Примерные рационы питания одноразового и двухразового питания для обучающихся в средних школах, гимназиях на летне-осенний период 2026г.
ОАО "Комбинат школьного питания"

1,3 неделя

Наименование блюд	5 классы (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**
1-й ВАРИАНТ:2-й Завтрак 5-11классы 1смена , полдник 5-11 классы	**22%**					**20%**					**20%**				
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
Сосиски отварные	48	4,3	12,5	0,5	134	96	14,0	9,2	3,0	150	96	14,0	9,2	3,0	150
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 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	77	30	2,4	0,3	16,2	77	40	3,2	0,4	21,6	102
Фрукты /груши/	100	0,4	0,3	8,8	39	100	0,4	0,3	8,8	39	100	0,4	0,3	8,8	39
Итого:		16,1	22,7	58,9	505,5		27,0	22,0	61,4	551,4		27,8	22,1	66,8	576,9
2-й ВАРИАНТ:2-й Завтрак 5-11классы 1смена , полдник 5-11 классы 2 смена.	**22%**					**20%**					**20%**				
Овощи порционно (кукуруза	30	0,7	0,1	3,4	17	30	0,7	0,1	3,4	17	30	0,7	0,1	3,4	17
Сосиски отварные	48	4,3	12,5	0,5	134	96	14,0	9,2	3,0	150	96	14,0	9,2	3,0	150
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 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 пшеничный	60	4,8	0,6	32,4	153	60	4,8	0,6	32,4	153	60	4,8	0,6	32,4	153
Итого:		14,0	16,3	78,4	514,8		30,9	13,1	80,9	530,2		25,4	14,5	91,0	590,2
Полдник (двухразовое питание)	**11%**					**14%**					**13%**				

Кондитерское или булочное 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
Молочный или кисломолочный продукт	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:		6,1	9,5	33,3	243		6,7	12,6	58,4	373		6,7	12,6	58,4	373
ВТОРНИК															
1-й ВАРИАНТ:2-й Завтрак 5-11классы 1смена , полдник 5-11 классы	**20%**					**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
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
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:		15,8	16,3	65,6	467,1		17,6	18,0	77,7	538,6		26,1	23,1	81,1	631,2
2-й ВАРИАНТ:2-й Завтрак 5-11классы 1смена , полдник 5-11 классы	**24%**					**24%**					**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
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 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 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:		20	19	77	547		25	22	86	635		25	22	86	635
Полдник (двухразовое питание)	**13%**					**11%**					**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
СРЕДА															
1-й ВАРИАНТ:2-й Завтрак 5-11классы 1смена , полдник 5-11 классы	**21%**					**21%**					**21%**				
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
Запеканка "Творогоша" с соусом шоколадным	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	25	2,0	0,3	13,5	64	40	3,2	0,4	21,6	102	40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:		22,9	18,3	59,7	488,1		25,3	21,0	67,8	556,6		27,8	23,1	72,9	605,2
2-й ВАРИАНТ:2-й Завтрак 5-11классы 1смена , полдник 5-11 классы	**22%**					**21%**					**23%**				
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
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 Кебаб "Южный" на шпажке**	60	19,3	14,0	7,1	231	60	19,3	14,0	7,1	231	75	21,8	15,9	8,1	262
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

