УТВЕРЖДАЮ
Директор
ОАО "Комбинат школьного питания "
_____ Н.В.Тихновецкая
__10 ноября__ 2026г

Примерные рационы питания
для обучающихся в средних школах, гимназиях, специальных школах
на летне-осенний период 2026г.
ОАО "Комбинат школьного питания"
1,3 неделя

Наименование блюд	1-5 классы (от 6 до 11 лет)					6-8 классы (от 11 до 14 лет)					9-11 классы (от 14 до 18 лет)				
Понедельник	**Выход, г**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**Выход, г**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**Выход, г**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**
2-й Завтрак , Полдник 1-11 классы (вторая смена)	**24%**					**22%**					**23%**				
Сыр порционно	15	3,5	3,6	0,0	47	25	5,9	7,4	0,0	93	25	5,9	7,4	0,0	93
Сосиски отварные	48	4,3	12,5	0,5	134	72	10,5	6,9	2,2	112	96	14,0	9,2	3,0	150
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
или каша гречневая с овощами	150	4,5	4,5	21,9	146	150	4,5	4,5	21,9	146	150	4,5	4,5	21,9	146
Какао с молоком	200	7,8	6,2	22,0	140	200	7,8	6,2	22,0	140	200	7,8	6,2	22,0	140
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	20	1,6	0,2	10,8	51	30	2,4	0,3	16,2	77
Фрукты /груши/	100	0,4	0,3	8,8	39	150	0,6	0,5	13,2	58	150	0,6	0,5	13,2	58
Итого:		22,1	27,4	64,0	556,7		30,9	25,6	70,1	599,4		35,2	28,1	76,2	662,5
Итого: *		22,1	27,4	64,0	556,2		30,9	25,6	70,1	598,9		35,2	28,1	76,2	662,0
Обед	**33%**					**30%**					**31%**				
Овощи порционно (огурец свежий)	60	0,4	0,1	1,1	7	70	0,5	0,1	1,3	8	70	0,5	0,1	1,3	8
или Салат из моркови и яблок с маслом растительным *	50	0,4	4,4	3,9	56	65	0,5	5,7	5,0	73	65	0,5	5,7	5,0	73
Суп картофельный "Домашний" новый с витамином "С"	250	7,3	5,3	25,3	178	250	7,3	5,3	25,3	178	250	7,3	5,3	25,3	178
Шницель /свинина/	75	11,9	6,2	10,5	146	85	13,4	7,0	11,9	165	85	13,4	7,0	11,9	165
*или Мясные гнезда (из свинины)**	75	13,7	15,5	10,1	233	85	15,5	17,5	11,5	264	85	15,5	17,5	11,5	264
Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120	100	3,4	2,9	20,2	120	150	5,1	4,4	30,3	180
Сок яблочно-виноградный	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	50	3,2	0,3	21,8	103	50	3,2	0,3	21,8	103	70	4,4	0,4	30,5	144
Итого:		26,5	14,9	89,9	612,6		28,2	15,7	91,5	633,1		31,1	17,3	110,4	734,1
Итого:*		28,3	28,4	92,3	749,8		30,2	31,7	94,8	797,7		33,2	33,3	113,6	898,7
Полдник (трехразовое питание)	**11%**					**10%**					**10%**				
Мучное кондитерское изделие (пряники "Аппетитные")	40	2,5	2,7	28,0	146	2/40,0	2,5	2,7	28,0	146	2/40,0	2,5	2,7	28,0	146
Молочный или кисломолочный продукт (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:		8,1	9,1	36,2	258		8,1	9,1	36,2	258		8,1	9,1	36,2	258
Итого за день:		56,7	51,3	190,1	1427,3		67,1	50,4	197,8	1490,5		74,4	54,4	222,8	1654,6
***Итого за день:** **		58,5	64,8	192,5	1564		69,2	66,5	201,1	1655		76,5	70,4	226,0	1819
		1,0	0,9	3,4			1,0	0,8	2,9			1,0	0,7	3,0	
Вторник															
2-й Завтрак , Полдник 1-11 классы (вторая смена)	**23%**					**20%**					**22%**				
Масло сливочное порциями (или шоколадное)	10	0,1	7,3	0,1	66	10	0,1	7,3	0,1	66	10	0,1	7,3	0,1	66
