

УТВЕРЖДАЮ

Начальник отдела по образованию,
спорту и туризму
Жодинского горисполкома

О.В. Голобородова

"26" августа 2025 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГУП "Жодинский комбинат
общественного питания"

Е.Н. Гапончик

"26" августа 2025 года

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

(рационов питания) для учащихся учреждений общего среднего образования на летне-осенний период
6-10 лет/11-18 лет

Меню составлено на основе "Сборник технологических карт блюд и изделий для питания учащихся учреждений, обеспечивающих получение общего среднего и профессионально-технического образования", технологических карт блюд диетического питания и других технологических правовых актов.

Наименование блюд	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал	
1-й день										
Завтрак										
1-ый комплекс	при одно-двух-трёхразовом питании									
	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
Сосиски, сардельки отварные	60	80	6,6	8,8	10,3	13,4	5,6	7,5	129,4	172,5
Макароны с сыром/овощи свежие	100/10/30	150/15/50	6,0	9,1	6,2	8,4	22,7	31,5	169,9	233,5
Какао с молоком	200		3,6	3,6	2,8	2,8	23,4	23,4	134,0	134
Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	20/30	20/30	3,6	3,6	1,0	1,0	24,8	24,8	106,7	106,7
Итого:			19,9	25,1	20,3	25,6	76,5	87,2	540,0	646,7
2-ой комплекс	при одно-двухразовом питании									
Биточки куриные с сыром	80	85	10,8	11,5	14,0	14,9	8,8	9,4	204,0	216,8
Макароны с сыром/овощи припущенные	100/10/30	150/15/50	6,0	9,1	6,2	8,4	22,7	31,5	169,9	233,5
Сок	200	200	1,6	1,6	0	0	20,1	20,1	40	40
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	20/20	2,9	2,9	0,8	0,8	19,3	19,3	91,8	91,8

Кекс "Детский" или другое аналогичное изделие	50	50	0,1	0,1	0,0	0,0	23,0	23,0	87,9	87,9
Итого:			21,4	25,2	21,0	24,0	93,9	103,3	593,6	670,0
Обед										
1-ый комплекс	при трёхразовом питании									
	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
Салат "Витаминный с маслом растительным"	50	50	0,6	0,6	2,6	2,6	5,5	5,5	47	47
Рассольник ленинградский со сметаной	250/10		2,03	2,03	6	6	10,8	10,8	80	80
Котлета "Дружба"	75	90	15,9	19,1	14,5	17,3	22,8	27,4	259,3	311,2
Картофель отварной	150	200	2,85	3,8	4,35	5,8	22,35	29,8	139,5	186
Сок	200	200	1,6	1,6	0	0	20,1	20,1	140	140
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	20/20	2,9	2,9	0,8	0,8	19,3	19,3	91,8	91,8
Итого:			25,8	30,0	28,2	32,5	100,9	112,9	757,6	856,0
2-ой комплекс	при одно-двухразовом питании									
	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
Гуляш (свинина)	40/40	50/50	9,1	11,4	16,7	20,9	4,1	5,1	203,2	254,0
Каша гречневая вязкая/ овощи свежие порционно	150/50	200/60	3,44	4,4	4,5	6,1	27,6	36,8	146,5	195,3
Чай с лимоном	185/15/7		0,2	0,2	0,1	0,1	15,2	15,2	59,0	59
Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	20/20	20/20	2,9	2,9	0,8	0,8	19,3	19,3	91,8	91,8
Слойка с яблоком и корицей	50	75	6,97	10,45	12,7	19,05	38,9	58,35	194,75	292,15
Итого:			22,6	29,4	34,7	46,9	105,1	134,8	695,3	892,3
3-ий комплекс	при одно-двухразовом питании									
Котлета "Дружба"	75	90	12,4	14,9	14,5	17,3	10,0	12,0	259,3	311,2
Картофель отварной/овощи припущенные	150/30	200/50	3,61	5,07	5,19	7,2	24,94	34,12	160,5	221
Сок	200	200	1,6	1,6	0	0	20,1	20,1	104	104
Хлеб ржаной	20	20	0,2	0,2	0,24	0,24	8,36	8,36	36,2	36,2
Бутерброд с сыром творожным	40	40	2,76	2,76	6	6	38,9	38,9	194,75	194,75
Итого:			20,6	24,5	25,9	30,7	102,3	113,5	754,8	867,1
4-ый комплекс	при одноразовом питании									
Фрикадельки из птицы	75	100	11,0	14,7	8,3	11,1	5,9	7,9	142,5	190,0
Каша вязкая (рисовая)/овощи свежие порционно	150/30	150/50	2,3	2,5	4,08	4,1	24,5	26,2	166,5	181
Чай с сахаром	185/15	185/15	0,2	0,2	0,1	0,1	12,0	12,0	48,0	48,0
Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	20/20	20/20	2,9	2,9	0,8	0,8	19,3	19,3	91,8	91,8
Кондитерское изделие собственного производства	75	100	4,8	6,4	7,9	10,5	34,0	45,3	226,5	302,0

Итого:			21,2	26,7	21,1	26,5	95,7	110,8	675,3	812,8
Полдник										
1-ый комплекс	при трёхразовом питании									
Печенье или другое аналогичное изделие	50	75	7,6	11,4	8,4	12,6	38,9	58,3	264,0	306,0
Молочный или кисломолочный продукт	150	200	4,2	5,6	4,5	6,4	4,1	8,2	84	112
Итого:			11,8	17,0	12,9	19,0	43,0	66,5	348,0	418,0
2-ой комплекс	при двухразовом питании									
Кондитерское изделие собственного производства	50	75	4,7	7,1	8,6	12,9	30,5	61,0	150,5	225,8
Фрукты или фруктовое пюре	200/90	200/90	0,8	0,8	0,8	0,8	23,6	23,6	90	90
Итого:			5,5	7,9	9,4	13,7	54,1	84,6	240,5	315,8
3-ий комплекс	при двухразовом питании									
Кондитерское изделие собственного производства	50	75	4,7	7,1	8,6	12,9	8,3	12,5	185,0	277,5
Молочный или кисломолочный продукт	150	200	4,2	5,6	4,5	6,4	4,1	8,2	84	112
Итого:			8,9	12,7	13,1	19,3	12,4	20,7	269,0	389,5
Итого за день:			6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
1-ый комплекс (при трёхразовом питании)			57,5	72,1	61,5	77,0	220,4	266,6	1645,6	1920,7
2-ой комплекс (при двухразовом питании)			44,0	54,5	55,7	70,9	199,0	238,1	1288,9	1562,3
			1-ый комплекс							
соотношение	белки		1,0	1,0						
пищевых веществ	жиры		1,1	1,1						
* углеводы	угл*		3,8	3,7						
2-й день										
Наименование блюд	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал	
Завтрак										
1-ый комплекс	при одно-двух-трёхразовом питании									
	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
Котлеты "Домашние"	60	70	7,68	8,96	7,98	9,3	2,1	2,5	111,0	148,0
Каша гречневая вязкая/ овощи отварные	150/30	200/50	3,44	4,4	4,5	6,1	29,6	41,1	156,5	217,4
Кофейный напиток с молоком или с молоком сгущёным	200	200	1,4	1,4	1,0	1,0	21,0	21,0	96,0	96
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	20/20	2,9	2,9	0,8	0,8	19,3	19,3	91,8	91,8
Сыр порционнно	20	20	5,2	5,2	5,3	5,3	0,0	0,0	70,0	105,0
Итого:			20,6	22,8	19,5	22,5	72,0	83,9	525,3	658,2
2-ой комплекс	при одно-двухразовом питании									

