УТВЕРЖДАЮ
Директор
И.В.Пономарева
«09» октября 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОАО «ВИТМАЛ»
Г.С.Михалко
«16» сентября 2026 г.

Примерный двухнедельный рацион питания для учащихся учреждений общего среднего образования г. Витебска на летне-осенний период

№ рецептуры	Наименование блюда	1-5 классы (от 6 до 11 лет)					6-8 классы (от 11 до 14 лет)					9-11 классы (от 14 до 18 лет)				
		Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 неделя																
	Понедельник															
	Завтрак															
№ 13 Стр.17	Бутерброд с колбасой запеченный	40	4,3	8,4	6,9	120,0	40	4,3	8,4	6,9	120,0	40	4,3	8,4	6,9	120,0
Ф.бл.	Блинчики с творогом со сметаной	120/10	7,5	7,2	34,8	241,2	180/15	11,3	10,6	52,7	359,5	180/15	11,3	10,6	52,7	359,5
№13,8 Стр.564	Какао с молоком	200	3,8	3,9	20,7	133,0	200	3,8	3,9	20,7	133,0	200	3,8	3,9	20,7	133,0
	Итого		15,6	19,5	62,4	494,2		19,4	22,9	80,3	612,5		19,4	22,9	80,3	612,5
	Обед															
	Овощи порционно	50	0,5	0,1	1,5	8,8	50	0,5	0,1	1,5	8,8	50	0,5	0,1	1,5	8,8
№ 9 Стр.114	Щи из свежей капусты	250	2,3	5,8	7,0	90,0	250	2,3	5,8	7,0	90,0	250	2,3	5,8	7,0	90,0
Ф.бл.	Биточек «Домашний»	50	7,4	17,3	6,1	209,6	75	11,1	23,9	9,2	314,4	75	11,1	23,9	9,2	314,4
Ф.бл.	Картофель запеченный под сырной корочкой	150	5,6	13,7	21,0	202,4	200	7,5	15,3	28,0	269,9	200	7,5	15,3	28,0	269,9
Ф.бл.	Компот «Дружба»	200	0,2	-	20,8	84,0	200	0,2	-	20,8	84,0	200	0,2	-	20,8	84,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,4	32,4	130,0	25/30	4,3	0,4	32,4	130,0	25/30	4,3	0,4	32,4	130,0
	Итого		20,3	37,3	88,8	724,8		25,9	45,5	98,9	897,1		25,9	45,5	98,9	897,1
	Полдник															
№465к	Булочка «Улитка»	50	3,3	3,4	22,7	135,0	50	3,3	3,4	22,7	135,0	50	3,3	3,4	22,7	135,0
	Сок (розлив)	200	0,2	-	20,0	82,0	200	0,2	-	20,0	82,0	200	0.2	-	20,0	82,0
	Фрукты свежие	150	1,4	0,3	12,2	64,5	200	1,9	0,4	16,3	86,0	200	1,9	0,4	16,3	86,0
	Итого		4,9	3,7	54,9	281,5		5,4	3,8	59,0	303,0		5,4	3,8	59,0	303,0
	Всего		40,8	60,5	206,1	1500,5		50,7	72,2	238,2	1812,6		50,7	72,2	238,2	1812,6
	Вторник															
	Завтрак															
	Овощи порционно	50	0,5	0,1	1,5	8,8	50	0.5	0,1	1,5	8,8	50	0,5	0,1	1,5	8,8
№18 Стр.288	Шницель из свинины	75	11,9	16,2	10,5	145,5	75	11,9	16,2	10,5	145,5	100	15,8	18,2	14,0	194,0
№7 Стр.352	Макароны отварные	150	5,1	4,4	30,3	180,0	150	5,1	4,4	30,3	180,0	150	5,1	4,4	30,3	180,0
Ф.бл.	Напиток горячий «Здоровье» с лимоном	200/7	0,2	-	10,8	43,2	200/7	0,2	-	10,8	43,2	200/7	0,2	-	10,8	43,2
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,4	18,6	89,3	50	4,0	0,5	26,6	127,6	50	4,0	0,5	26,6	127,6