Котлетки из филе птицы "Банзай" с соусом томатным "Сказка"	38/10	8,6	5,1	4,4	97	38/10	8,6	5,1	4,4	97	76/15	17,0	10,2	7,9	190
или Котлеты "Смачные"	50	10,0	6,2	7,2	123	75	15,0	9,2	10,8	185	75	15,0	9,2	10,8	185
Каша пшенная вязкая	150	4,1	4,7	23,4	152	150	4,1	4,7	23,4	152	150	4,1	4,7	23,4	152
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	60	4,8	0,6	32,4	153	70	5,6	0,7	37,8	179	70	5,6	0,7	37,8	179
Итого:		17,7	17,6	75,6	527,1		18,5	17,7	81,0	552,6		27,0	22,8	84,4	645,2
Итого:*		19,2	18,7	78,3	553,4		25,0	21,9	87,3	640,6		25,0	21,9	87,3	640,6
Обед	**29%**					**31%**					**30%**				
Салат из св. капусты с р.м. /яйцо перепелиное	50/20	3,6	5,2	5,8	84	70/20	4,1	6,2	8,0	104	70/40	6,5	8,8	8,1	138
Борщ "Белорусский" со сметаной	200/10	1,7	5,0	10,3	92	250/10	2,0	5,8	12,8	111	250/10	2,0	5,8	12,8	111
или Борщ "Диетический" со сметаной	200/10	1,7	5,2	9,9	92	250/10	2,0	6,1	12,3	111	250/10	2,0	6,1	12,3	111
Колбаски рыбные	50	4,0	4,0	1,4	58	75	6,0	6,0	2,0	86	75	6,0	6,0	2,0	86
*или Котлета рыбная **	50	6,1	3,8	7,1	87	80	11,0	6,8	12,8	157	80	11,0	6,8	12,8	157
Пюре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92	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	70	4,4	0,4	30,5	144	70	4,4	0,4	30,5	144	70	4,4	0,4	30,5	144
Фрукты /яблоки/	190	0,8	0,8	18,6	86	200	0,8	0,8	19,6	91	200	0,8	0,8	19,6	91
Итого:		17	19	103	646		21	24	116	765		23	27	116	798
Итого:*		19	19	108	676		26	25	127	835		28	28	127	869
Полдник (трехразовое питание)	**14%**					**12%**					**11%**				
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 булочное изделие (Булочка фигурная)	75	5,6	5,3	34,7	211	75	5,6	5,3	34,7	211	75	5,6	5,3	34,7	211
Молочный или кисломолочный продукт (Молоко кипяченое)	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:*		11,2	9,9	43,7	310,8		11,2	9,9	43,7	310,8		11,2	9,9	43,7	310,8
Итого за день:		46,1	43,8	234,5	1509,8		55,9	52,5	256,6	1715,6		58,3	55,1	256,7	1749,0
***Итого за день:** **		49,5	47,1	230,5	1540		62,1	56,9	257,5	1787		64,5	59,5	257,6	1820
		1,0	1,0	4,7			1,0	0,9	4,1			1,0	0,9	4,0	
Среда															
2-й Завтрак , Полдник 1-11 классы (вторая смена)	**20%**					**20%**					**20%**				

Запеканка творожная "Легкая" с соусом шоколадным (или сметаной, или молоком сгущеннымс сахаром)	130/10	15,8	14,5	27,0	301	130/10	15,8	14,5	27,0	301	150/15	18,3	16,8	31,4	349
или Запеканка "Творогоша" с соусом шоколадным(или сметаной, или молоком сгущенным с сахаром)	130/10	16,1	13,2	31,4	305	130/10	16,1	13,2	31,4	305	150/15	18,6	15,3	36,5	354
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	40	3,2	0,4	21,6	102	70	5,6	0,7	37,8	179	70	5,6	0,7	37,8	179
Итого:		19,2	14,9	63,4	460,1		21,6	15,2	79,6	536,6		24,1	17,5	84,0	584,6
Итого:*		19,5	13,6	67,8	464,1		21,9	13,9	84,0	540,6		24,4	16,0	89,1	589,2
Обед	**34%**					**32%**					**33%**				
Овощи порционно (кукуруза консервированная)	30	0,7	0,1	3,4	17	30	0,7	0,1	3,4	17	30	0,7	0,1	3,4	17
Суп молочный с крупой гречневой	200	6,2	5,0	17,8	142	250	7,8	6,3	22,3	178	250	7,8	6,3	22,3	178