Котлеты, биточки, шницеля	70	80	10,72	13,4	6,9	8,6	11,4	14,2	126,9	145,0
Картофель отварной или каша вязкая/овощи порционно	100/30	150/50	1,9	2,9	2,9	4,35	14,9	22,4	93	139,5
Сок	200		0,2	0,2	0,06	0,06	15	15	56	56
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	20/20	2,9	2,9	0,8	0,8	19,3	19,3	91,8	91,8
Плюшка с маком	50	50	5,3	5,3	19,1	19,1	51,6	51,6	164	164
Итого:			21,0	24,7	29,7	32,9	112,2	122,5	531,7	596,3
Обед										
1-ый комплекс	при одно-двух-трёхразовом питании									
	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
Салат из свеклы с сыром и чесноком	50	80	2,75	4,4	7,55	12,08	2,9	4,64	90,5	144,8
Суп картофельный с бобовыми (горох первые 10 дней, фасоль, вторые 10 дней)	250		5,75	5,8	4,5	4,5	20,3	20,3	145,0	145,0
Котлета рыбная "Фантазия"	70	80	11,69	13,4	9,5	10,9	11,4	14,2	152,6	174,4
Каша вязкая (рисовая)	150	200	2,1	2,8	4,05	5,4	22,35	29,8	135	180
Компот из плодов и ягод сушеных	200	200	1,0	1,0	0,0	0,0	27,0	27,0	104,0	104
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	20/20	2,9	2,9	0,8	0,8	19,3	19,3	91,8	91,8
Итого:			26,2	30,3	26,4	33,7	103,2	115,2	718,9	840,0
2-ой комплекс	при одно-двухразовом питании									
Салат овощной с колбасой	50	50	2,3	2,3	9	9	2,9	2,9	101,32	101,32
Птица жареная в сухарях с куркумой	75	100	10,7	14,2	19,35	25,8	2,9	3,86	213,8	285,1
Каша вязкая (рисовая)	150	200	4,5	6	4,5	6	21,9	29,2	145,5	194
Чай с лимоном	185/15/7		0,2	0,2	0,1	0,1	15,2	15,2	59,0	59
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	20/20	2,9	2,9	0,8	0,8	19,3	19,3	91,8	91,8
Слойка с сахарной пудрой	75	75	0,4	0,4	0,1	0,1	42,0	42,0	120,0	120,0
Итого:			21,0	26,0	33,8	41,7	104,2	112,5	731,4	851,2
3-ий комплекс	при одно-двухразовом питании									
Салат из свеклы	50	80	2,75	4,4	7,55	12,08	2,9	4,64	90,5	144,8
Мясо тушенное	50/50	50/50	11,1	11,1	19,6	19,6	3,2	3,2	233	233
Пюре картофельное	150	200	3,15	4,2	4,95	6,6	20,1	26,8	138	184
Чай с сахаром	185/15	185/15	0,2	0,2	0,1	0,1	15,0	15,0	56,0	56
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	20/20	2,9	2,9	0,8	0,8	19,3	19,3	91,8	91,8
Зефир бело-розовый	40	40	0,3	0,3	0,0	0,0	31,4	31,4	121,6	121,6
Итого:			20,4	23,1	32,9	39,1	91,9	100,4	730,9	831,2

4-ый комплекс	при одноразовом питании									
Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	200/5	15	20	24	32	2,57	3,4	285,7	380,9
Мясо отварное (говядина) или филе из птицы припущенное/ овощи свежие порционно или	30/30	40/50	5,02	5,65	0,6	0,69	1,3	1,46	68,8	77,4
Ветчина мясная/овощи свежие порционно	30/30	40/50	3,97	4,47	0,6	0,69	1,3	1,46	72,0	81,0
Чай с сахаром	185/15	185/15	0,2	0,2	0,06	0,06	15	15	56,0	56,0
Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	20/20	20/20	2,86	2,86	0,76	0,76	19,34	19,34	91,8	91,8
Слойка с сахарной пудрой	75	75	0,4	0,4	0,1	0,1	42,0	42,0	120,0	120,0
Итого:			23,5	29,1	25,5	33,6	80,2	81,2	622,3	726,1
Итого:			22,43	27,93	25,52	33,61	80,21	81,2	625,5	729,7
5-ый комплекс	при одноразовом питании									
Котлета натуральная рубленая из птицы	75	90	12	14,4	13,5	16,2	2,25	2,7	180	216
Картофель оварной или каша вязкая/ овощи отварные	150/20	200/30	2,9	3,8	4,95	6,6	20,6	29,8	170	226,6
Сок	200		0,2	0,2	0,06	0,06	15	15	68	68
Булочка "Ароматная"	75	75	4,95	4,95	6	6	35,9	35,9	218,25	218,25
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	20/20	2,9	2,9	0,8	0,8	19,3	19,3	91,8	91,8
Итого:			22,91	26,21	25,27	29,62	93,09	102,74	728,05	820,65
Полдник										
1-ый комплекс	при двух трёхразовом питании									
	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
Манник с маслом сливочным	100/5	150/10	11,3	14,9	12,8	19,2	25,6	25,6	236,0	354,0
Сок	200	200	0,8	0,8	0,8	0,8	19,6	19,6	80	80
Итого:			12,1	15,7	13,6	20,0	45,2	45,2	316,0	434,0
2-ой комплекс	при двухразовом питании									
Оладьи с маслом сливочным	100/10	120/10	7,5	9,0	14,4	17,3	39,8	47,8	319,0	382,8
Кефир	200	200	5,6	5,6	6,4	6,4	8,2	8,2	112	112
Итого:			13,1	14,6	20,8	23,7	48,0	56,0	431,0	494,8
3-ий комплекс	при двухразовом питании									
Бутерброд "Звычайный"	48	48	7,1	7,1	8,9	8,9	8,8	8,8	193,0	193,0
Сок	200	200	0,8	0,8	0,8	0,8	19,6	19,6	80	80
Итого:			7,9	7,9	9,7	9,7	28,4	28,4	273,0	273,0
Итого за день:			6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
1-ый комплекс (при трёхразовом питании)			58,8	68,8	59,5	76,1	220,4	244,3	1560,2	1932,2

2-ой комплекс (при двухразовом питании)			55,1	65,3	84,3	98,3	264,4	291,0	1694,1	1942,4
			1-ый комплекс							
соотношение	белки		1,0	1,0						
пищевых веществ	жиры		1,0	1,1						
* углеводы	угл*		3,8	3,7						
3-й день										
Завтрак										
Наименование блюд	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал	
1-ый комплекс	при одно-двух-трёхразовом питании									
	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
Запеканка из творога с молоком сгущенным или со сметаной	120/15	150/20	19,2	24	17,2	21,45	17,5	27,6	263	373
Чай с джемом или повидлом	185/15	185/15	0,3	0,3	0,06	0,06	10,1	10,1	40	40
Зефир бело-розовый	42	42	0,3	0,3	0	0	32,97	32,97	127,7	127,7
Хлеб пшеничный	10	10	1,8	1,8	1,1	1,1	22,0	22,0	102,5	102,5
Итого:			21,6	26,4	18,36	22,56	82,57	92,67	533,2	643,2
2-ой комплекс	при одно-двухразовом питании									
Мясо-по белорусски	30/30	50/50	9,78	16,3	4,2	7,0	2,2	3,7	85,8	143,0
Каша вязкая/ овощи консервированные	100/40	150/40	5,5	7,0	5,5	7,0	43,8	58,4	210,0	285,0
Чай с джемом или повидлом	185/15	185/15	0,3	0,3	0,06	0,06	10,1	10,1	40	40
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	20/20	2,9	2,9	0,8	0,8	19,3	19,3	91,8	91,8
Кондитерское изделие собственного производства	50	50	0,12	0,1	0,0	0,0	23,0	23,0	87,9	87,9
Итого:			18,6	26,6	10,5	14,9	98,4	114,5	515,5	647,7
Обед										
1-ый комплекс	при трёхразовом питании									
	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
Винегрет овощной с сельдью	50/15	50/15	5,8	5,8	5,6	5,6	23,3	23,3	89	89
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10		3,25	3,25	8	8	9,32	9,32	120,6	120,6
Котлета натуральная рубленая из птицы	75	90	12,0	14,4	13,5	16,2	2,3	2,8	180,0	216,0
Картофельное пюре	150	200	3,2	4,2	5,0	6,6	20,1	26,8	138,0	184,0
Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	200	0,3	0,3	0,0	0,0	32,4	32,4	140,0	140,0
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	20/20	2,9	2,9	0,8	0,8	19,3	19,3	91,8	91,8
Итого:			27,4	30,9	32,8	37,2	106,7	113,9	759,4	841,4

