30	3,5	7,6	4,2	100
или Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком и овощи порционно	80/30	3,6	6,9	3,5	92	80/30	3,6	6,9	3,5	92
Суп картофельный с крупой	250	2,3	4,3	16,5	113	250	2,3	4,3	16,5	113
Пельмени "Вкусняшки" со сметаной и соусом томатным "Сказка" или с маслом сливочным	100/10/10	9,4	11,1	30,5	255	150/10/10	13,2	17,6	42,9	378
или Плов "Здоровье" *	50/100	18,9	7,3	26,7	248	75/150	28,4	10,9	40,0	373
Напиток яблочный с витамином "С"	200	0,2	0,2	21,0	82	200	0,2	0,2	21,0	82
или Напиток "Фантастик" с витамином "С"	200	0,2	0,1	16,5	68	200	0,2	0,1	16,5	68
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого		17,9	23,4	89,1	629		22,3	29,9	105,7	772
Полдник	12%									
Кондитерское изделие	50	6,5	5,3	18,4	122	50	6,5	5,3	18,4	122
Кисломолочный продукт	200	2,6	5,0	11,2	104	200	2,6	5,0	11,2	104
Итого		9,1	10,3	29,6	226		9,1	10,3	29,6	226
Ужин										
Яйцо отварное						25	3,0	2,5	0,2	35
Биточек "Одуванчик"						80	14,7	13,1	10,2	216
Пюре картофельное						150	3,2	5,0	20,1	138
Чай с сиропом шиповника						200	0,2	0,0	14,8	57
Хлеб пшеничный						20	1,6	0,2	10,8	51

Фрукты						200	0,8	0,8	18,8	84
Итого							23,4	21,5	74,8	581
Итого за день		46,3	51,0	186,7	1355		54,8	61,7	210,1	1579

*- для пищеблоков, где нет морозильного оборудования для хранения п/ф замороженных (пельменей)

2, 4 неделя

Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Понедельник										
Завтрак	20%									
Сыр порционно	20	4,7	5,9	0,0	74					
Мититеи "Славянские"	50	13,5	6,1	2,0	117					
Каша рисовая вязкая	150	2,1	4,1	22,4	135					
Чай с лимоном	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59					
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
Итого		22,1	16,3	50,3	436					
Обед	37%									
Салат "Поздняя осень" со сметаной	80	4,6	7,0	6,6	91	80	4,6	7,0	6,6	91
Суп картофельный "Домашний" новый	250	7,3	5,3	25,3	178	250	7,3	5,3	25,3	178
Гуляш (из свинины)	50/50	11,4	20,9	5,1	254	50/50	11,4	20,9	5,1	254
Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120	150	5,1	4,4	30,3	180
Сок	200	0,2	0,0	8,0	80	200	0,2	0,0	8,0	80
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого		29,4	36,3	82,1	803		31,7	37,9	96,4	883
Полдник	13%									
Манник со сметаной	100/15	6,0	7,7	26,0	198	100/15	6,0	7,7	26,0	198
Напиток "Лимончик" с витамином "С"	200	0,1	0,0	18,6	75	200	0,1	0,0	18,6	75
или Напиток "Родничок" с витамином "С"	200	0,4	0,0	24,4	96	200	0,4	0,0	24,4	96