Бифштекс "Отличник"	60	6,3	11,1	8,3	158	60	6,3	11,1	8,3	158	75	7,1	12,6	9,4	179
*или Бифштекс "Дуэт" **	60	12,0	14,4	1,5	186	60	12,0	14,4	1,5	186	75	15,0	18,0	1,9	233
Картофель по-деревенски	100	2,8	4,6	26,9	153	100	2,8	4,6	26,9	153	150	4,2	6,9	40,4	230
*или Картофель тушеный**	100	1,8	5,8	13,7	115	150	2,7	8,7	20,6	173	150	2,7	8,7	20,6	173
Напиток апельсиновый или мандариновый 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	40	2,5	0,2	16,9	80	40	2,5	0,2	16,9	80
Фрукты /апельсин/	150	1,4	0,3	12,2	60	150	1,4	0,3	12,2	60	150	1,4	0,3	12,2	60
Итого:		19,1	21,3	132,7	786,8		21,9	22,6	145,6	862,3		24,1	26,4	160,1	959,8
***Итого:** *		23,7	25,7	95,4	706,7		27,4	30,0	115,2	839,9		30,4	33,6	115,5	886,4
Полдник (трехразовое питание)	**13%**					**11%**					**10%**				
Кондитерские изделия (Язычки песочные/Маффины с начинкой и пр.)	75	2,1	11,2	26,0	212	75	2,1	11,2	26,0	212	75	2,1	11,2	26,0	212
Сок яблочно-вишневый	200	0,4	0,2	10,0	80	200	0,4	0,2	21,0	80	200	0,4	0,2	21,0	80
Итого:		2,5	11,4	36,0	292		2,5	11,4	47,0	292		2,5	11,4	47,0	292
Итого за день:		40,8	47,6	232,1	1538,3		46,0	49,2	272,2	1690,3		50,7	55,3	291,1	1835,9
***Итого за день:** *		45,6	50,7	199,2	1462		51,7	55,3	246,2	1672		57,2	61,0	251,6	1767
		1,0	1,1	4,4			1,0	1,1	4,8			1,0	1,1	4,4	
Четверг															
2-й Завтрак , Полдник 1-11 классы (вторая смена)	**20%**					**20%**					**18%**				
Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами (Ветчина "Банзай")	20/20	5,2	2,2	11,4	85	20/20	5,2	2,2	11,4	85	20/20	5,2	2,2	11,4	85
Омлет с сыром	120	14,8	16,9	2,0	218	150	18,5	21,2	2,6	273	150	18,5	21,2	2,6	273
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
*или Чай с молоком **	200	1,6	1,4	17,4	88	200	1,6	1,4	17,4	88	200	1,6	1,4	17,4	88
Фрукты /яблоки/	150	0,6	0,6	14,7	68	190	0,8	0,8	18,6	86	190	0,8	0,8	18,6	86
Итого:		22,8	21,1	50,5	482,9		26,6	25,5	55,0	555,5		26,6	25,5	55,0	555,5
***Итого:** *		22,2	21,1	45,5	458,9		26,0	25,5	50,0	531,5		26,0	25,5	50,0	531,5

Обед	**30%**					**32%**					**30%**					
Салат "Квартет"	50	5,8	11,1	2,3	131	50	5,8	11,1	2,3	131	50	5,8	11,1	2,3	131	
илиСалат "Чайка" с маслом растительным	50	6,6	11,7	1,2	137	60	7,9	14,0	1,4	164	60	7,9	14,0	1,4	164	
Щи домашние со сметаной	200/10	1,9	5,6	7,5	90	250/10	2,3	6,6	9,3	108	250/10	2,3	6,6	9,3	108	Суп
*или Щи диетические со сметаной**	200/10	1,9	5,6	7,1	88	250/10	2,3	6,6	8,8	106	250/10	2,3	6,6	8,8	106	Суп
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	
или Мититеи "Славянские"	50	13,5	6,1	2,0	117	75	20,2	9,2	2,9	175	75	20,2	9,2	2,9	175	
и Каша рисовая	150	2,1	4,1	22,4	135	150	2,1	4,1	22,4	135	150	2,1	4,1	22,4	135	
Сок яблочный	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	60	3,8	0,3	25,4	120	80	5,0	0,4	34,9	164	80	5,0	0,4	34,9	164	
Итого:		22,2	29,8	81,7	681,5		49,4	29,1	108,4	865,6		42,2	29,1	108,4	865,6	
***Итого:** *		28,6	28,0	80,0	686,4		45,5	34,4	92,4	833,6		38,3	34,4	92,4	833,6	
Полдник (трехразовое питание)	**11%**					**13%**					**12%**					
Коврижка по-домашнему	60	3,7	2,8	30,3	160	90	5,5	4,2	45,5	240	90	5,5	4,2	45,5	240	