2-ой комплекс	при одно-двухразовом питании									
Огурец свежий порционно	30	40	0,24	0,24	0,03	0,04	0,72	0,96	3,9	5,2
Оладьи картофельные фаршированные мясом со сметаной	150/20	180/30	11,1	13,3	15,8	19,0	21,8	26,2	295,9	355,2
Сок	200		1,2	1,2	0,0	0,0	36	36,0	72	72,0
Коржики молочные	75	75	4,75	4,75	8,6	8,6	48,3	48,3	287,25	287,3
Хлеб пшеничный/ржаной	10//10	20/20	1,7	3,4	0,3	0,6	9,1	18,2	45,7	91,4
Итого:			18,9	22,9	24,6	28,1	115,9	129,7	704,8	811,1
3-ий комплекс	при одно-двухразовом питании									
Салат "Несвижский"	50	50	2,1	2,1	7,4	7,4	3,65	3,6	89,45	89,45
Котлета натуральная рубленая из птицы	75	100	16,0	21,3	11,5	15,3	16,3	21,7	211,0	281,3
Пюре картофельное	150	200	3,2	4,3	5,0	6,6	20,1	26,8	138,0	180,0
Чай с сахаром	185/15	185/15	0,2	0,2	0,1	0,1	15,0	15,0	56,0	56,0
Коржики молочные	75	75	4,75	4,75	8,6	8,6	48,3	48,3	187,25	187,3
Хлеб пшеничный/ржаной	10//10	20/20	1,7	2,9	0,3	0,8	9,1	19,3	45,7	91,8
Итого:			27,9	35,5	32,8	38,7	112,5	134,7	727,4	885,8
4-ый комплекс	при одноразовом питании									
Котлеты с отрубями	75	90	7,2	8,6	23,4	28,0	8,8	10,6	276,8	332,2
Каша вязкая (рисовая)/овощи свежие порционно	150/30	150/50	2,3	2,5	4,08	4,1	24,5	26,2	166,5	181
Чай с сахаром	185/15	185/15	0,2	0,2	0,1	0,1	12,0	12,0	48,0	48,0
Хлеб ржаной	20	20	1,3	1,3	0,2	0,2	8,4	8,4	36,2	36,2
Кондитерское изделие промышленного или собственного производства	75	75	11,5	11,5	12,3	12,3	53,7	537,0	237,5	237,5
Итого:			22,5	24,1	40,1	44,7	107,3	594,2	765,0	834,9
Полдник										
1-ый комплекс	при трёхразовом питании									
	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
Булочка или другое аналогичное изделие	50	75	10,3	15,5	11,3	17,0	21,9	32,9	228,0	342,0
Фрукты или фруктовое пюре	150	200	0,8	1,1	0,8	1,1	23,6	31,2	90,0	120,0
Итого:			11,1	16,5	12,1	18,0	45,5	64,1	318,0	462,0
2-ой комплекс	при двухразовом питании									
Печенье или другое аналогичное изделие	50	75	8,3	12,5	7,3	11,0	38,3	57,5	287,0	430,5
Чай с молоком	135/50/15		1,6	1,6	1,4	1,4	17,4	17,4	88,0	88,0
Итого:			9,9	14,1	8,7	12,4	55,7	74,9	375,0	518,5

3-ий комплекс	при двухразовом питании									
Бутерброд "Звычайный"	48	48	7,1	7,1	8,9	8,9	8,8	8,8	143,0	143,0
Чай с молоком	135/50/15		1,6	1,6	1,4	1,4	17,4	17,4	88,0	88,0
Итого:			8,7	8,7	10,3	10,3	26,2	26,2	231,0	231,0
Всего за день 75%			6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
1-ый комплекс (при трёхразовом питании)			60,1	73,8	63,3	77,8	234,8	270,6	1610,6	1946,6
2-ой комплекс (при двухразовом питании)			47,4	63,6	43,9	55,4	270,0	319,0	1595,3	1977,3
			1-ый комплекс							
соотношение	белки		1,0	1,0						
пищевых веществ	жиры		1,1	1,1						
* углеводы	угл*		3,9	3,7						
4-й день										
Завтрак										
Наименование блюд	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал	
1-ый комплекс	при одно-двух-трёхразовом питании									
	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
Котлеты, биточки, шницеля	75	80	7,9	8,4	9,8	8,82	5,32	5,68	145,5	155,2
Каша пшённая вязкая/ овощи свежие порционно	150/50	200/50	7,75	8,9	6,8	9,5	22,8	27,36	207,5	259,4
Чай с лимоном	185/15/7	185/15/7	0,24	0,2	0,1	0,1	15,2	15,2	59,0	59
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	20/20	2,9	2,9	0,8	0,8	19,3	19,3	91,8	91,8
Фрукты или фруктовое пюре	150	200	0,8	1,1	0,8	1,1	18,1	24,1	90,0	120,0
Итого:			19,6	21,5	18,2	20,2	80,8	91,6	593,8	685,4
2-ой комплекс	при одно-двухразовом питании									
Птица жареная в сухарях с куркумой	75	100	13,1	17,4	13,8	18,4	0,7	0,9	179,3	239
Каша гречневая вязкая/овощи отварные	100/40	150/40	3,1	4,2	3,2	4,3	17,6	23,9	108,8	148
Какао с молоком	200	200	3,6	3,6	2,8	2,8	23,4	23,4	134,0	134,0
Хлеб ржаной	20	20	1,6	1,6	0,3	0,3	9,1	9,1	46,2	46,2
Итого:			21,4	26,8	20,1	25,8	50,8	57,3	468,3	566,8
Обед										
1-ый комплекс	при трёхразовом питании									
Салат из белокочанной капусты с яблоками и сыром	50	50	1,6	1,6	5,7	5,7	7,4	7,4	86,5	86,5
Борщ с картофелем и со сметаной	250/10		2,56	2,6	7,25	7,3	24,57	24,6	143,1	143,1
Котлеты "Нежные" или Оладьи из печени	75	90	16,4	19,7	11,3	13,5	4,7	5,7	174,0	187,9

или язык отварной	50	75	18,0	24,0	11,4	15,2	0,5	0,7	177,0	236,0
Макаронные изделия (отварные)	100	150	3,4	5,1	2,9	4,4	20,2	30,3	120,0	180,0
Напиток из апельсинов или мандаринов или сок	200	200	0,8	0,8	0,2	0,2	43,6	43,6	174,0	174,0
Хлеб пшеничный/ржаной	10//10	10//10	1,7	1,7	0,3	0,3	9,1	9,1	45,7	45,7
Итого:			26,4	31,4	27,6	31,3	109,5	120,6	743,3	817,2
Итого:			28,0	35,7	27,8	33,0	105,4	115,7	746,3	865,3
2-ой комплекс	при одно-двухразовом питании									
Салат из морской и белокочанной капусты или овощи припущенные	50	50	1	1	2,55	2,6	5,1	5,1	47,0	47,0
Котлеты рубленые из птицы	70	90	10,3	13,2	7,8	10,0	5,5	7,1	133,0	171,0
Каша вязкая	150	200	4,8	6,3	4,8	6,3	23,7	31,6	163,0	217,3
Сок	200	200	0,3	0,3	0,0	0,0	32,4	32,4	140,0	140,0
Печенье или другое аналогичное изделие	50	50	5,3	5,3	7,3	7,3	38,3	38,3	187,0	187,0
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	20/20	2,86	2,86	0,76	0,76	19,34	19,34	91,8	91,8
Итого:			24,5	29,0	23,2	26,9	124,4	133,9	761,8	854,1
3-ий комплекс	при одно-двухразовом питании									
Салат из свежих помидоров с маслом растительным или томат свежий порционно	50	50	0,75	0,75	2,55	2,55	1,9	1,9	30	30
Оладьи картофельные фаршированные мясом со сметаной	130/20	150/20	17,5	19,8	15,8	17,9	21,8	24,7	281,2	328,6
Напиток из апельсинов или мандаринов или сок	200	200	0,8	0,8	0,2	0,2	43,6	43,6	174,0	174,0
Печенье или другое аналогичное изделие	50	50	5,3	5,3	7,3	7,3	38,3	38,3	187,0	187,0
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	20/20	2,86	2,86	0,76	0,76	19,34	19,34	91,8	91,8
Итого:			27,2	29,5	26,6	28,7	124,9	127,8	764,0	811,4
4-ый комплекс	при одноразовом питании									
Запеканка из творога со сгущённым молоком	120/15	170/25	19,92	28,22	17,2	24,31	30,48	43,2	336	504
Какао с молоком сгущённым	200	200	3,6	3,6	3,4	3,4	23,6	23,6	140,0	140,0
Фрукты или фруктовое пюре	200/100	200/100	0,4	0,4	0,1	0,1	12,0	12,0	50,0	50,0
Сыр порциями	30	30	7,8	7,8	8,0	8,0	0,0	0,0	105,0	105,0
Хлеб пшеничный	10	10	0,77	0,8	0,3	0,3	5,5	5,5	23,5	23,5
Итого:			24,69	32,99	20,96	28,07	71,57	84,29	654,5	822,5
5-ый комплекс	при одноразовом питании									
Салат "Русалочка"	50	50	2,2	2,2	5,35	5,35	1,35	1,35	63,0	63,0
Пельмени отварные со сметаной или маслом сливочным	120/10	150/20	16,4	21,4	18,3	23,9	33,2	40,8	394,6	485,6

