УТВЕРЖДАЮ
Начальник отдела по образованию,
спорту и туризму
Жодинского горисполкома

_____ О.В. Голобородова
21 ноября 2024 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГУП "Жодинский комбинат
общественного питания"

_____ Е.Н. Гапончик
21 ноября 2024 года

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

(рационов питания) для учащихся учреждений общего среднего образования на зимне-весенний 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	7,8	10,4	11,4	15,2	1,2	1,6	135,9	181,2
Макароны отварные с сыром/кукуруза сахарная консервированная отварная	100/10/30	150/10/50	8,2	10,8	6,2	9,5	26,1	35,7	201,0	248,5
Чай с лимоном	185/15/7		0,2	0,2	0,1	0,1	24,0	24,0	103,0	103
Хлеб пшеничный	40	40	3,1	3,1	1,0	1,0	22,0	22,0	94,0	94,0
Итого:			**19,3**	**24,5**	**18,7**	**25,8**	**73,3**	**83,3**	**533,9**	**626,7**
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	100/50	150/50	3,8	5,7	3,0	4,5	23,4	35,1	129,2	193,8

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
Кондитерское изделие	50	50	0,1	0,1	0,0	0,0	23,0	23,0	87,9	87,9
Итого:			**19,2**	**21,8**	**17,7**	**20,2**	**94,6**	**106,9**	**552,9**	**630,3**
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 маринованной капусты с морковью с маслом растительным	50	50	0,8	0,8	2,5	2,5	3,85	3,85	41,5	41,5
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	27,8	33,4	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:			**26,0**	**30,2**	**28,1**	**32,4**	**104,2**	**117,3**	**752,1**	**850,5**
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 припущенные	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	15/15	15/15	2,47	2,47	0,45	0,45	6,5	6,5	33	33
Кондитерское изделие	75	75	6,97	6,97	12,7	12,7	38,9	38,9	294,75	294,75
Итого:			**22,2**	**25,5**	**34,4**	**40,2**	**92,3**	**102,5**	**736,5**	**836,1**
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/кукуруза или зелёный горошек отварные	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/хлеб пшеничный	15/15	15/15	2,47	2,47	0,45	0,45	6,5	6,5	33	33
Кондитерское изделие	75	75	6,97	6,97	12,7	12,7	38,9	38,9	194,75	194,75
Итого:			**27,1**	**31,0**	**32,8**	**37,7**	**100,4**	**111,6**	**751,6**	**863,9**
4-ый комплекс	**при одно-двухразовом питании**									

Салат "Русалочка" с морковью	50	50	1,95	1,95	4,4	4,4	3	3	58,95	58,95
Мясо отварное	40	50	11,1	14,8	10,5	14,0	0,15	0,2	139,5	186
Каша вязкая (гречневая)	150	150	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	20/20	20/20	2,9	2,9	0,8	0,8	19,3	19,3	91,8	91,8
Кондитерское изделие	50	50	1,8	1,8	1,1	1,1	22,0	22,0	112,5	112,5
Итого:			**23,3**	**28,7**	**22,1**	**26,2**	**84,2**	**86,0**	**628,3**	**689,3**
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	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	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)			**57,2**	**71,7**	**59,7**	**77,2**	**220,5**	**267,1**	**1634,0**	**1895,2**
2-ой комплекс (при двухразовом питании)			**41,4**	**47,3**	**52,1**	**60,4**	**186,9**	**209,4**	**1289,4**	**1466,4**
			1-ый комплекс							
соотношение	**белки**		**1,0**	**1,0**						
пищевых веществ	**жиры**		**1,0**	**1,1**						
*** углеводы**	**угл***		**3,9**	**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"	70	80	5,04	5,76	7,0	8,0	2,6	3,0	129,5	148,0
Каша гречневая вязкая	150	200	4,5	6,0	4,5	6,0	21,9	29,2	145,5	194,0
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 порционно	20	20	5,2	5,2	5,3	5,3	0,0	0,0	70,0	70,0
Итого:			**19,0**	**21,2**	**18,6**	**21,1**	**64,8**	**72,5**	**532,8**	**599,8**
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	100/20	150/30	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
Кондитерское изделие	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 сушенных	200	200	1	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 из маринованной капусты с м/р или овощи порционно	40	50	0,64	0,8	2	2,5	3,08	3,85	33,2	41,5
Птица жареная в сухарях с куркумой	75	85	10,7	12,1	19,35	21,93	2,9	3,32	213,8	242,25
Каша вязкая	150	150	4,5	4,5	4,5	4,5	21,9	21,9	145,5	145,5
Чай с лимоном	185/15/7		0,2	0,2	0,1	0,1	15,2	15,2	59,0	59
Хлеб пшеничный/ржаной	10//10	10//10	1,7	1,7	0,3	0,3	9,1	9,1	45,7	45,7
Фрукты или фруктовое пюре	150/90	150/90	0,4	0,4	0,1	0,1	12,0	12,0	50,0	50,0