или Полоска "Лакомая"	50	3,5	11,6	25,8	221	50	3,5	11,6	25,8	221	50	3,5	11,6	25,8	221	
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:		6,3	7,8	41,5	264,2		8,1	9,2	56,7	344,3		8,1	9,2	56,7	344,3	
***Итого:** *		6,1	16,6	37,0	324,8		6,1	16,6	37,0	324,8		6,1	16,6	37,0	324,8	
Итого за день:		56,8	65,7	162,5	1470		77,6	76,5	179,4	1690		70,4	76,5	179,4	1690	
		1,0	1,2	2,9			1,0	1,0	2,3			1,0	1,1	2,5		
Пятница																
2-й Завтрак , Полдник 1-11 классы (вторая смена)	**22%**					**24%**					**24%**					
Сыр порционно	20	4,6	4,9	0,0	62	25	5,9	7,4	0,0	93	25	5,9	7,4	0,0	93	
Пельмени отварные со сметаной и соусом томатным "Сказка"	100/10/10	9,4	11,1	30,5	255	150/10/10	13,2	17,6	42,9	378	150/10/10	13,2	17,6	42,9	378	
или "Оладьи из печени, запеченные с сыром"	60	10,7	10,7	3,3	153	75	13,4	13,4	4,1	192	75	13,4	13,4	4,1	192	
и Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120	100	3,4	2,9	20,2	120	150	5,1	4,4	30,3	180	
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	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 /яблоки/	120	0,5	0,5	11,8	54	150	0,6	0,6	14,7	68	150	0,6	0,6	14,7	68	
Итого:		17,1	16,8	68,5	489,5		23,9	26,1	94,6	707,0		23,9	26,1	94,6	707,0	
***Итого:** *		21,8	19,4	61,5	507,7		27,4	24,9	76,0	641,1		29,1	26,3	86,1	701,1	
Обед	**32%**					**31%**					**32%**					
Салат "Белоснежка"	50	1,6	4,3	2,6	55	50	1,6	4,3	2,6	55	60	1,9	5,1	3,1	66	
или овощи порционно (горошек конс.)	50	1,6	0,1	3,3	20	50	1,6	0,1	3,3	20	60	1,9	0,1	3,9	24	
Рассольник "Школьный" новый со сметаной	200/10	1,5	4,8	10,5	94	250/10	1,8	5,6	13,0	113	250/10	1,8	5,6	13,0	113	
Гуляш /свинина/	50/50	11,4	20,9	5,1	254	50/50	11,4	20,9	5,1	254	50/50	11,4	20,9	5,1	254	
или Бифштекс рубленный нежный	60	9,4	18,8	0,9	215	65	10,2	20,4	1,0	233	70	11,0	22,0	1,1	251	
Картофель по-деревенски	100	2,8	4,6	26,9	153	100	2,8	4,6	26,9	153	150	4,2	6,9	40,4	230	
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 "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	60	3,8	0,3	25,4	120	90	5,7	0,5	39,2	185	90	5,7	0,5	39,2	185	
Итого:		21,1	35,0	87,0	744,1		23,4	35,9	103,4	827,6		25,1	39,0	117,4	915,1	

***Итого:* ***		19,1	28,7	85,5	677,0		22,1	31,1	102,0	778,4		24,6	35,0	116,2	876,8
Полдник (трехразовое питание)	**10%**					**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
"ФитоНапиток" с витамином "С"	200	0,2	0,0	15,6	62	200	0,2	0,0	15,6	62	200	0,2	0,0	15,6	62
Итого:		8,6	4,9	45,3	225,0		8,6	4,9	45,3	225,0		8,6	4,9	45,3	225,0
***Итого:* ***		4,5	6,1	39,0	228,0		4,5	6,1	39,0	228,0		4,5	6,1	39,0	228,0
Итого за день:		46,9	56,7	200,7	1458,6		55,8	66,8	243,3	1759,6		57,5	70,0	257,3	1847,1
Итого за день: *		45,4	54,1	186,0	1413		54,1	62,1	217,0	1647		58,3	67,5	241,3	1806
		1,0	1,2	3,5			1,0	1,2	3,6			1,0	1,2	3,7	

2,4 неделя

Наименование блюд	**от 6 до 11 лет**					**от 11 до 14 лет**					**от 14 до 18 лет**				
Понедельник	**Выход, г**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**Выход, г**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**Выход, г**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**