	Итого		20,5	21,1	71,7	466,9		21,7	21,2	79,7	505,1		25,6	23,2	83,2	553,0
	Обед															
Ф.бл.	Салат из свеклы с яйцом	100	1,2	4,0	4,9	60,0	100	1,2	4,0	4,9	60,0	100	1,2	4,0	4,9	60,0

№ 19 Стр.128	Суп картофельный	250	2,5	4,3	18,3	120,0	250	2,5	4,3	18,3	120,0	250	2,5	4,3	18,3	120,0
Ф.бл.	Оладушка «Неженка»	75	12,6	12,8	2,9	176,2	75	12,6	12,8	2,9	176,2	100	16,8	17,1	3,9	234,9
Ф.бл.	Рис «Светофор»	150	3,6	3,6	31,5	171,5	150	3,6	3,6	31,5	171,5	150	3,6	3,6	31,5	171,5
№ 6 Стр.387	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	21,6	88,0	200	0,2	0,1	21,6	88,0	200	0,2	0,1	21,6	88,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,4	32,4	130,0	50/50	7,8	0,8	49,1	237,6	50/50	7,8	0,8	49,1	237,6
	Итого		**24,4**	**25,2**	**111,6**	**745,7**		**27,9**	**25,6**	**128,3**	**853,3**		**32,1**	**29,9**	**129,3**	**912,0**
	Полдник															
№19 Стр.447	Ватрушка с сыром	75	5,9	16,2	26,9	277,0	75	5,9	16,2	26,9	277,0	75	5,9	16,2	26,9	277,0
	Коктейль молочный (розлив)	200	6,6	5,0	19,0	150,0	200	6,6	5,0	19,0	150,0	200	6,6	5,0	19,0	150,0
	Фрукты свежие	150	2,3	0,8	31,5	144,0	200	3,1	1,1	42,0	192,0	200	3,1	1,1	42,0	192,0
	Итого		14,8	22,0	77,4	571,0		15,6	22,3	87,9	619,0		15,6	22,3	87,9	619,0
	Всего		59,7	68,3	260,7	1783,6		65,2	69,1	295,9	1977,4		73,3	75,4	300,4	2084,6
	Среда															
	Завтрак															
	Овощи порционно	50	0,5	0,1	1,5	8,8	50	0,5	0,1	1,5	8,8	50	0,5	0,1	1,5	8,8
№ 2 Стр.420	Пельмени отварные с маслом сливочным	120/5	11,4	13,3	22,0	253,8	160/10	15,5	18,1	29,9	345,0	160/10	15,5	18,1	29,9	345,0
№13.6 Стр.562	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,0	16,0	78,0	200	1,4	1,0	16,0	78,0	200	1,4	1,0	16,0	78,0
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	26,6	127,6	50	4,0	0,5	26,6	127,6	50	4,0	0,5	26,6	127,6
	Итого		**17,3**	**14,9**	**66,1**	**468,2**		**21,4**	**19,7**	**74,0**	**559,4**		**21,4**	**19,7**	**74,0**	**559,4**
	Обед															
№ 56 Стр.57	Салат картофельный с огурцами	50	0,7	5,4	4,7	70,5	50	0,7	5,4	4,7	70,5	50	0,7	5,4	4,7	70,5

№ 3 Стр.105	Борщ с картофелем со сметаной	250/5	2,4	7,5	14,4	135,0	250/5	2,4	7,5	14,4	135,0	250/5	2,4	7,5	14,4	135,0
Ф.бл.	Птица в сыре	65	13,3	11,8	0,1	159,6	100	20,5	18,2	0,2	245,5	100	20,5	18,2	0,2	245,5
№2 Стр.348	Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	145,5	200	6,0	6,0	29,2	194,0	200	6,0	6,0	29,2	194,0
	Сок (розлив)	200	0,2	-	20,0	82,0	200	0,2	-	20,0	82,0	200	0,2	-	20,0	82,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,4	32,4	130,0	25/30	4,3	0,4	32,4	130,0	25/30	4,3	0,4	32,4	130,0