Чай с лимоном	185/15/7		0,2	0,2	0,1	0,1	14,8	14,8	58,0	58,0
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	20/20	2,86	2,9	0,8	0,8	19,3	19,3	91,8	91,8
Пастила	30	30	0,15	0,2	0,0	0,0	24,2	24,2	63,0	63,0
Итого:			21,8	26,8	24,5	30,1	92,9	100,5	670,4	761,4
Полдник										
1-ый комплекс	при трёхразовом питании									
	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
Вафли или другое аналогичное изделие	50	75	12,3	18,5	12,2	18,3	34,5	51,8	233,0	349,5
Молоко или кисломолочный продукт	150	150	2,1	2,1	4,8	4,8	7,1	7,1	87,0	87,0
Итого:			14,4	20,6	17,0	23,1	41,6	58,9	320,0	436,5
2-ой комплекс	при двухразовом питании									
Изделие из слоённого теста	75	75	12,3	12,3	12,2	12,2	13,6	13,6	133,0	133,0
Напиток из клюквы "Витаминный"	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	29,4	29,4	210,0	210,0
Итого:			12,3	12,3	12,2	12,2	43,0	43,0	343,0	343,0
3-ий комплекс	при двухразовом питании									
Бутерброд "Купалле"	45	45	7,1	7,1	9,2	9,2	18,8	18,8	246,0	246,0
Чай с лимоном	185/15/7		0,2	0,2	0,1	0,1	15,2	15,2	59,0	59,0
Итого:			7,3	7,3	9,3	9,3	34,0	34,0	305,0	305,0
Всего за день 75%			6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
1-ый комплекс (при трёхразовом питании)			60,4	73,5	62,8	74,6	231,8	271,1	1657,1	1939,1
2-ой комплекс (при двухразовом питании)			45,9	55,8	43,3	52,7	175,2	191,2	1230,1	1420,9
			1-ый комплекс							
соотношение	белки		1,0	1,0						
пищевых веществ	жиры		1,0	1,0						
* углеводы	угл*		3,8	3,7						
5-й день										
Завтрак										
1-ой комплекс	при одно-двух-трёхразовом питании									
	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
Омлет натуральный с маслом сливочным	105/5	120/5	10,5	12,6	16,8	20,2	1,8	2,16	200,0	240,0
Мясо отварное или язык отварной/ кукуруза или горошек зелёный отварные	20/15	30/20	6,6	8,8	1,32	1,76	1,3	1,46	84,0	126,0
или Ветчина мясная/ овощи свежие порционно	20/15	30/20	5,2	6,9	3,5	4,7	0,9	1,2	50,0	75,0

Чай с сахаром	185/15	185/15	0,2	0,2	0,06	0,06	15	15	56,0	56,0
Зефир бело-розовый	42	42	0,33	0,33	0	0	32,97	32,97	127,7	127,7
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	20/20	2,9	2,9	0,8	0,8	19,3	19,3	91,8	91,8
Итого:			20,5	24,8	19,0	22,8	70,4	70,9	559,5	641,5
Итого:			19,1	22,9	21,2	25,8	70,0	70,6	525,5	590,5
2-ой комплекс	при одно-двухразовом питании									
Котлета "Домашняя"	75	90	9,6	11,5	10,0	12,0	1,1	1,3	138,8	166,5
Каша гречневая вязкая/огурец маринованный	150/30	150/50	4,3	4,7	5,5	6,1	18,8	20,88	141,1	156,6
Чай с сахаром	185/15	185/15	0,2	0,2	0,06	0,06	15	15	56,0	56,0
Булочка	50	75	4,95	7,4	6	9	15,9	23,85	35,9	67,35
Хлеб ржаной	40	40	3,2	3,2	0,6	0,6	18,2	18,2	92,4	92,4
Итого:			22,25	27,02	22,14	27,73	68,95	79,19	464,15	538,85
Обед										
1-ый комплекс	при трёхразовом питании									
	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	50	50	0,5	0,5	5,6	5,6	1,7	1,7	51	51
Затирка с молоком	250		7,75	7,75	11,25	11,25	25,75	25,75	235,0	235,0
Драники "Златка" с маслом сливочным или	150/10	200/10	15,22	20,3	17,7	23,6	32,85	43,8	322,5	430,0
Бабка картофельная со свининой с маслом сливочным	150/10	200/10	14,7	19,6	18,15	24,2	39,7	39,7	451,6	451,6
Сок	200	200	1,2	1,2	0	0	32	32	52	52,0
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	20/20	2,9	2,9	0,8	0,8	19,3	19,3	91,8	91,8
Итого:			27,6	32,7	35,4	41,3	111,6	122,6	752,3	859,8
Итого:			27,1	32,0	35,8	41,9	118,5	118,5	881,4	881,4
2-ой комплекс	при одно-двухразовом питании									
Мясо отварное или язык отварной/ овощи припущенные	40/20	50/30	11,3	15,08	2,3	3,02	2,22	2,97	216,0	288,0
Каша вязкая	150	200	4,5	6,0	4,5	6,0	21,9	29,2	145,5	194,0
Чай с лимоном	185/15/7	185/15/7	0,24	0,2	0,1	0,1	15,2	15,2	59,0	59,0
Булочка "Ароматная"	50	75	3,3	4,95	4	6	23,95	35,9	148,15	218,3
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	20/20	2,86	2,86	0,76	0,76	19,34	19,34	91,8	91,8
Итого:			22,2	29,13	11,61	15,83	82,61	102,61	660,45	851,09
3-ий комплекс	при одно-двухразовом питании									
Салат из свеклы с сыром и чесноком с майонезом	50	50	2,7	2,7	7,2	7,2	2,9	2,9	87	87

[illegible]

Бутерброд с ветчиной запечённый	50	50	6,8	6,8	12,9	12,9	8,8	8,8	178,0	178,0
Чай с медом и лимоном	185/15		0,2	0,2	0,1	0,1	15,2	15,2	59,0	59,0
Итого:			7,0	7,0	13,0	13,0	24,0	24,0	237,0	237,0
Всего за день 75%			6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
1-ый комплекс (при трёхразовом питании)			59,8	72,4	66,8	79,7	225,6	247,0	1627,8	1891,0
2-ой комплекс (при двухразовом питании)			55,6	68,6	45,5	57,3	195,3	246,7	1458,6	1789,9
			1-ый комплекс							
соотношение	белки		1,0	1,0						
пищевых веществ	жиры		1,1	1,1						
* углеводы	угл*		3,8	3,8						

6-й день

Завтрак

1-ой комплекс	при одно-двух-трёхразовом питании									
	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
Сосиски, сардельки, колбаса отварная	60	80	6,9	9,2	10,0	13,4	0,5	0,66	121,2	161,6
Каша вязкая овсяная /овоши свежие порционно	150/20	200/50	4,3	5,4	5,8	7,3	39,5	49,4	153,5	191,9
Кофейный напиток с молоком	200	200	1,4	1,4	0,1	0,1	20,2	20,2	96,0	96,0
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	20/20	2,86	2,9	0,8	0,8	19,3	19,3	91,8	91,8
Сыр порционно	20	30	5,2	7,8	5,3	8,0	0,0	0,0	70,0	105,0
Итого:			20,66	26,66	21,98	29,38	79,54	89,6	532,5	646,3
2-ой комплекс	при одно-двухразовом питании									
	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
Гуляш из филе птицы	50/30	50/30	13,6	13,6	14,5	14,5	1,9	1,9	190,0	190,0
Макароны с сыром/овоши свежие порционно	100/10/30	150/10/40	3,8	5,7	3,0	4,5	23,4	35,1	129,2	193,8
Кофейный напиток с молоком	200	200	1,4	1,4	0,1	0,1	20,2	20,2	96,0	96,0
Хлеб пшеничный/ржаной	10//10	20/20	1,43	2,9	0,4	0,8	9,7	19,3	45,9	91,8
Итого:			20,3	23,6	18,0	19,8	55,2	76,5	461,1	571,6