2-й Завтрак , Полдник 1-11 классы (вторая смена)	**20%**					**20%**					**21%**				
Масло сливочное порциями (или шоколадное)	10	0,1	7,3	0,1	66	10	0,1	7,3	0,1	66	10	0,1	7,3	0,1	66
Колбаса отварная	50	4,9	8,9	0,8	103	70	6,9	12,5	1,1	144	90	8,9	16,1	1,4	185
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
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	40	3,2	0,4	21,6	102	50	4,0	0,5	27,0	128	50	4,0	0,5	27,0	128
Итого:		11,6	21,6	57,4	466		14,4	25,3	63,2	532		17,4	30,5	70,2	620
Обед	**31%**					**31%**					**31%**				
Салат из сыра и моркови со сметаной	50	2,9	7,8	1,5	84	60	3,5	9,4	1,8	101	70	4,1	11,0	2,1	118
или Салат из моркови	60	0,6	3,0	6,0	54	75	0,8	3,8	7,5	68	75	0,8	3,8	7,5	68
Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,8	3,4	13,2	90	250	2,3	4,3	16,5	113	250	2,3	4,3	16,5	113
Биточки куриные с сыром	60	9,4	11,0	7,0	166	80	12,6	14,7	9,3	221	90	14,1	16,6	10,4	249
или Колбаски "Банзай"	50	12,0	3,5	0,5	154	50	12,0	3,5	0,5	154	50	12,0	3,5	0,5	154
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
Компот "Чарауница" с витамином "С"	200	0,2	0,2	21,4	84	200	0,2	0,2	21,4	84	200	0,2	0,2	21,4	84
*или Напиток яблочный с витамином "С"**	*200*	*0,2*	*0,2*	*21,0*	*82*	*200*	*0,2*	*0,2*	*21,0*	*82*	*200*	*0,2*	*0,2*	*21,0*	*82*
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
Фрукты /апельсин/	150	1,4	0,3	12,2	60	150	1,4	0,3	12,2	60	150	1,4	0,3	12,2	60
Итого:		22,6	27,5	94,0	710,5		28,0	33,7	108,4	845,2		30,2	37,1	109,8	889,7
***Итого:** *		23,0	15,1	91,7	666,0		24,8	16,8	104,9	742,0		24,8	16,8	104,9	742,0
Полдник (трехразовое питание)	**10%**					**11%**					**10%**				
Кондитерское или булочное изделие (Булочка фигурная)	75	5,6	5,3	34,7	211	75	5,6	5,3	34,7	211	75	5,6	5,3	34,7	211
или шарлотка с яблоками "Цудоуная"	60	2,8	2,8	22,2	125	90	4,2	4,2	33,3	187	90	4,2	4,2	33,3	187
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:		8,4	8,1	56,9	335,6		9,9	9,5	68,0	398,0		9,9	9,5	68,0	398,0
***Итого:** *		8,4	9,2	30,4	236,8		9,8	10,6	41,5	299,2		9,8	10,6	41,5	299,2
Итого за день:		42,6	58,3	181,8	1413,0		52,2	69,6	213,0	1676,6		57,4	78,2	221,5	1808,8

***Итого за день:** *		43,0	45,9	179,5	1368,5		49,0	52,6	209,6	1573,4		52,0	57,8	216,6	1661,1
		1,0	1,1	4,2			1,0	1,1	4,3			1,0	1,1	4,2	
Вторник															
2-й Завтрак , Полдник 1-11 классы (вторая смена)	**20%**					**20%**					**20%**				
Сыр порционно	10	2,3	2,4	0,0	31	10	2,3	2,4	0,0	31	10	2,3	2,4	0,0	31
Запеканка из творога со сметаной	140/10	17,2	15,6	28,7	337	150/10	18,4	16,7	30,7	360	160/10	19,6	17,8	32,8	383
или Блинчики с творогом "Бабушка Аня" со сметаной(или с молоком сгущеным, или с припасом, или с повидлом)	2/58/10	8,6	11,4	35,0	285	3/58/20	13,9	17,2	52,6	438	3/58/20	13,9	17,2	52,6	438
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	30	2,4	0,3	16,2	76,5	50	4,0	0,5	27,0	128	60	4,8	0,6	32,4	153
Итого:		19,8	15,9	54,9	455,6		22,6	17,2	67,7	529,4		24,6	18,4	75,2	577,6
***Итого:** *		11,2	11,8	61,2	403,7		18,1	17,8	89,6	607,3		18,9	17,9	95,0	632,8
Обед	**30%**					**32%**					**31%**				