	Итого		**25,4**	**29,6**	**93,5**	**722,6**		**34,1**	**37,5**	**100,9**	**857,0**		**34,1**	**37,5**	**100,9**	**857,0**
	Полдник															
№386к	Булочка «Ароматная»	75	5,0	6,0	35,9	218,3	75	5,0	6,0	35,9	218,3	75	5,0	6,0	35,9	218,3
№13.12 Стр.568	Напиток лимонный	200	0,1	-	15,0	60,0	200	0,1	-	15,0	60,0	200	0,1	-	15,0	60,0
	Фрукты свежие	150	1,2	0,3	11,3	57,0	200	1,6	0,4	15,1	76,0	200	1,6	0,4	15,1	76,0
	Итого		**6,3**	**6,3**	**62,2**	**335,3**		**6,7**	**6,4**	**66,0**	**354,3**		**6,7**	**6,4**	**66,0**	**354,3**
	Всего		**49,0**	**50,8**	**221,8**	**1526,1**		**62,2**	**63,6**	**240,9**	**1770,7**		**62,2**	**63,6**	**240,9**	**1770,7**
	Четверг															
	Завтрак															
Ф.бл.	Творожный десерт «Розовый фламинго» со сметаной	150/10	21,8	13,6	54,3	425,6	150/10	21,8	13,6	54,3	425,6	200/15	29,1	18,4	72,5	570,9
№ 13.2 Стр.558	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	10,0	41,0	200	0,2	0,04	10,0	41,0	200	0,2	0,04	10,0	41,0
	Фрукты свежие	150	0,6	10,6	14,7	70,5	200	0,8	10,8	19,6	94,0	200	0,8	10,8	19,6	94,0
	Итого		**22,6**	**24,2**	**79,5**	**537,1**		**22,8**	**24,4**	**83,9**	**560,6**		**30,1**	**29,2**	**102,1**	**705,9**
	Обед															
Ф.бл.	Салат «Осеннее ассорти»	50	0,8	2,7	3,9	42,2	50	0,8	2,7	3,9	42,2	50	0,8	2,7	3,9	42,2
№18 Стр.126	Рассольник ленинградский	250	1,8	4,0	14,8	100,0	250	1,8	4,0	14,8	100,0	250	1,8	4,0	14,8	100,0
Ф.бл.	Наггетсы «Забава Нептуна»	50	9,3	5,4	9,3	122,6	50	9,3	5,4	9,3	122,6	75	13,9	8,1	13,9	183,9

№9 Стр.354	Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138,0	150	3,2	5,0	20,1	138,0	200	4,3	6,7	26,8	184
Ф.бл.	Напиток «Зорька»	200	-	-	14,7	105,0	200	-	-	14,7	105,0	200	-	-	14,7	105
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50/50	7,8	0,8	49,1	237,6	50/50	7,8	0,8	49,1	237,6	50/50	7,8	0,8	49,1	237
	Итого		**22,9**	**17,9**	**111,9**	**745,4**		**22,9**	**17,9**	**111,9**	**745,4**		**28,6**	**22,3**	**123,2**	**852**
	Полдник															
№10 Стр.432	Оладьи с изюмом с повидлом	50/5	3,5	3,2	22,1	130,0	50/5	3,5	3,2	22,1	130,0	50/5	3,5	3,2	22,1	130
	Йогурт (розлив)	200	10,0	6,4	17,0	174,0	200	10,0	6,4	17,0	174,0	200	10,0	6,4	17,0	174
	Итого		**13,5**	**9,6**	**39,1**	**304,0**		**13,5**	**9,6**	**39,1**	**304,0**		**13,5**	**9,6**	**39,1**	**304**
	Всего		**59,0**	**51,7**	**230,5**	**1586,5**		**59,2**	**51,9**	**234,9**	**1610,0**		**72,2**	**61,1**	**264,4**	**1866**
	Пятница															
	Завтрак															
№3 Стр.8	Бутерброд с сыром	35	5,0	6,9	8,5	118,1	35	5,0	6,9	8,5	118,1	35	5,0	6,9	8,5	118