Обед

1-ый комплекс	при трёхразовом питании									
	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
Салат из свежих огурцов или огурец свежий порционно	50	50	0,55	0,55	2,05	2,05	1,10	1,10	25	25
Суп картофельный с макаронными изделиями	250		2,75	2,75	4,25	4,25	19,25	19,25	125	125
Котлеты "Калейдоскоп"	80	100	16,96	21,20	13,74	18,32	10,60	13,25	202	252
Картофель, запечённый дольками	150	150	3,00	3,00	1,80	1,80	29,90	29,90	145	145

Напиток из клюквы "Витаминный"	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	29,40	29,40	210	210
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	20/40	2,86	4,3	0,8	1,2	19,3	39,0	91,8	117,2
Итого:			26,12	31,79	22,60	27,62	109,59	131,90	798,40	874,00
2-ой комплекс	при одно-двухразовом питании									
Салат "Метёлка" или овощи свежие порционно	60	80	1,2	1,6	0,2	0,3	6,1	8,2	56,4	75,2
Колбаски по-могилёвски	70	80	13,51	15,4	16,2	18,6	7,0	8,0	228,2	260,8
Пюре картофельное	150	200	3	4,0	3,2	4,2	18,9	25,2	115,5	154,0
Чай с молоком	135/50/15		1,6	1,6	1,4	1,4	16,8	16,8	88,0	88,0
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	40/40	2,86	5,7	0,8	1,6	19,3	38,6	91,8	183,6
Пастила	30	30	0,15	0,2	0,0	0,0	24,2	24,2	93,0	93,0
Итого:			22,3	28,5	21,8	26,1	92,4	121,0	672,9	854,6
3-ий комплекс	при одно-двухразовом питании									
Винегрет с фасолью	50	50	1,10	1,10	5,10	5,10	4,05	4,05	68	68
Котлета рубленая из птицы	75	100	10,8	14,1	13,76	17,2	10,96	13,7	212,8	266
Каша вязкая (рисовая)	150	200	2,1	2,8	4,1	5,4	22,4	29,8	135,0	180,0
Напиток из плодов шиповника	200	200	0,14	0,14	0,02	0,02	19,80	19,80	80	80
Хлеб пшеничный/ржаной	10//10	20/20	1,43	2,9	0,4	0,8	9,7	19,3	45,9	91,8
Плюшка с маком	50	75	3,2	4,8	5,3	7,9	22,7	34,0	151,0	226,5
Итого:			18,8	25,8	28,6	36,4	89,5	120,7	692,9	912,3
4-ый комплекс	при одnorазовом питании									
Кальмары в сметанном соусе	50/50	75/75	9,2	12,3	4,3	6,5	1,4	2,0	96,0	144,0
Картофель отварной/овощи свежие	150/20	150/30	2,85	4,3	4,4	6,5	29,8	44,7	186,0	279,0
Напиток из клюквы "Витаминный"	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	29,4	29,4	210,0	210,0
Хлеб пшеничный/ржаной	40/40	40/40	5,8	5,8	0,8	0,8	19,3	19,3	91,8	91,8
Кондитерское изделие	50	50	2,7	4,1	2,3	3,4	33,9	50,8	50,0	50,0
Итого:			20,6	26,4	11,7	17,2	113,8	146,2	633,8	774,8
5-ый комплекс	при одnorазовом питании									
Котлеты из птицы с отрубями	75	90	11,1	13,3	9,4	11,3	8,82	10,6	163,1	196
Каша вязкая (гречневая)/овощи свежие порционно	150/30	150/50	5,3	7,1	5,3	5,9	24,5	26,2	166,5	181
Чай с лимоном	185/15/7		0,2	0,2	0,1	0,1	15,2	15,2	59,0	59
Хлеб пшеничный/ржаной	40/40	40/40	5,7	5,7	1,5	1,5	38,7	38,7	183,6	183,6
Кекс "Детский" или другое аналогичное изделие	50	50	1,8	1,8	1,1	1,1	22,0	22,0	112,5	112,5
Итого:			24,1	28,1	17,3	19,8	109,2	112,7	684,7	731,8

Полдник										
1-ый комплекс	при трёхразовом питании									
	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
Булочка с крошкой	50	65	5,5	7,2	7,8	10,1	35,8	46,5	264,0	303,2
Фрукты или фруктовое пюре	200	200	5,6	5,6	0,1	0,1	20,0	20,0	78,0	78,0
Итого:			11,1	12,8	7,9	10,2	55,8	66,5	342,0	381,2
2-ой комплекс	при двухразовом питании									
	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
Булочка или другое аналогичное изделие	50	75	5,5	6,9	7,8	9,8	35,8	56,9	264,0	330,0
Фрукты или фруктовое пюре	200	200	5,6	5,6	0,1	0,1	20,0	20,0	78,0	78,0
Итого:			5,6	7,0	7,8	9,8	55,6	76,7	344,0	410,0
3-ий комплекс	при двухразовом питании									
	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
Бутерброд "Сластёна"	50	50	6,8	6,8	12,9	12,9	8,8	8,8	256,0	256,0
Фрукты или фруктовое пюре	200	200	5,6	5,6	0,1	0,1	20,0	20,0	78,0	78,0
Итого:			7,0	7,0	13,0	13,0	24,0	24,0	315,0	315,0
Всего за день 75%			6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
1-ый комплекс (при трёхразовом питании)			57,9	71,2	52,5	67,2	244,9	288,0	1672,9	1901,5
2-ой комплекс (при двухразовом питании)			48,2	59,1	47,5	55,7	203,1	274,2	1478,0	1836,2
			1-ый комплекс							
соотношение	белки		1,0	1,0						
пищевых веществ	жиры		0,9	0,9						
* углеводы	угл*		4,2	4,0						

7-й день

Завтрак										
Наименование блюд	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал	
1-ой комплекс	при одно-двух-трёхразовом питании									
	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
Птица жареная в сухарях с куркумой или котлеты рубленные из птицы	80	100	12,8	16,1	13,76	17,2	14,96	18,7	212,8	266
Каша вязкая (рисовая)	150	200	2,1	2,8	4,1	5,4	22,4	29,8	135,0	180,0
Чай с мёдом и лимоном	185/15/7	185/15/7	0,37	0,4	0,1	0,1	15,2	15,2	106,0	106,0
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	20/20	2,86	2,9	0,8	0,8	19,3	19,3	91,8	91,8
Фрукты или фруктовое пюре	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	17,7	17,7	67,5	67,5
Итого:			18,73	22,73	19,22	24,01	89,55	100,74	613,10	711,30

2-ой комплекс	при одно-двухразовом питании									
Салат из морской и белокочанной капусты	50	50								
Бабка картофельная со свининой с маслом сливочным	150/10	200/10	14,7	19,6	18,15	24,2	29,77	39,7	338,7	451,6
Чай с сахаром	185/15	185/15	0,2	0,2	0,1	0,1	10,6	10,6	40,0	40,0
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	20/20	2,86	2,9	0,8	0,8	19,3	19,3	91,8	91,8
Сыр (порциями)	20	20	5,2	5,2	5,3	5,3	0,0	0,0	70,0	70,0
Итого:			22,96	27,86	24,27	30,32	59,71	69,64	540,50	653,40

Обед

1-ый комплекс	при трёхразовом питании									
	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
Салат из морской и белокочанной капусты	50	50	1,0	1,0	2,6	2,6	5,1	5,1	47,0	47,0
Суп картофельный с крупой, с мясными фрикадельками	200/20	250/20	6,1	7,6	6,7	8,4	16,6	20,8	224,2	254,3
Рыбник [№]	75	80	9,97	10,6	3,4	3,6	5,7	6,1	93,0	99,2
Макаронные изделия отварные	100	150	3,4	5,1	2,9	4,4	20,2	30,3	120,0	180,0
Сок	200	200	0,6	0,6	0,0	0,0	25,2	25,2	100,0	100,0
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	20/20	2,9	2,9	0,8	0,8	19,3	19,3	91,8	91,8
Итого:			23,97	27,80	16,35	19,66	92,10	106,77	676,00	772,30