Итого		6,1	7,7	44,6	273		6,1	7,7	44,6	273
Ужин										
Сыр порционно						25	5,9	7,4	0,0	93
Мититеи "Славянские"						75	20,2	9,2	2,9	175
Каша рисовая вязкая						200	2,8	5,4	29,8	180
Чай с лимоном						185/15/7	0,2	0,0	15,2	59
Хлеб пшеничный						30	2,4	0,4	16,2	77
Итого							31,5	22,3	64,1	583
Итого за день		57,6	60,3	177,0	1512		69,3	67,9	205,2	1740
Вторник										
Завтрак	24%									
Омлет с мясными продуктами	195	21,1	25,0	2,9	320					
Кофейный напиток с молоком	200	2,2	1,4	22,4	112					
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
Итого		24,9	26,6	36,1	483					
Обед	29%									
Овощи свежие порционно	80	2,2	0,0	1,0	15	80	2,2	0,0	1,0	15
Щи домашние со сметаной	250/10	2,3	7,0	9,3	111	250/10	2,3	7,0	9,3	111
Запеканка рыбная "Нептун"	85	17,0	6,7	5,0	148	100	20,0	7,9	5,9	174
Пюре картофельное	150	3,2	4,9	20,1	138	200	4,2	6,6	26,8	184
или Картофель по-деревенски	150	4,2	6,9	40,4	230	200	5,6	9,2	53,8	306
Напиток "Витаминный" с витамином "С"	200	0,0	0,0	21,4	86	200	0,0	0,0	21,4	86
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого		27,2	18,8	73,8	578		31,8	21,8	85,5	670
Полдник	16%									
Кондитерское изделие	50	1,1	3,6	37,0	130	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
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого		7,5	10,7	63,9	326		7,7	11,4	71,3	352

Ужин											
Омлет с мясными продуктами						195	21,1	25,0	2,9	320	
Кофейный напиток с молоком						200	2,2	1,4	22,4	112	
Хлеб пшеничный						20	1,6	0,2	10,8	51	
Итого							24,9	26,6	36,1	483	
Итого за день		59,6	56,0	173,8	1387		64,4	59,7	193,0	1505	
Среда											
Завтрак	24%										
Запеканка "Творогоша" со сметаной	150/10	19,2	22,5	37,3	424						
Чай с сиропом шиповника	200	0,2	0,0	14,8	57						
Фрукты	100	0,4	0,4	10,0	51						
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51						
Итого		21,4	23,1	72,9	583						
Обед	36%										
Салат из свежих овощей и овощи свежие порционно	60/30	1,6	3,1	7,7	65	80/30	2,1	4,1	9,9	85	
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,3	6,3	2,4	183	250	7,3	6,3	2,4	183	
Колбаски "Сливочные"	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	124	100	19,5	7,9	3,5	165	
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146	150	4,5	4,5	21,9	146	
Сок	200	0,2	0,0	21,0	100	200	0,2	0,0	10,0	100	
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100	
Итого		33,7	27,7	76,4	799		40,8	33,4	73,9	915	
Полдник	12%										
Ватрушка с повидлом	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	
Компот из свежих плодов с витамином "С"	200	0,2	0,2	20,4	78	200	0,2	0,2	20,4	78	
Итого		4,6	2,1	64,4	288		4,6	2,1	64,4	288	

Ужин										
Запеканка "Творогоша" со сметаной						150/15	19,4	23,6	37,5	434
Чай с сиропом шиповника						200	0,2	0,0	14,8	57
Фрукты						200	0,8	0,8	10,0	102
Хлеб пшеничный						30	2,4	0,4	16,2	77
Итого							22,8	24,8	78,5	670
Итого за день		59,7	52,9	213,7	1670		68,1	60,3	216,8	1873
Четверг / ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ										
Завтрак	19%									
Сыр порционно	20	4,7	5,9	0,0	74					
Котлета "Белорусская"	60	13,3	7,1	7,1	146					
Каша пшенная вязкая	150	4,1	4,7	23,4	152					
Какао "Чебурашка"	200	5,2	4,5	21,2	167					
или Какао с молоком	200	7,8	6,2	22,0	140					
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
Итого		31,0	23,7	50,3	527					
Обед	41%									
Салат "Лустачка" с маслом растительным	90	11,0	26,3	1,1	285	90	11,0	26,3	1,1	285
Рассольник "Школьный" со сметаной	250/10	2,3	2,8	12,0	101	250/15	2,4	3,7	1,3	110
Бабка картофельная со свиной и сметаной	130/15	7,4	16,9	17,3	251	195/20	11,1	24,9	25,9	371
или Оладьи картофельные фаршированные мясом (свинина) со сметаной	100/15	7,9	13,8	15,0	213	150/15	11,6	19,1	22,2	304
Напиток "Полесье" с витамином "С"	200	3,2	26,8	12,8	306	200	3,2	26,8	12,8	306
или Напиток "Дюшес" с витамином "С"	200	0,3	0,3	35,3	144	200	0,3	0,3	35,3	144
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого		27,2	73,6	78,9	1106		31,6	82,7	80,9	1256