№3 Стр.270	Сосиски отварные	75	7,4	13,4	1,2	155,3	100	9,9	12,9	1,6	207,0	125	9,9	12,9	1,6	207
Ф.бл.	Каша вязкая «Артековская лайт»	150	6,3	3,9	28,8	175,5	200	8,4	5,2	38,4	234,0	200	8,4	5,2	38,4	234
№13.4 Стр.560	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,05	12,0	51,5	200/7	0,3	0,05	12,0	51,5	200/7	0,3	0,05	12,0	51,
	Итого		**19,0**	**24,3**	**50,5**	**500,4**		**23,6**	**25,1**	**60,5**	**610,6**		**23,6**	**25,1**	**60,5**	**610**
	Обед															
Ф.бл.	Салат «Витаминка» со сметаной	50	1,2	2,5	3,7	41,7	50	1,2	2,5	3,7	41,7	50	1,2	2,5	3,7	41,
№ 25 Стр.135	Суп картофельный с бобовыми	250	5,8	4,5	20,3	145,0	250	5,8	4,5	20,3	145,0	250	5,8	4,5	20,3	145
№34 Стр.310	Голубцы любительские	115/50	8,6	18,5	14,8	260,0	230/100	17,2	31,0	29,6	520,0	230/100	17,2	31,0	29,6	520

Ф.бл.	Напиток «Яблочко»	200	0,2	0,2	15,7	64,4	200	0,2	0,2	15,7	64,4	200	0,2	0,2	15,7	64,
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,4	32,4	130,0	25/30	4,3	0,4	32,4	130,0	25/30	4,3	0,4	32,4	130,
	Итого		**20,1**	**26,1**	**86,9**	**641,1**		**28,7**	**38,6**	**101,7**	**901,1**		**28,7**	**38,6**	**101,7**	**901.**
	Полдник															
№449к	Булочка домашняя	50	2,9	5,5	22,8	152,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
№5 Стр.10	Бутерброд с колбасой	-	-	-	-	-	40	4,1	4,6	9,9	99,0	40	4,1	4,6	9,9	99,(
Ф.бл.	Кисель «Витаминка»	200	-	-	29,6	117,4	200	-	-	29,6	117,4	200	-	-	29,6	117,
	Фрукты свежие	150	1,4	0,3	12,2	64,5	200	1,9	0,4	16,3	86,0	200	1,9	0,4	16,3	86,(
	Итого		**4,3**	**5,8**	**64,6**	**334,4**		**6,0**	**5,0**	**55,8**	**302,4**		**6,0**	**5,0**	**55,8**	**302,**
	Всего		**43,4**	**56,2**	**202,0**	**1475,9**		**58,3**	**68,7**	**218,0**	**1814,1**		**58,3**	**68,7**	**218,0**	**1811**
							2 неделя									
	Понедельник															
	Завтрак															
№19 Стр.22	Сыр (порциями)	30	2,4	2,4	-	31,5	40	3,2	3,2	-	42,0	40	3,2	3,2	-	42,(
№ 8 Стр.235	Драчена	150	16,7	22,4	8,4	300,0	150	16,7	22,4	8,4	300,0	150	16,7	22,4	8,4	300,
Ф.бл.	Чай «Витаминный»	200	-	-	10,8	42,0	200	-	-	10,8	42,0	200	-	-	10,8	42,(
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,4	18,6	89,3	50	4,0	0,5	26,6	127,6	50	4,0	0,5	26,6	127,
	Фрукты свежие	150	0,6	0,5	15,5	70,5	200	0,8	0,7	20,7	94,0	200	0,8	0,7	20,7	94,(
	Итого		**22,5**	**25,7**	**53,3**	**533,3**		**24,7**	**26,8**	**66,5**	**605,6**		**24,7**	**26,8**	**66,5**	**605,**
	Обед															
	Овощи порционно	50	0,5	0,1	1,5	8,8	60	0,6	0,1	1,8	10,6	60	0,6	0,1	1,8	10,(
№ 10 Стр.116	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2,4	7,0	9,2	110,3	250/5	2,4	7,0	9,2	110,3	250/5	2,4	7,0	9,2	110,