2-ой комплекс	при одно-двухразовом питании									
Салат из морской и белокочанной капусты	50	50	1,0	1,0	2,6	2,6	5,1	5,1	47,0	47,0
Котлета натуральная рубленая из птицы	75	100	16,0	21,3	11,5	15,3	16,3	21,7	211,0	281,3
Картофельное пюре	150	150	3,15	3,2	5,0	5,0	20,1	20,1	46,0	46,0
Напиток из клюквы "Витаминный"	200	200	0,00	0,0	0,0	0,0	29,4	29,4	210,0	210,0
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	20/20	2,9	2,9	0,8	0,8	19,3	19,3	91,8	91,8
Сырок глазированный	45	45	3,3	3,3	12,7	12,7	14,3	14,3	149,0	149,0
Итого:			26,35	31,61	32,50	36,26	104,50	109,94	754,80	825,10

3-ий комплекс	при одно-двухразовом питании									
Мясо тушеное	40/40	50/50	10,4	13,0	18,0	22,5	2,0	2,5	211,0	264,0
Каша вязкая/ овощи свежие порционно	150/30	200/50	3,76	5,0	4,8	6,4	14,8	19,5	116,6	154,6
Чай с сахаром	185/15	185/15	0,2	0,2	0,1	0,1	10,6	10,6	40,0	40,0
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	20/20	2,9	2,9	0,8	0,8	19,3	19,3	91,8	91,8
Булочка	75	100	4,95	6,6	6,0	8,0	35,9	47,9	218,3	291,0
Итого:			22,21	27,66	29,66	37,72	82,60	99,84	677,65	841,40

4-ый комплекс	при одноразовом питании		
---------------	-------------------------	--	--

Салат "Секунда"	50	50	3	3,6	7,5	7,5	0,7	0,7	172,0	172,0
Котлеты, биточки, шницеля	70	80	10,72	13,4	6,9	8,6	11,4	14,2	126,9	145,0
Каша вязкая	150	200	2,1	2,8	4,1	5,4	22,4	29,8	135,0	180,0
Напиток из шиповника с сахаром	200	200	0,6	0,6	0,0	0,0	23,4	23,4	96,0	96,0
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	10//10	20/20	1,43	2,9	0,4	0,8	9,7	19,3	45,9	91,8
Сырок глазированный	45	45	3,3	3,3	12,7	12,7	14,3	14,3	149,0	149,0
Итого:			18,15	22,96	24,05	27,46	81,06	101,04	552,81	661,84
5-ый комплекс	при одnorазовом питании									
Салат из морской и белокочанной капусты	50	50	1,0	1,0	2,6	2,6	5,1	5,1	47,0	47,0
Пельмени отварные со сметаной или маслом сливочным	120/10	150/20	16,4	21,4	18,3	23,9	33,2	40,8	394,6	485,6
Чай с лимоном	185/15/7		0,2	0,2	0,1	0,1	14,8	14,8	58,0	58,0
Хлеб пшеничный/ржаной	40/40	40/40	5,72	5,7	1,5	1,5	38,7	38,7	91,8	91,8
Пастила	60	60	0,4	0,4	0,0	0,0	48,4	48,4	126,0	126,0
Итого:			23,7	28,7	22,4	28,0	140,1	147,8	717,4	808,4
Полдник										
1-ый комплекс	при трёхразовом питании									
	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
Блины с маслом сливочным	100/5	120/5	9,8	11,7	12,4	14,8	30,5	36,3	259,0	351,6
Ряженка	150	150	2,8	2,8	4,0	4,0	12,4	12,4	85,0	85,0
Итого:			12,6	14,5	16,4	18,8	42,9	48,7	344,0	436,6
2-ой комплекс	при двухразовом питании									
Булочка	75	100	4,95	6,6	6,0	8,0	35,9	47,9	218,3	291,0
Фруктовое пюре	100	100	0,4	0,4	0,1	0,1	12,0	12,0	50,0	50,0
Итого:			5,4	7,0	6,1	8,1	47,9	59,9	268,3	341,0
3-ий комплекс	при двухразовом питании									
Сырок творожный	50	50	6,8	6,8	12,9	12,9	8,8	8,8	256,0	256,0
Чай с лимоном	185/15/7	185/15/7	0,24	0,2	0,1	0,1	15,2	15,2	59,0	59,0
Итого:			7,0	7,0	13,0	13,0	24,0	24,0	315,0	315,0
Всего за день 75%			6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
1-ый комплекс (при трёхразовом питании)			55,3	65,0	52,0	62,5	224,6	256,2	1633,1	1920,2
2-ой комплекс (при двухразовом питании)			54,7	66,5	62,9	74,7	212,1	239,5	1563,6	1819,5
			1-ый комплекс							
соотношение	белки		1,0	1,0						

пищевых веществ	жиры		0,9	1,0						
* углеводы	угл*		4,1	3,9						
8-й день										
Завтрак										
Наименование блюд	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал	
1-ый комплекс	при одно-двух-трёхразовом питании									
	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
Запеканка из творога (с мукой пшеничной) со сметаной	120/10	150/10	15,8	19,8	12,8	16,0	25,7	32,1	303,5	379,4
Чай с повидлом	185/15		0,3	0,3	0,1	0,1	10,1	10,1	40,0	40,0
Хлеб пшеничный	20	40	1,5	3,0	0,5	1,0	21,0	42,0	47,0	94,0
Сыр порциями	20	20	5,2	5,2	5,3	5,3	0,0	0,0	70,0	70,0
Итого:			22,8	28,3	18,7	22,4	56,8	84,2	460,5	583,4
2-ой комплекс	при одно-двухразовом питании									
Котлета "Дружба"	80	90	13,3	15,0	15,46	17,39	1,1	1,2	276,6	311,2
Каша гречневая вязкая, овощи порционно	150/20	150/50	4,7	5,5	5,4	6,4	23,5	27,6	160,4	188,7
Чай с повидлом	185/15		0,3	0,3	0,1	0,1	10,1	10,1	40,0	40,0
Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	20/20	20/20	3,2	3,2	0,6	0,6	18,2	18,2	92,4	92,4
Сыр порциями	20	20	5,2	5,2	5,3	5,3	0,0	0,0	70,0	70,0
Итого:			26,65	29,20	26,86	29,71	52,86	57,17	639,38	702,25
Обед										
1-ый комплекс	при трёхразовом питании									
	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
Салат из свежих помидоров с маслом растительным или томат порционно	50	70	0,5	0,7	5,6	7,8	1,7	2,4	59,0	82,6
Суп крестьянский с крупой со сметаной	250/10		2,8	2,8	7,0	7,0	11,6	11,6	121,2	121,2
Котлеты с отрубями	80	90	13,8	15,5	10,0	11,3	10,1	12,2	217,1	244,2
Картофельное пюре	150	200	3,2	4,2	5,0	6,6	20,1	26,8	138,0	184,0
Напиток из плодов шиповника	200	200	0,6	0,6	0,0	0,0	23,4	23,4	96,0	96,0
Хлеб пшеничный/ржаной	40/40	40/40	5,8	5,8	0,8	0,8	19,3	19,3	91,8	91,8
Итого:			26,7	29,6	28,3	33,5	86,3	95,7	723,1	819,8
2-ой комплекс	при одно-двухразовом питании									
Сосиски, сардельки, колбаса отварная	80	100	6,6	8,3	8,5	10,6	0,8	1,1	128	160
Макаронные с сыром/ фасоль консервированная	100/10/20	150/10/40	4,3	5,4	5,8	7,3	19,5	24,3	173,5	266,9