Итого:			**17,73**	**19,29**	**26,2**	**29,28**	**52,18**	**53,37**	**497,2**	**533,95**
3-ий комплекс	**при одно-двухразовом питании**									
Салат из маринованной капусты с м/р или овощи порционно	40	50	0,64	0,8	2	2,5	3,08	3,85	33,2	41,5
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	200	200	0,2	0,2	0,1	0,1	15,0	15,0	56,0	56
Хлеб пшеничный/ржаной	10//10	10//10	1,7	1,7	0,3	0,3	9,1	9,1	45,7	45,7
Итого:			**16,7**	**18,0**	**26,9**	**29,1**	**50,5**	**58,0**	**505,9**	**560,2**
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 или филе из птицы припущенное/ овощи (порциями) **или**	30/30	40/50	5,02	5,65	0,6	0,69	1,3	1,46	68,8	77,4
Ветчина мясная/овощи (порциями)	30/50	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
Кондитерское изделие	50	75	4,8	7,2	8,2	12,3	34,0	51,0	158,5	237,8
Итого:			**27,9**	**35,9**	**33,6**	**45,8**	**72,2**	**90,2**	**660,8**	**843,9**
Итого:			**26,83**	**34,73**	**33,62**	**45,81**	**72,18**	**90,2**	**664**	**847,5**
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**
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**									
Кондитерское изделие собственного или промышленного производства	40	40	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**
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)			**56,3**	**68,0**	**57,0**	**72,7**	**213,5**	**251,7**	**1569,7**	**1901,8**
2-ой комплекс (при двухразовом питании)			**50,8**	**59,7**	**69,5**	**82,2**	**209,6**	**221,1**	**1344,9**	**1564,3**
			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 сгущеным 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**									
Колбаски по-слуцки	75	90	10,7	12,8	11,1	13,3	3,2	3,5	170,7	185,0
Каша вязкая/ овощи припущенные	150/30	200/50	3,6	4,7	6,0	7,9	16,1	21,4	124,2	172,5
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 ржаной	20	20	1,31	1,3	0,2	0,2	8,4	8,4	36,2	36,2
Бутерброд с сыром творожным	40	40	5,7	5,7	7,9	7,9	9,7	9,7	134,0	134,0
Итого:			**21,6**	**24,8**	**25,2**	**29,3**	**69,8**	**75,4**	**605,1**	**667,7**
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 морской	50	50	0,6	0,6	5,0	5,0	4,25	4,25	64,5	64,5
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 рубленная из птицы	75	90	16,0	19,7	11,5	13,8	19,3	23,1	211,0	253,2
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:			**26,2**	**31,0**	**30,2**	**34,2**	**104,7**	**115,2**	**765,9**	**854,1**
2-ой комплекс	**при одно-двухразовом питании**									
Огурец маринованный	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 из маринованной капусты со свеклой или капуста тушеная	30	50	0,48	0,8	1,5	2,5	1,32	2,2	20,64	34,4
Котлета натуральная рубленная 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	287,25	287,3
Хлеб пшеничный/ржаной	10//10	20/20	1,7	2,9	0,3	0,8	9,1	19,3	45,7	91,8
Итого:			**26,2**	**34,2**	**26,9**	**33,8**	**110,1**	**133,3**	**758,6**	**930,8**
4-ый комплекс	**при одноразовом питании**									
Котлеты, биточки, шницеля	75	80	9,5	13,7	5,0	6,6	8,4	11,2	115,9	155,2
Каша вязкая/ овощи припущенные	150/30	200/50	3,6	4,7	6,0	7,9	16,1	21,4	124,2	172,5
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 ржаной/пшеничный	40/40	40/40	5,72	5,7	1,5	1,5	38,7	38,7	183,6	183,6
Бутерброд с сыром творожным или кондитерское изделие собственного производства	40	40	5,7	5,7	7,9	7,9	9,7	9,7	184,0	184,0
Итого:			**24,8**	**30,2**	**20,3**	**23,9**	**105,3**	**113,4**	**747,7**	**835,3**
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**