№11 Стр.279	Жаркое по-домашнему со свининой	50/125	12,8	19,0	18,7	341,3	60/150	15,3	23,8	22,5	409,5	60/150	15,3	23,8	22,5	409,

	Сок (розлив)	200	0,2	-	20,0	82,0	200	0,2	-	20,0	82,0	200	0,2	-	20,0	
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,4	32,4	130,0	50/50	7,8	0,8	49,1	237,6	50/50	7,8	0,8	49,1	
	Итого		**20,2**	**26,5**	**81,8**	**672,4**		**26,3**	**31,7**	**102,6**	**850,0**		**26,3**	**31,7**	**102,6**	
	Полдник															
№11 Стр.434	Пирожок печеный с повидлом	60	3,4	3,0	34,8	180,0	60	3,4	3,0	34,8	180,0	60	3,4	3,0	34,8	
	Коктейль молочный (розлив)	200	6,6	5,0	19,0	150,0	200	6,6	5,0	19,0	150,0	200	6,6	5,0	19,0	
	Итого		**10,0**	**8,0**	**53,8**	**330,0**		**10,0**	**8,0**	**53,8**	**330,0**		**10,0**	**8,0**	**53,8**	
	Всего		**52,7**	**60,2**	**188,9**	**1535,7**		**61,0**	**66,5**	**222,9**	**1785,6**		**61,0**	**66,5**	**222,9**	
	Вторник															
	Завтрак															
	Овощи порционно	50	0,5	0,1	1,5	8,8	50	0,5	0,1	1,5	8,8	50	0,5	0,1	1,5	
Ф.бл.	Биточек «Восточный»	75	15,2	5,9	11,3	159,2	100	20,2	7,9	15,0	212,2	100	20,2	7,9	15,0	
№7 Стр.352	Макароны отварные	150	5,1	4,4	30,3	180,0	150	5,1	4,4	30,3	180,0	200	6,8	5,8	40,4	
№13.6 Стр.562	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,0	16,0	78,0	200	1,4	1,0	16,0	78,0	200	1,4	1,0	16,0	
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,4	18,6	89,3	35	2,8	0,4	18,6	89,3	35	2,8	0,4	18,6	
	Итого		**25,0**	**11,8**	**77,7**	**515,3**		**30,0**	**13,8**	**81,4**	**568,3**		**31,7**	**15,2**	**91,5**	
	Обед															
№ 63 Стр.65	Салат из морской и белокочанной капусты	50	1,0	2,6	5,1	47,0	100	2,0	5,1	10,2	94,0	100	2,0	5,1	10,2	
№ 24 Стр.134	Суп картофельный с крупой перловой	250	2,3	9,3	16,5	112,5	250	2,3	9,3	16,5	112,5	250	2,3	9,3	16,5	
№31 Стр.306	Оладьи из печени	50	8,9	7,5	3,1	116,0	50	8,9	7,5	3,1	116,0	50	8,9	7,5	3,1	
№ 2 Стр.348	Каша рисовая вязкая	200	2,8	5,4	29,8	180,0	200	2,8	5,4	29,8	180,0	200	2,8	5,4	29,8	

Ф.бл.	Компот из свежих яблок с сиропом шиповника	200	0,2	0,2	25,5	103,2	200	0,2	0,2	25,5	103,2	200	0,2	0,2	25,5	
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,4	32,4	130,0	50/50	7,8	0,8	49,1	237,6	50/50	7,8	0,8	49,1	
	Итого		**19,5**	**25,4**	**112,4**	**688,7**		**24,0**	**28,3**	**134,2**	**843,3**		**24,0**	**28,3**	**134,2**	
	Полдник															
Ф.бл.	Блинчики домашние	67,5	5,7	13,0	11,9	142,8	67,5	5,7	13,0	11,9	142,8	67,5	5,7	13,0	11,9	
	Сок (розлив)	200	0,2	-	20,0	82,0	200	0,2	-	20,0	82,0	200	0,2	-	20,0	
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	200	0,8	0,8	19,6	94,0	200	0,8	0,8	19,6	