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 Кебаб "Южный" на шпажке**	60	19,3	14,0	7,1	231	60	19,3	14,0	7,1	231	75	21,8	15,9	8,1	262
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 из сиропа шиповника	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	40	2,5	0,2	16,9	80	40	2,5	0,2	16,9	80	80	5,0	0,4	34,9	164
Итого:		11,4	17,2	78,3	504,8		12,4	20,1	85,6	564,7		15,8	21,8	104,6	669,7
Полдник (двухразовое питание)	**13%**					**11%**					**10%**				
Кондитерские изделия (печенье "Детское"/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
ЧЕТВЕРГ															
1-й ВАРИАНТ:2-й Завтрак 5-11классы 1смена , полдник 5-11 классы	**22%**					**20%**					**20%**				
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	130	16,0	18,3	2,2	237	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
Фрукты /яблоки/	150	0,6	0,6	14,7	68	150	0,6	0,6	14,7	68	190	0,8	0,8	18,6	86
Итого:		24,0	22,5	50,7	501,1		26,5	25,4	51,1	537,5		26,6	25,5	55,0	555,5
2-й ВАРИАНТ:2-й Завтрак 5-11классы 1смена , полдник 5-11 классы	**23%**					**24%**					**23%**				
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	50	6,6	11,7	1,2	137	60	7,9	14,0	1,4	164	60	7,9	14,0	1,4	164
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 Шашлычок "Золотистый"	50	14,7	5,0	2,2	111	75	22,1	7,5	3,2	167	75	22,1	7,5	3,2	167
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 пшеничный	25	2,0	0,3	13,5	64	25	2,0	0,3	13,5	64	25	2,0	0,3	13,5	64
Итого:		18,6	24,1	62,4	535,5		44,1	22,4	77,7	657,6		36,9	22,4	77,7	657,6
Полдник (двухразовое 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
ПЯТНИЦА															
1-й ВАРИАНТ:2-й Завтрак 5-11классы 1смена , полдник 5-11 классы	**21%**					**22%**					**20%**				
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

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 Кебаб "Южный" на шпажке**	60	19,3	14,0	7,1	231	60	19,3	14,0	7,1	231	75	21,8	15,9	8,1	262
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 из сиропа шиповника	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	40	2,5	0,2	16,9	80	40	2,5	0,2	16,9	80	80	5,0	0,4	34,9	164
Итого:		11,4	17,2	78,3	504,8		12,4	20,1	85,6	564,7		15,8	21,8	104,6	669,7
Полдник (двухразовое питание)	**13%**					**11%**					**10%**				
Кондитерские изделия (печенье "Детское"/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
ЧЕТВЕРГ															
1-й ВАРИАНТ:2-й Завтрак 5-11классы 1смена , полдник 5-11 классы	**22%**					**20%**					**20%**				
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	130	16,0	18,3	2,2	237	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
Фрукты /яблоки/	150	0,6	0,6	14,7	68	150	0,6	0,6	14,7	68	190	0,8	0,8	18,6	86
Итого:		24,0	22,5	50,7	501,1		26,5	25,4	51,1	537,5		26,6	25,5	55,0	555,5
2-й ВАРИАНТ:2-й Завтрак 5-11классы 1смена , полдник 5-11 классы	**23%**					**24%**					**23%**				
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	50	6,6	11,7	1,2	137	60	7,9	14,0	1,4	164	60	7,9	14,0	1,4	164
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 Шашлычок "Золотистый"	50	14,7	5,0	2,2	111	75	22,1	7,5	3,2	167	75	22,1	7,5	3,2	167
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 пшеничный	25	2,0	0,3	13,5	64	25	2,0	0,3	13,5	64	25	2,0	0,3	13,5	64
Итого:		18,6	24,1	62,4	535,5		44,1	22,4	77,7	657,6		36,9	22,4	77,7	657,6
Полдник (двухразовое 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
ПЯТНИЦА															
1-й ВАРИАНТ:2-й Завтрак 5-11классы 1смена , полдник 5-11 классы	**21%**					**22%**					**20%**				
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"	120/10/10	11,3	13,3	36,6	306	150/10/10	13,2	17,6	42,9	378	150/10/10	13,2	17,6	42,9	378

Пельмени отварные со сметаной и соусом томатным "Сказка"	120/10/10	11,3	13,3	36,6	306	150/10/10	13,2	17,6	42,9	378	150/10/10	13,2	17,6	42,9	378
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	30	2,4	0,3	16,2	76,5	30	2,4	0,3	16,2	76,5
Итого:		18,5	18,5	62,8	486,5		21,7	25,3	69,1	588,5		21,7	25,3	69,1	588,5
2-й ВАРИАНТ:2-й Завтрак 5-11классы 1смена , полдник 5-11	**24%**					**21%**					**21%**				
Овощи свежие порционно (помидор)	25	0,3	0,1	1,0	6	50	0,6	0,1	1,9	12	60	0,7	0,1	2,3	14
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
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 "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 пшеничный	30	2,4	0,3	16,2	76,5	30	2,4	0,3	16,2	76,5	30	2,4	0,3	16,2	76,5
Итого:		17,4	26,3	61,0	549,5		17,7	26,3	61,9	555,2		18,8	27,9	69,0	603,5
Полдник (двухразовое 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