Овощи порционно (огурец свежий)	50	0,4	0,1	1,0	6	50	0,4	0,1	1,0	6	60	0,4	0,1	1,1	7
Суп молочный с крупой перловой	200	5,2	5,0	17,8	138	250	6,5	6,3	22,3	173	250	6,5	6,3	22,3	173
Суп молочный с крупой пшенной	200	6,2	5,0	17,8	142	250	7,8	6,3	22,3	178	250	7,8	6,3	22,3	178
Колбаски мясные с сыром	50	9,1	15,5	1,9	183	65	11,2	19,0	2,3	225	75	11,9	20,2	2,5	239
или Колбаски "Дуэт"	50	6,1	10,5	7,7	149	65	7,9	13,6	10,0	194	75	9,2	15,7	11,5	224
Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120	150	5,1	4,4	30,3	180	150	5,1	4,4	30,3	180
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	60	3,8	0,3	25,4	120	60	3,8	0,3	25,4	120	60	3,8	0,3	25,4	120
Фрукты /груши/	150	0,6	0,5	13,2	58	200	0,8	0,7	17,6	77	200	0,8	0,7	17,6	77
Итого:		23,4	24,2	105,1	729,0		28,9	30,8	124,6	886,0		29,7	32,0	124,9	901,2
***Итого:** *		20,4	19,3	110,9	695,4		25,7	25,4	132,2	855,0		27,0	27,5	133,9	886,0
Полдник (трехразовое питание)	**10%**					**13%**					**12%**				
Кондитерское или булочное изделие (Булочка "Медуза")	75	4,7	5,1	32,1	186	75	4,7	5,1	32,1	186	100	6,2	6,8	42,8	248
или кондитерское изделие (зефир)	35	0,5	3,1	25,1	131	70	1,1	6,2	50,2	261	70	1,1	6,2	50,2	261
Сок яблочно-вишневый	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:		0,7	3,1	33,1	215		1,3	6,2	58,2	345		1,3	6,2	58,2	345
Итого за день :		43,9	43,3	193,1	1399,1		52,8	54,2	250,5	1760,5		55,6	56,6	258,3	1823,9
***Итого за день :** *		32,3	34,1	205,2	1314		45,0	49,4	280,0	1807		47,1	51,6	287,1	1864
		1,0	1,1	6,4			1,0	1,1	6,2			1,0	1,1	6,1	
Среда															
2-й Завтрак , Полдник 1-11 классы (вторая смена)	**30%**					**30%**					**31%**				
Масло сливочное порциями (или шоколадное)	20	0,2	14,5	0,3	132	20	0,2	14,5	0,3	132	20	0,2	14,5	0,3	132
Биточек "Лёва"	50	7,1	19,3	7,0	233	60	8,5	23,2	8,4	280	70	9,9	27,1	9,8	326
или Котлета "Капитошка"	50	10,4	8,0	6,5	141	60	12,4	9,6	7,8	169	70	14,5	11,2	9,1	197
Каша рисовая	150	2,1	4,1	22,4	135	150	2,1	4,1	22,4	135	150	2,1	4,1	22,4	135

или Рис с кукурузным акцентом	150	3,3	3,6	32,3	165	150	3,3	3,6	32,3	165	150	3,3	3,6	32,3	165
Какао с молоком	200	7,8	6,2	22,0	140	200	7,8	6,2	22,0	140	200	7,8	6,2	22,0	140
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	50	4,0	0,5	27,0	128	60	4,8	0,6	32,4	153
Итого:		18,7	44,3	62,4	691,3		22,6	48,5	80,0	814,2		24,8	52,5	86,8	886,4
Итого:		23,2	32,5	71,8	629,2		27,7	34,4	89,3	733,7		30,6	36,1	96,0	787,4
Обед	**30%**					**30%**					**30%**				
Овощи порционно (кукуруза консервированная)	30	0,7	0,1	3,4	17	30	0,7	0,1	3,4	17	30	0,7	0,1	3,4	17
Борщ "Белорусский" со сметаной	200/10	1,7	5,0	10,3	92	250/10	2,0	5,8	12,8	111	250/10	2,0	5,8	12,8	111
*или Борщ "Диетический" со сметаной **	200/10	1,7	5,2	9,9	92	250/10	2,0	6,1	12,3	111	250/10	2,0	6,1	12,3	111
Жаркое по-домашнему (свинина)	25/125	5,0	7,3	12,5	137	50/125	12,8	23,9	18,8	343	50/125	12,8	23,9	18,8	343
*или Котлета нат. рубленая "Нежная"**	50	7,9	14,9	3,1	213	75	11,8	22,4	4,6	266	75	11,8	22,4	4,6	266
и Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138	200	4,2	6,6	26,8	184	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
Напиток яблочный с витамином "С"	200	0,2	0,2	21,0	82	200	0,2	0,2	21,0	82	200	0,2	0,2	21,0	82
*или Напиток "Полесье" с витамином "С"**	200	0,6	0,0	26,0	106	200	0,6	0,0	26,0	106	200	0,6	0,0	26,0	106
Хлеб ржаной	60	3,8	0,3	25,4	120	60	3,8	0,3	25,4	120	90	5,7	0,5	39,2	185
Итого:		11,3	12,9	72,5	448,4		19,4	30,3	81,3	672,9		21,3	30,5	95,2	737,4
Итого: *		17,7	25,5	87,8	686,4		23,0	35,4	98,4	804,2		24,9	35,6	112,3	868,7
Полдник (трехразовое питание)	**13%**					**12%**					**11%**				
Кондитерское изделие (Мармелад)	40	0,1	0,0	31,6	128	40	0,1	0,0	31,6	128	40	0,1	0,0	31,6	128
кипяченое)	200	5,6	4,6	9,0	100	200	5,6	4,6	9,0	100	200	5,6	4,6	9,0	100
Фрукты /яблоки/	150	0,6	0,6	14,7	68	200	0,8	0,8	19,6	91	200	0,8	0,8	19,6	91
Итого:		6,3	5,2	55,3	295,5		6,5	5,4	60,2	318,7		6,5	5,4	60,2	318,7
Итого за день :		36,3	62,5	190,2	1435,2		48,5	84,2	221,5	1805,8		52,6	88,3	242,2	1942,4
Итого за день : *		47,2	63,2	214,9	1611		57,2	75,2	247,9	1857		61,9	77,1	268,5	1975
		1,0	1,3	4,6			1,0	1,3	4,3			1,0	1,2	4,3	
Четверг															
2-й Завтрак , Полдник 1-11 классы (вторая смена)	**20%**					**20%**					**20%**				
Сыр порционно	10	2,3	2,4	0,0	31	10	2,3	2,4	0,0	31	10	2,3	2,4	0,0	31
Бедрышки запеченные	50	13	10	4	143	60	16	12	4	171	65	17	13	5	186
или Медальон "Сочный"	60	13,7	11,9	5,5	184	70	16,0	13,9	6,4	215	70	16,0	13,9	6,4	215
Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120	150	5,1	4,4	30,3	180	150	5,1	4,4	30,3	180
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	50	4,0	0,5	27,0	128	50	4,0	0,5	27,0	128	70	5,6	0,7	37,8	179
Итого:		20,8	13,3	65,9	449,4		25,1	16,8	76,7	538,0		28,1	18,0	87,9	603,3
Итого:*		21,3	15,4	67,9	490,7		25,3	18,8	78,9	581,4		26,9	19,0	89,7	632,4
Обед	**31%**					**30%**					**30%**				
Салат "Днепр"	50	5,3	3,7	1,5	60	70	7,4	5,2	2,1	83	70	7,4	5,2	2,1	83
или Овощи свежие порционно (огурцы)	50	0,4	0,1	1,0	6	70	0,5	0,1	1,3	8	70	0,5	0,1	1,3	8
Рассольник "Школьный" новый со сметаной	200/10	1,5	4,8	10,5	94	250/10	1,8	5,6	13,0	113	250/10	1,8	5,6	13,0	113
*или Солянка "Школьная" со сметаной**	250/15	2,6	9,6	10,9	142	250/15	2,6	9,6	10,9	142	250/15	2,6	9,6	10,9	142
Рыба жареная	60	14,9	4,3	2,5	113	60	14,9	4,3	2,5	113	80	19,9	5,8	3,3	151
или Рыба запеченная «Солнышко»	60	12,8	9,0	2,0	139	60	12,8	9,0	2,0	139	80	17,0	12,0	2,6	185

Картофель по-деревенски	100	2,8	4,6	26,9	153	100	2,8	4,6	26,9	153	150	4,2	6,9	40,4	230
*или Картофель тушеный**	130	2,6	8,5	20,5	170	150	3,0	9,8	23,7	196	150	3,0	9,8	23,7	196
Напиток "Витаминный" с витамином "С"	200	0,0	0,0	21,4	86	200	0,0	0,0	21,4	86	200	0,0	0,0	21,4	86
Хлеб ржаной	80	5,0	0,4	34,9	164	85	5,4	0,4	37,1	174	85	5,4	0,4	37,1	174
Итого:		29,5	17,8	97,6	669,7		32,2	20,1	103,0	722,8		38,6	23,8	117,2	837,0
***Итого:** *		23,4	27,5	90,6	706,9		24,2	28,8	96,3	744,9		28,5	31,8	96,9	791,3
Полдник (трехразовое питание)	**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 трубочка с молоком сгущеным**	44	3,5	4,1	27,7	161	44	3,5	4,1	27,7	161	44	3,5	4,1	27,7	161