Полдник	10%										
Мучное кулинарное изделие	60	2,9	0,8	35,0	139	60	2,9	0,8	35,0	139	
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	200	5,8	6,4	9,4	120	
Итого		8,7	7,2	44,4	259		8,7	7,2	44,4	259	
Ужин											
Сыр порционно						25	5,9	7,4	0,0	93	
Котлета "Белорусская"						60	13,3	7,1	7,1	146	
Каша пшенная вязкая						200	2,8	5,4	29,8	180	
Какао "Чебурашка"						200	5,2	4,5	21,2	167	
или Какао с молоком						200	7,8	6,2	22,0	140	
Хлеб пшеничный						30	2,4	0,4	16,2	77	
Итого							29,5	31,0	96,3	802	
Итого за день		66,9	104,6	173,6	1892		69,8	120,8	221,6	2318	
Пятница											
Завтрак	20%										
Овощи свежие порционно	50	0,3	0,0	1,5	7						
Биточек рыбный "Загадка"	75	14,9	9,3	9,1	183						
Пюре картофельное	150	3,2	4,9	20,1	138						
или Картофель по-деревенски	150	4,2	6,9	40,4	230						
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42						
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51						
Итого		20,2	14,4	51,4	421						
Обед	39%										
Салат "Свежесть"	80	1,0	0,8	17,7	74	100	1,2	0,1	22,1	92	
или Салат морковно-яблочный	80	1,3	7,5	5,8	100	100	1,6	9,4	7,2	119	
Борщ с капустой и картофелем, сметаной с витамином "С"	250/10	2,3	8,0	12,1	128	250/10	2,3	8,0	12,1	128	
Бифштекс рубленый нежный	75	11,8	23,6	1,1	269	75	11,8	23,6	1,1	269	
или Шницель натуральный рубленый	75	14,5	17,4	7,5	245	75	14,5	17,4	7,5	245	

Каша рисовая вязкая	150	2,1	4,1	22,4	135	150	2,1	4,1	22,4	135
Сок	200	0,4	0,0	8,0	80	200	0,4	0,0	8,0	80
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Фрукты	150	0,6	0,6	15,0	77	200	0,8	0,8	20,0	102
Итого		20,6	37,3	93,2	842		21,7	36,9	106,8	906
Полдник	11%									
Ватрушка с сыром	36	2,8	7,7	12,9	133	75	5,9	16,2	26,9	277
или Ватрушка "Белорусская"	36	2,8	2,3	9,4	71	75	5,9	4,9	19,7	147
Кисломолочный продукт	200	2,6	5,0	11,2	104	200	2,6	5,0	11,2	104
Итого		5,4	12,7	24,1	237		8,5	21,2	38,1	381
Ужин										
Овощи свежие порционно						70	0,4	0,0	2,3	10
Биточек рыбный "Загадка"						100	19,9	12,4	12,1	244
Пюре картофельное						200	4,2	6,6	26,8	184
или Картофель по-деревенски						200	5,6	9,2	53,8	306
Чай с сахаром						190/10	0,2	0,0	10,0	42
Хлеб пшеничный						40	3,2	0,4	21,6	102
Итого							27,9	19,4	72,8	582
Итого за день		46,3	64,4	168,7	1500		58,1	77,5	217,7	1868