2,4 неделя

Наименование блюд	5 классы (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
1-й ВАРИАНТ:2-й Завтрак 5-11классы 1смена , полдник 5-11	**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
2-й ВАРИАНТ:2-й Завтрак 5-11классы 1смена , полдник 5-11	**24%**					22%					**23%**				
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
Биточки куриные с сыром	70	11,0	12,9	8,1	194	80	12,6	14,7	9,3	221	90	14,1	16,6	10,4	249
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	40	3,2	0,4	21,6	102	40	3,2	0,4	21,6	102

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	40	3,2	0,4	21,6	102	40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:		17,7	25,5	64,8	556,7		19,2	27,4	65,9	584,4		21,8	30,8	73,8	658,0
Полдник (двухразовое 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
ВТОРНИК															
1-й ВАРИАНТ:2-й Завтрак 5-11классы 1смена , полдник 5-11	**22%**					**21%**					**22%**				
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	145/10	17,8	16,1	29,7	348	150/10	18,4	16,7	30,7	360	160/10	19,6	17,8	32,8	383
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	25	2,0	0,3	13,5	64	50	4,0	0,5	27,0	128	60	4,8	0,6	32,4	153
Итого:		22,3	18,8	58,4	502,5		24,9	19,6	72,9	577,4		26,9	20,8	80,4	625,6
2-й ВАРИАНТ:2-й Завтрак 5-11классы 1смена , полдник 5-11 классы 2 смена.	**22%**					**21%**					**23%**				
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
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 Биточек "Одуванчик"	50	11,9	10,6	8,3	175	65	14,6	13,0	10,2	215	75	15,6	13,9	10,8	229
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
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 пшеничный	25	2,0	0,3	13,5	64	40	3,2	0,4	21,6	102	40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:		16,8	21,1	61,4	498,8		20,1	24,8	69,9	579,0		22,5	27,4	80,2	653,1
Полдник (двухразовое питание)	**12%**					**10%**					**11%**				
Кондитерское или булочное изделие (Булочка "Медуза" или пряник в ассортименте)	75	4,7	5,1	32,1	186	75	4,7	5,1	32,1	186	100	6,2	6,8	42,8	248
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:		4,9	5,1	40,1	270		4,9	5,1	40,1	270		6,4	6,8	50,8	332
СРЕДА															
1-й ВАРИАНТ:2-й Завтрак 5-	**25%**					**23%**					**23%**				
Овощи свежие порционно(помидор)	60	0,7	0,1	2,3	14	60	0,7	0,1	2,3	14	60	0,7	0,1	2,3	14
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"	60	12,4	9,6	7,8	169	70	14,5	11,2	9,1	197	75	15,5	12,0	9,8	212
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
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