Чай с лимоном	185/15/7	185/15/7	0,24	0,2	0,1	0,1	15,2	15,2	59,0	59,0
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	20/20	2,86	2,9	0,8	0,8	19,3	19,3	91,8	91,8
Кондитерское изделие	50	75	4,35	6,5	3,3	5,0	21,2	32,6	94,3	94,3
Итого:			18,35	23,3	18,41	23,61	75,99	92,56	546,6	672,02
3-ий комплекс	при одно-двухразовом питании									
Котлета из птицы "Оригинальная"	75	75	13,05	13,1	11,8	11,8	6,6	6,6	158,0	158,0
Картофель отварной/овощи отварные	150/20	150/30	2,85	4,3	4,4	6,5	29,8	44,7	186,0	279,0
Напиток лимонный	200	200	0,1	0,1	0,0	0,0	19,8	19,8	80,0	80,0
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	20/20	3,2	3,2	0,6	0,6	18,2	18,2	92,4	92,4
Кондитерское изделие	50	50	2,7	4,1	2,3	3,4	33,9	50,8	50,0	50,0
Итого:			21,9	24,8	19,1	22,3	108,3	140,1	566,4	659,4
4-ый комплекс	при одноразовом питании									
Салат из свежих помидоров с маслом растительным или томат порционно	50	70	0,5	0,7	5,6	7,8	1,7	2,4	59,0	82,6
Котлеты с отрубями	80	90	13,8	15,5	10,0	11,3	10,1	12,2	217,1	244,2
Рис отварной	100	150	2,5	3,8	3,6	5,4	21,9	32,9	130,0	195,0
Напиток из плодов шиповника	200	200	0,6	0,6	0,0	0,0	23,4	23,4	96,0	96,0
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	40/40	2,86	5,7	0,8	1,5	19,3	38,7	91,8	183,6
Кондитерское изделие промышленного или собственного производства	50	50	3,45	3,5	4,1	4,1	24,3	24,3	105,0	105,0
Итого:			23,7	29,7	24,1	30,1	100,7	133,8	698,9	906,4
Полдник										
1-ый комплекс	при трёхразовом питании									
	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
Вафли или другое аналогичное изделие	35	50	5,1	6,1	3,2	4,2	20,8	40,8	247,0	247,0
Фрукты или фруктовое пюре	200/100	200/100	0,8	0,8	0,8	0,8	23,6	23,6	90,0	90,0
Итого:			5,9	6,9	4,0	5,0	44,4	64,4	337,0	337,0
2-ой комплекс	при двухразовом питании									
Кондитерское изделие собственного производства	50	75	9,8	11,7	12,4	14,8	30,5	36,3	259,0	351,6
Напиток из шиповника	200	200	0,6	0,6	0	0	23,4	23,4	82	82
Итого:			10,4	12,3	12,4	14,8	53,9	59,7	341,0	433,6
3-ий комплекс	при двухразовом питании									
Смажанка с ветчиной мясной	100	100	10,1	10,1	13,5	13,5	20,8	20,8	245,0	245,0

Чай с сахаром	185/15	0,0	0,0	0,06	0,06	15,0	15,0	56,0	56,0
Итого:		10,1	10,1	13,6	13,6	35,8	35,8	301,0	301,0
Всего за день 75%		6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
1-ый комплекс (при трёхразовом питании)		55,4	64,8	51,1	60,8	235,9	264,5	1520,6	1740,2
2-ой комплекс (при двухразовом питании)		45,0	52,5	45,3	53,3	128,9	149,7	1186,0	1374,3
		1-ый комплекс							
соотношение	белки	1,0	1,0						
пищевых веществ	жиры	0,9	0,9						
* углеводы	угл*	4,3	4,1						

9-й день

Завтрак

Наименование блюд	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал	
1-ый комплекс	при одно-двух-трёхразовом питании									
	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
Омлет с сыром с маслом сливочным	115/5	150/10	14,1	17,7	14,1	17,7	1,9	2,4	247,0	309,0
или яйцо отварное	2 шт	3 шт	9,6	14,4	8,0	12,0	0,4	0,6	112,0	204,0
Каша вязкая "Артековская"	100	100	4,2	4,2	2,6	2,6	19,2	19,2	117,0	117,0
Чай с молоком	135/50/15		1,6	1,6	1,4	1,4	17,4	17,4	88,0	88,0
Хлеб пшеничный/ржаной	10//10	10//10	1,8	1,8	0,8	0,8	19,3	19,3	91,8	91,8
	30	40	0,15	0,2	0,0	0,0	24,2	24,2	91,5	91,5
Итого:			21,9	25,5	18,9	22,5	82,0	82,6	635,3	697,3
Итого:			17,4	22,2	12,8	16,8	80,5	80,8	500,3	592,3
2-ой комплекс	при одно-двухразовом питании									
Котлета особая	75	100	10,8	14,4	9,8	13,0	4,7	6,2	149,3	199,0
Картофель отварной или каша вязкая/овощи порционно	100/30	100/30	1,9	1,9	2,9	2,9	14,9	14,9	93	93
Компот из апельсинов или мандаринов или сок	200	200	0,8	0,8	0,0	0,0	43,0	43,0	66,0	66,0
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	20/20	2,9	2,9	0,8	0,8	19,3	19,3	91,8	91,8
Кондитерское изделие собственного производства	50	75	4,2	6,3	7,6	11,4	42,9	64,4	140,0	210,0
Итого:			20,6	26,3	21,1	28,1	124,8	147,8	540,1	659,8

Обед

1-ый комплекс	при трёхразовом питании									
Салат "Аппетитный"	50	60	0,7	1,0	7,9	11,1	1,6	2,2	59,5	71,4
Суп картофельный, с крупой, с рыбными консервами	250/20		9,1	9,1	0,4	0,4	38,3	38,3	135,0	135,0

Пельмени отварные со сметаной или маслом сливочным	150/10	200/50	14,6	19,4	15,9	21,2	27,9	37,2	397,0	489,0
Сок	200	200	0,8	0,8	0,0	0,0	21,0	21,0	76,0	76,0
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	20/20	2,9	2,9	0,8	0,8	19,3	19,3	91,8	91,8
Итого:			28,1	33,1	25,0	33,4	108,1	118,0	759,3	863,2
2-ой комплекс	при одно-двухразовом питании									
Салат из свежих помидоров с маслом растительным или томат порционно	50	70	0,5	0,8	5,6	8,4	1,7	2,4	29,5	41,3
Пельмени отварные со сметаной или маслом сливочным	150/10	200/50	14,6	19,4	15,9	21,2	27,9	37,2	417,0	556,0
Чай с мёдом и лимоном	185/15/7	185/15/7	0,2	0,2	0,1	0,1	15,0	15,0	56,0	56,0
Хлеб пшеничный/ржаной	10/10	10/10	1,45	1,5	0,3	0,3	9,7	9,6	45,9	45,9
Кекс "Детский" или другое аналогичное изделие	50	50	4,65	4,7	8,5	8,5	26,0	26,0	196,5	196,5
Итого:			21,4	26,5	30,3	38,4	80,2	90,2	744,9	895,7
3-ий комплекс	при одно-двухразовом питании									
Салат "Аппетитный" или овощи припущенные	50/30	60/30	2,04	2,4	6,3	7,6	4,6	5,5	69,0	82,8
Колбаски по-случки	75	90	10,7	12,8	11,1	13,3	3,2	3,5	170,7	185,0
Каша вязкая	150	200	4,5	6,0	4,5	6,0	21,9	29,2	145,5	194,0
Напиток из плодов шиповника с мёдом	200	200	0,8	0,8	0,0	0,0	19,6	19,6	82,0	82,0
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	20/20	2,9	2,9	0,8	0,8	19,3	19,3	91,8	91,8
Кекс "Детский" или другое аналогичное изделие	50	50	4,65	4,7	8,5	8,5	26,0	26,0	196,5	196,5
Итого:			25,6	29,6	31,1	36,1	94,5	103,1	755,5	832,1
4-ый комплекс	при одноразовом питании									
Гуляш	40/40	50/50	9,12	11,4	16,7	20,9	4,1	5,1	203,2	254,0
Макаронные отварные / овощи свежие порционно	100/20	150/30	7,6	11,4	3,3	5,0	31,1	53,2	178,4	267,6
Чай с молоком	135/50/15		1,6	1,6	1,4	1,4	17,4	17,4	88,0	88,0
Хлеб пшеничный/ржаной	40/40	40/40	5,72	5,7	1,5	1,5	38,7	38,7	183,6	183,6
Итого:			24,0	30,1	22,9	28,8	91,3	114,4	653,2	793,2
5-ый комплекс	при одноразовом питании									
Салат "Оливье" с мясом птицы	50	50	3,4	3,4	8,8	8,8	2,0	2,0	101,0	101,0
Тефтели с соусом красным основным	60/50	80/40	7,0	9,3	16,5	22,0	9,6	12,8	214,0	285,3
Каша вязкая	150	200	4,5	6,0	4,5	6,0	21,9	29,2	151,5	202,0
Сок	200	200	0,8	0,8	0,0	0,0	21,0	21,0	76,0	76,0
Хлеб пшеничный/ржаной	40/40	40/40	5,72	5,7	1,5	1,5	38,7	38,7	183,6	183,6
Итого:			21,4	25,2	31,3	38,3	93,1	103,6	726,1	847,9