	Итого		**6,5**	**8,6**	**46,6**	**295,3**		**6,7**	**8,8**	**51,5**	**318,8**		**6,7**	**8,8**	**51,5**	
	Всего		**51,0**	**45,8**	**236,7**	**1499,3**		**60,7**	**50,9**	**267,1**	**1730,4**		**62,4**	**52,3**	**277,2**	
	Среда															
	Завтрак															
№5 Стр.10	Бутерброд с колбасой	-	-	-	-	-	40	4,1	4,6	9,9	99,0	40	4,1	4,6	9,9	
Ф.бл.	Запеканка из творога «Зебра» со сгущенным молоком	150/25	27,3	15,8	49,5	445,9	150/25	27,3	15,8	49,5	445,9	150/25	27,3	15,8	49,5	
№ 13.2 Стр.558	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	10,0	41,0	200	0,2	0,04	10,0	41,0	200	0,2	0,04	10,0	
	Фрукты свежие	150	0,6	0,5	15,5	70,5	200	0,8	0,7	20,7	94,0	200	0,8	0,7	20,7	
	Итого		**28,1**	**16,3**	**75,0**	**557,4**		**32,4**	**21,1**	**90,1**	**679,9**		**32,4**	**21,1**	**90,1**	
	Обед															
№ 3 Стр.105	Борщ с картофелем со сметаной	250/5	2,4	7,5	14,4	135,0	250/5	2,4	7,5	14,4	135,0	250/5	2,4	7,5	14,4	
Ф.бл.	Наггетсы школьные	75	14,4	16,2	5,7	203,3	75	14,4	16,2	5,7	203,3	100	19,2	21,6	7,6	
№22 Стр.367	Рагу овощное	150	3,0	8,7	17,7	160,5	150	3,0	8,7	17,7	160,5	150	3,0	8,7	17,7	
№9 Стр. 390	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,6	-	25,0	100,0	200	0,6	-	25,0	100,0	200	0,6	-	25,0	

	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,4	32,4	130,0	25/30	4,3	0,4	32,4	130,0	25/30	4,3	0,4	32,4	130,0
	Итого		**24,7**	**32,8**	**95,2**	**728,8**		**24,7**	**32,8**	**95,2**	**728,8**		**29,5**	**38,2**	**97,1**	**796,6**
	Полдник															
	Зефир	1 шт.	0,4	-	40,8	166,9	1 шт.	0,4	-	40,8	166,9	1 шт.	0,4	-	40,8	166,9
	Йогурт (розлив)	200	10,0	6,4	17,0	174,0	200	10,0	6,4	17,0	174,0	200	10,0	6,4	17,0	174,0
	Итого		**10,4**	**6,4**	**57,8**	**340,9**		**10,4**	**6,4**	**57,8**	**340,9**		**10,4**	**6,4**	**57,8**	**340,9**
	Всего		**63,2**	**55,5**	**228,0**	**1627,1**		**67,5**	**60,3**	**243,1**	**1749,6**		**72,3**	**65,7**	**245,0**	**1817,4**
	Четверг															
	Завтрак															
	Овощи порционно	50	0,5	0,1	1,5	8,8	50	0,5	0,1	1,5	8,8	50	0,5	0,1	1,5	8,8
№15 Стр.284	Плов со свининой	50/120	13,5	23,3	29,4	381,0	75/180	20,1	35,0	44,1	571,2	75/180	20,1	35,0	44,1	571,2
Ф.бл.	Чай «Витаминный»	200	-	-	10,8	42,0	200	-	-	10,8	42,0	200	-	-	10,8	42,0
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,6	51,0	20	1,6	0,2	10,6	51,0	20	1,6	0,2	10,6	51,0
	Итого		**15,6**	**23,6**	**52,3**	**482,8**		**22,2**	**35,3**	**67,0**	**673,0**		**22,2**	**35,3**	**67,0**	**673,0**
	Обед															
Ф.бл.	Салат из свеклы с сыром с яйцом перепелиным со сметаной	50/10	3,6	4,5	3,5	68,5	100/20	7,2	9,0	7,0	137,0	100/20	7,2	9,0	7,0	137,0