Сок яблочный	200	0,3	0,0	8,0	60	200	0,3	0,0	8,0	60	200	0,3	0,0	8,0	60
Итого:		7,8	7,2	57,5	351,4		7,8	7,2	57,5	351,4		7,8	7,2	57,5	351,4
***Итого:** *		3,8	4,1	35,7	221,0		3,8	4,1	35,7	221,0		3,8	4,1	35,7	221,0
Итого за день:		58,1	38,4	221,0	1470,5		65,2	44,1	237,1	1612,1		74,5	49,0	262,5	1791,6
***Итого за день:** *		48,0	44,9	192,1	1377		53,2	49,7	208,7	1504		60,4	53,9	220,5	1616
		1,0	0,7	3,8			1,0	0,7	3,6			1,0	0,7	3,5	
Пятница															
2-й Завтрак , Полдник 1-11 классы (вторая смена)	**22%**					**21%**					**20%**				
Овощи консервированные порционно / кукуруза	30	0,7	0,1	4,4	20	30	0,7	0,1	4,4	20	30	0,7	0,1	4,4	20
Котлеты из филе птицы	50	8,1	6,3	6,8	181	60	9,7	7,5	8,1	217	70	11,3	8,8	9,5	253
или Кнели сливочные с соусом томатным "Сказка"	42/10	8,2	10,3	4,9	146	42/10	8,2	10,3	4,9	146	42/10	8,2	10,3	4,9	146
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 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	20	1,6	0,2	10,8	51
Фрукты /груши/	120	0,5	0,4	11,4	50	150	0,6	0,5	14,3	63	150	0,6	0,5	14,3	63
Итого:		15,5	11,4	70,1	505,5		17,2	12,8	74,3	554,2		18,8	14,0	75,6	590,3
Итого: *		15,6	15,5	68,3	470,8		15,7	15,6	71,1	483,4		15,7	15,6	71,1	483,4
Обед	**30%**					**33%**					**31%**				
Овощи порционно (огурец консервированный)	30	0,8	0,0	0,4	5	30	0,8	0,0	0,4	5	50	1,4	0,0	0,7	8
Щи домашние со сметаной	200/10	1,9	5,6	7,5	90	250/10	2,3	6,6	9,3	108	250/10	2,3	6,6	9,3	108
*или Щи диетические со сметаной **	200/10	1,9	5,6	7,1	88	250/10	2,3	6,6	8,8	106	250/10	2,3	6,6	8,8	106
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 свининой по-гродненски со	130/15	7,7	22,8	20,6	317	2 шт по	11,7	34,7	31,6	482	2 шт по	11,7	34,7	31,6	482
Компот из груш с витамином "С" *	200	0,2	0,1	21,6	88	200	0,2	0,1	21,6	88	200	0,2	0,1	21,6	88
или Компот из яблок с витамином "С"	200	0,2	0,2	21,8	88	200	0,2	0,2	21,8	88	200	0,2	0,2	21,8	88
Хлеб ржаной	60	3,8	0,3	25,4	120	60	3,8	0,3	25,4	120	60	3,8	0,3	25,4	120
Итого:		16,1	35,6	75,6	697,5		20,6	49,4	86,4	886,7		21,2	49,4	86,7	889,9
***Итого:** *		14,3	28,8	75,4	620		18,8	41,6	88,2	803		19,3	41,6	88,5	806
Полдник (трехразовое питание)	**12%**					**11%**					**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 "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
Напиток "Родничок" с витамином С*	200	0,4	0,0	24,4	96	200	0,4	0,0	24,4	96	200	0,4	0,0	24,4	96
Итого:		8,6	7,5	34,2	234,0		8,6	7,5	34,2	234,0		8,6	7,5	34,2	234,0
Итого: *		4,1	5,8	55,8	287,4		4,1	5,8	55,8	287,4		4,1	5,8	55,8	287,4
Итого за день:		40,2	54,5	179,9	1437,0		46,4	69,7	194,9	1674,9		48,6	70,9	196,5	1714,2
Итого за день: *		33,9	46,0	201,3	1413		40,1	60,2	218,3	1645		42,3	61,5	219,9	1684
		1,0	1,4	4,5			1,0	1,5	4,2			1,0	1,5	4,0	
Итого 10 дней:		470,2	535,4	1988,3	14695,5		569,6	633,2	2269,5	17039,8		602,0	670,4	2391,4	18021,3
		1,0	1,1	4,2			1,0	1,1	4,0			1,0	1,1	4,0	
Итого 10 дней: *		460,2	516,6	1963,5	14532,5		559,1	604,4	2265,5	16836,7		590,5	636,8	2368,4	17700,9
		1,0	1,1	4,3			1,0	1,1	4,1			1,0	1,1	4,0	