Полдник

1-ый комплекс	при двух-трёхразовом питании									
	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
Оладьи с маслом сливочным	100/10	120/10	10,9	12,8	10,5	12,4	33,6	40,3	241,0	284,8
Фрукты или фруктовое пюре	200/100	200/100	0,8	0,8	0,8	0,8	23,6	23,6	90,0	90,0
Итого:			11,7	13,6	11,3	13,2	57,2	63,9	331,0	374,8
2-ой комплекс	при двухразовом питании									
Кондитерское изделие собственного производства	50	75	9,8	11,7	12,4	14,8	30,5	36,3	209,0	313,5
Фрукты или фруктовое пюре	200/100	200/100	0,8	0,8	0,8	0,8	23,6	23,6	90,0	90,0
Итого:			10,6	12,5	13,2	15,6	54,1	59,9	299,0	403,5
3-ий комплекс	при двухразовом питании									
Вафли или другое аналогичное изделие	35	35	6,1	6,1	4,2	4,2	40,8	40,8	225,0	225,0
Биокефир	200	200	6,2	6,2	1,4	2,8	17,2	34,4	168,0	168,0
Итого:			12,3	12,3	5,6	7,0	58,0	75,2	393,0	393,0
Всего за день 75%			6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
1-ый комплекс (при трёхразовом питании)			61,6	72,2	55,2	69,1	247,3	264,5	1725,6	1935,3
2-ой комплекс (при двухразовом питании)			52,6	65,2	64,6	82,1	259,1	297,9	1584,0	1959,0
			1-ый комплекс							
соотношение	белки		1,0	1,0						
пищевых веществ	жиры		0,9	1,0						
* углеводы	угл*		4,0	3,7						

10-й день

Завтрак

Наименование блюд	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал	
1-ый комплекс	при одно-двух-трёхразовом питании									
	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
Манник с маслом сливочным	150/10	200/10	7,8	10,4	12,2	16,3	36,8	49,1	286,5	382,0
Чай с медом	185/15	185/15	0,2	0,2	0,1	0,1	15,0	15,0	56,0	56,0
Бутерброд с ветчиной запечённый	53	53	8,3	8,3	6,2	6,2	8,9	8,9	124,0	124,0
Фрукты или фруктовое пюре	150/90	200/90	1,8	1,8	0,8	0,8	18,6	18,6	90,0	90,0
Итого:			18,1	20,7	19,2	23,3	79,3	91,6	556,5	652,0
2-ой комплекс	при одно-двухразовом питании									
Омлет с сыром с маслом слив.	115/5	115/5	14,1	14,1	20,3	24,7	1,9	2,9	247	318,5

Мясо отварное или ветчина мясная	30	50	7	8,75	10,9	13,6	2,65	3,3	106	132,5
Сок	200	200	0,5	0,5	0,2	0,2	20,2	20,2	72,9	72,9
Хлеб пшеничный/ржаной	10//10	10//10	1,43	1,4	0,4	0,4	9,7	9,7	45,9	45,9
Итого:			23,0	24,8	31,8	38,9	34,4	36,1	471,8	569,8
Обед										
1-ый комплекс	при трёхразовом питании									
	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
Салат "Лёгкий" со сметаной	50	50	3,1	3,1	6,4	6,4	2,3	2,3	79,0	79,0
Борщ с фасолью, со сметаной	250/10		3,8	3,8	8,3	8,3	12,3	12,3	138,1	138,1
Бифштекс "Отличник"	60	75	9,7	12,1	8,7	10,8	12,8	15,9	198,0	247,5
Каша вязкая (гречневая)	150	200	4,5	6,0	4,5	6,0	21,9	29,2	145,5	194,0
Сок	200	200	0,5	0,5	0,2	0,2	20,2	20,2	90,0	90,0
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	40/40	2,9	5,8	0,8	1,6	19,3	38,6	91,8	180,3
Итого:			24,4	31,3	28,8	33,3	88,7	118,5	742,4	928,9
2-ой комплекс	при одно-двухразовом питании									
Бифштекс "Отличник"	70	75	11,3	12,1	10,1	10,8	14,9	15,9	198,0	198,0
Каша вязкая (гречневая)/овощи отварные	150/20	200/20	4,5	6,0	4,5	6,0	21,9	29,2	145,5	194,0
Сок	200	200	0,5	0,5	0,2	0,2	20,2	20,2	72,9	72,9
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	40/40	2,9	5,8	0,8	1,6	19,3	38,6	91,8	180,3
Пирожное глазированное помадкой	50	50	2,1	2,1	8,3	8,3	33,4	33,4	213,0	213,0
Итого:			21,3	26,5	23,8	26,9	109,7	137,3	721,2	858,2
3-ий комплекс	при одно-двухразовом питании									
Салат "Русалочка с морковью" с маслом растительным или капуста тушеная	50	70	2,08	3,9	7,4	15,8	1,8	2,5	160,0	224,0
Бифштекс "Отличник"	70	75	11,3	12,1	10,1	10,8	14,9	15,9	198,0	198,0
Пюре картофельное	150	150	3,55	3,6	6,0	6,0	16,1	16,1	138,0	138,0
Чай с медом	185/15	185/15	0,2	0,2	0,1	0,1	15,0	15,0	56,0	56,0
Хлеб пшеничный/ржаной	40/40	40/40	5,9	5,9	0,9	0,9	43,2	43,2	162,8	162,8
Шоколад молочный	20	20	1,2	1,2	6,8	6,8	11,0	11,0	108,0	108,0
Итого:			18,3	21,0	30,3	39,4	58,8	60,5	660,0	724,0
4-ый комплекс	при одноразовом питании									
Омлет с сыром с маслом слив.	115/5	115/5	14,1	14,1	20,3	24,7	1,9	2,9	247	318,5
Мясо отварное или ветчина мясная	30	50	7	8,75	10,9	13,6	2,65	3,3	106	132,5

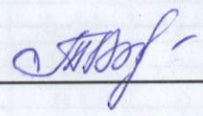
Сок	200	200	0,5	0,5	0,2	0,2	20,2	20,2	72,9	72,9
Хлеб пшеничный/ржаной	40/40	40/40	5,72	5,7	1,5	1,5	38,7	38,7	183,6	183,6
Фрукты или фруктовое пюре	200/100	200/100	0,8	0,8	0,8	0,8	23,6	23,6	90,0	90,0
Итого:			28,1	29,9	33,7	40,8	87,0	88,7	699,5	797,5
Полдник										
1-ый комплекс	при трёхразовом питании									
	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
Булочка с крошкой	50	50	10,2	9,2	10,9	10,9	25,5	25,5	225,6	225,6
Биокефир	200	200	6,2	6,2	2,8	2,8	17,2	17,2	84,0	84,0
Итого:			16,4	15,4	13,7	13,7	42,7	42,7	309,6	309,6
2-ой комплекс	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
Шоколад молочный	20	20	1,2	1,2	6,8	6,8	11,0	11,0	108,0	108,0
Фрукты или фруктовое пюре	200/90	200/90	0,8	0,8	0,8	0,8	23,6	23,6	90,0	90,0
Итого:			2,0	2,0	7,6	7,6	34,6	34,6	198,0	198,0
3-ий комплекс	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
Пицца "Школьная"	100	100	8,9	8,9	14,3	14,3	32,3	32,3	294,0	294,0
Активил или другой кисломолочный продукт	100	100	3,2	3,2	2,0	2,0	4,0	4,0	35,0	35,0
Итого:			12,1	12,1	16,3	16,3	36,3	36,3	329,0	329,0
Всего за день 75%			6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
1-ый комплекс (при трёхразовом питании)			58,9	67,4	61,7	70,3	230,8	252,7	1608,5	1890,5
2-ой комплекс (при двухразовом питании)			41,4	45,8	62,1	78,3	93,2	96,6	1131,8	1293,8
			1-ый комплекс							
соотношение	белки		1,0	1,0						
пищевых веществ	жиры		1,0	1,0						
* углеводы	угл*		3,9	3,8						

Заместитель директора

Согласовано

Инженер-технолог по питанию

ГУ "Центр по ОДБО г. Жодино"


Т. А. Пивульская


А. А. Халявкина