или Котлета "Капитошка"	60	12,4	9,6	7,8	169	70	14,5	11,2	9,1	197	75	15,5	12,0	9,8	212
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
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	20	1,6	0,2	10,8	51
Итого:		19,2	30,0	64,4	573,1		20,7	33,8	65,8	619,7		22,1	37,7	67,2	666,4
Итого:*		24,6	20,2	65,3	509,2		26,7	21,8	66,6	537,4		27,7	22,6	67,2	551,5
2-й ВАРИАНТ:2-й Завтрак 5-	**24%**					**25%**					**24%**				
Овощи свежие порционно(помидор)	60	0,7	0,1	2,3	14	60	0,7	0,1	2,3	14	60	0,7	0,1	2,3	14
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	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
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102	50	4,0	0,5	27,0	128	60	4,8	0,6	32,4	153
Итого:		9,1	8,0	57,4	334,8		17,7	24,7	69,1	566,3		18,5	24,8	74,5	591,8
Итого:*		15,1	20,6	68,0	548,8		20,8	29,8	81,7	673,6		21,6	29,9	87,1	699,1
Полдник (двухразовое 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
(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
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
ЧЕТВЕРГ															
1-й ВАРИАНТ:2-й Завтрак 5-	**21%**					**22%**					**21%**				
Овощи свежие порционно (огурцы)	20	0,1	0,0	0,4	2	30	0,2	0,0	0,6	3	30	0,2	0,0	0,6	3
Бедрышки запеченные	50	13	10	4	143	60	16	12	4	171	65	17	13	5	186
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 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	70	5,6	0,7	37,8	179	80	6,4	0,8	43,2	205	80	6,4	0,8	43,2	205
Итого:		22,5	13,6	71,9	485,6		27,8	17,2	88,3	601,4		29,1	18,1	88,6	615,6
2-й ВАРИАНТ:2-й Завтрак 5-	**24%**					**25%**					**24%**				
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	50	0,4	0,1	1,0	6	70	0,5	0,1	1,3	8	70	0,5	0,1	1,3	8
Биточек "Мара"	75	11,6	9,8	12,0	181	85	13,1	11,1	13,6	206	85	13,1	11,1	13,6	206
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
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
или Напиток "Родничок" 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
Хлеб ржаной	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:		21,6	18,3	75,6	541,0		26,8	21,3	88,6	640,4		28,2	23,6	102,1	716,9
Итого:*		21,4	22,2	69,2	558,3		27,0	26,5	85,4	683,3		27,0	26,5	85,4	683,3
Полдник (двухразовое 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

Итого:*		**21,4**	**22,2**	**69,2**	**558,3**		**27,0**	**26,5**	**85,4**	**683,3**		**27,0**	**26,5**	**85,4**	**683,3**
Полдник (двухразовое 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**
ПЯТНИЦА															
1-й ВАРИАНТ:2-й Завтрак 5-	**24%**					**22%**					**25%**				
Овощи консервированные порционно /	**30**	**0,7**	**0,1**	**4,4**	**20**	**30**	**0,7**	**0,1**	**4,4**	**20**	**30**	**0,7**	**0,1**	**4,4**	**20**
Биточки из филе птицы	**50**	**8,1**	**6,3**	**6,8**	**181**	**60**	**9,7**	**7,5**	**8,1**	**217**	**80**	**12,9**	**10,0**	**10,8**	**289**
или наггетсы куриные с соусом	44/10	9,7	9,5	5,3	142	44/10	9,7	9,5	5,3	142	66/15	14,6	14,3	7,9	213
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**	**40**	**3,2**	**0,4**	**21,6**	**102**	**40**	**3,2**	**0,4**	**21,6**	**102**
Итого:		**23,1**	**20,4**	**53,1**	**545,9**		**24,7**	**21,6**	**54,5**	**582,0**		**32,8**	**28,9**	**59,8**	**725,2**
Итого: *		**16,6**	**14,3**	**57,2**	**416,6**		**18,2**	**14,5**	**68,0**	**467,4**		**23,1**	**19,3**	**70,6**	**538,4**
2-й ВАРИАНТ:2-й Завтрак 5-	**23%**					**20%**					**20%**				
Овощи консервированные порционно /	**30**	**0,7**	**0,1**	**4,4**	**20**	**40**	**0,9**	**0,2**	**5,9**	**27**	**40**	**0,9**	**0,2**	**5,9**	**27**
Бабка картофельная "Школьная" со	**130/20**	**9,5**	**29,6**	**20,8**	**395**	**130/20**	**9,5**	**29,6**	**20,8**	**395**	**130/20**	**9,5**	**29,6**	**20,8**	**395**
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**
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:		**12,0**	**29,9**	**44,0**	**526,3**		**12,2**	**30,0**	**45,5**	**533,1**		**13,8**	**30,2**	**56,3**	**583,9**
Полдник (двухразовое питание)	**11%**					**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**
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: *		**4,7**	**6,1**	**47,8**	**262,4**		**4,7**	**6,1**	**47,8**	**262,4**		**5,0**	**6,4**	**50,0**	**274,5**