№ 18 Стр.126	Рассольник ленинградский	250	1,8	4,0	14,8	100,0	250	1,8	4,0	14,8	100,0	250	1,8	4,0	14,8	100,0
Ф.бл.	Рыба жареная в сухарях	50	10,4	3,7	4,5	92,4	75	15,6	5,6	6,8	138,6	75	15,6	5,6	6,8	138,6
№ 9 Стр.354	Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138,0	200	4,3	6,7	26,8	184,0	200	4,3	6,7	26,8	184,0
Ф.бл.	Напиток из соков	200	-	-	13,6	55,0	200	-	-	13,6	55,0	200	-	-	13,6	55,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50/50	7,8	0,8	49,1	237,6	50/50	7,8	0,8	49,1	237,6	50/50	7,8	0,8	49,1	237,6

	Итого		**26,8**	**18,0**	**105,6**	**691,5**		**36,7**	**26,1**	**118,1**	**852,2**		**36,7**	**26,1**	**118,1**	**852,2**
	Полдник															
№444к	Плюшка с маком	75	4,8	8,0	34,1	226,5	75	4,8	8,0	34,1	226,5	75	4,8	8,0	34,1	226,5
Ф.бл.	Напиток «Яблочко»	200	0,2	0,2	15,7	64,4	200	0,2	0,2	15,7	64,4	200	0,2	0,2	15,7	64,4
	Итого		**5,0**	**8,2**	**49,8**	**290,9**		**5,0**	**8,2**	**49,8**	**290,9**		**5,0**	**8,2**	**49,8**	**290,9**
	Всего		**47,4**	**49,8**	**207,7**	**1465,2**		**63,9**	**69,6**	**234,9**	**1816,1**		**63,9**	**69,6**	**234,9**	**1816,1**
	Пятница															
	Завтрак															
	Овощи порционно	50	0,5	0,1	1,5	8,8	50	0,5	0,1	1,5	8,8	50	0,5	0,1	1,5	8,8
№5 Стр.272	Поджарка	75/25	15,8	7,9	2,7	145,0	75/25	15,8	7,9	2,7	145,0	75/25	15,8	7,9	2,7	145,0
№2 Стр.348	Каша вязкая гречневая	150	4,5	4,5	21,9	145,5	200	6,0	6,0	29,2	194,0	200	6,0	6,0	29,2	194,0
Ф.бл.	Напиток горячий «Здоровье» с лимоном	200/7	0,2	-	10,8	43,2	200/7	0,2	-	10,8	43,2	200/7	0,2	-	10,8	43,2
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,4	18,6	89,3	50	4,0	0,5	26,6	127,6	50	4,0	0,5	26,6	127,6
	Фрукты свежие	150	2,3	0,8	31,5	144,0	150	2,3	0,8	31,5	144,0	200	3,1	1,1	42,0	192,0
	Итого		**26,1**	**13,7**	**87,0**	**575,8**		**28,8**	**15,3**	**102,3**	**662,6**		**29,6**	**15,6**	**112,8**	**710,6**
	Обед															
Ф.бл.	Салат «Жемчужинка»	50	3,8	8,3	13,4	142,9	100	7,5	16,6	26,7	285,8	100	7,5	16,6	26,7	285,8
№35 Стр.149	Суп молочный с крупой	250	7,8	6,3	22,3	177,5	250	7,8	6,3	22,3	177,5	250	7,8	6,3	22,3	177,5
Ф.бл.	Запеканка картофельная фирменная	150	11,9	7,5	24,3	211,5	150	11,9	7,5	24,3	211,5	150	11,9	7,5	24,3	211,5
Ф.бл.	Напиток «Лесная сказка»	200	-	-	16,6	66,4	200	-	-	16,6	66,4	200	-	-	16,6	66,4
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,4	32,4	130,0	25/30	4,3	0,4	32,4	130,0	25/30	4,3	0,4	32,4	130,0
	Итого		**27,8**	**22,5**	**109**	**728,3**		**31,5**	**30,8**	**122,3**	**871,2**		**31,5**	**30,8**	**122,3**	**871,2**