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**									
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)			**59,9**	**73,1**	**62,2**	**76,7**	**232,5**	**253,1**	**1615,1**	**1931,3**
2-ой комплекс (при двухразовом питании)			**55,3**	**68,6**	**56,2**	**66,8**	**211,3**	**242,6**	**1539,9**	**1799,7**
			1-ый комплекс							
соотношение	**белки**		**1,0**	**1,0**						
пищевых веществ	**жиры**		**1,0**	**1,1**						
*** углеводы**	**угл***		**3,9**	**3,5**						
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	5,05	5,36	6,9	7,36	5,32	5,68	103,5	110,4
Каша пшённая вязкая/ овощи припущенные	150/50	200/50	7,75	8,9	6,8	8,5	30,8	38,6	207,5	259,4
Какао с молоком сгущённым	200	200	3,6	3,6	3,4	3,4	23,6	23,6	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:			**19,3**	**20,8**	**17,9**	**20,1**	**79,1**	**87,2**	**542,8**	**601,6**
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 "Дары моря"	50	50	1,6	1,6	5,7	5,7	7,4	7,4	86,5	86,5
Борщ с картофелем и 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
Макаронные изделия (отварные)	100	150	3,4	5,1	2,9	4,4	20,2	30,3	120,0	180,0
Компот 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**
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
Фрикадельки из птицы или птица жареная с куркумой	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**									
Запеканка из творога со сгущёным 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**
4-ый 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

Сырок творожный глазированный	50	50	3,3	3,3	12,7	12,7	14,3	14,3	149,0	149,0
Итого:			**21,7**	**29,8**	**23,2**	**27,6**	**89,8**	**105,8**	**576,6**	**708,8**
Полдник										
	6-10	**11-18**	**6-10**	**11-18**	**6-10**	**11-18**	**6-10**	**11-18**	**6-10**	**11-18**
Печенье или другое аналогичное изделие	50	50	12,3	12,3	12,2	12,2	13,6	13,6	283,0	283,0
Фрукты или фруктовое пюре	200/100	200/100	0,4	0,4	0,1	0,1	34,5	34,5	50,0	50,0
Итого:			**12,7**	**12,7**	**12,3**	**12,3**	**48,1**	**48,1**	**333,0**	**333,0**
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)			**58,4**	**64,9**	**57,7**	**63,6**	**236,6**	**255,9**	**1619,1**	**1751,8**
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***		**4,1**	**3,9**						
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/кукуруза или горошек зелёный отварные	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
Сок	200	200	1,2	1,2	0	0	32	32	72	72,0
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:			**23,25**	**28,02**	**22,08**	**27,67**	**85,95**	**96,19**	**480,15**	**554,85**
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 солёных огурцов с луком или огурец маринованный порционно	50	50	0,45	0,45	2,55	2,55	1,35	1,35	31	31
Суп любительский	250		3,6	3,6	2	2	20,2	20,2	114,0	114,0
Драники "Златка" с маслом сливочным **или**	200/10	200/10	20,3	20,3	23,6	23,6	43,8	43,8	502,6	502,6
Бабка картофельная со свининой с маслом сливочным	200/10	200/10	19,6	19,6	24,2	24,2	39,7	39,7	451,6	451,6
Сок	200	200	1,2	1,2	0	0	32	32	72	72,0
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	20/20	2,94	2,94	0,44	0,44	16,6	16,6	81,4	81,4
Итого:			**28,5**	**28,5**	**28,6**	**28,6**	**114,0**	**114,0**	**801,0**	**801,0**
Итого:			**27,8**	**27,8**	**29,2**	**29,2**	**109,9**	**109,9**	**750,0**	**750,0**
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 маслом растительным	50	50	0,7	0,7	2,5	2,5	4,1	4,1	42	42
Гуляш (говядина)	30/30	50/50	9,96	16,6	2,94	4,9	3,06	5,1	78,0	130,0
Картофель отварной	150	200	2,85	3,6	4,95	6,6	20,1	26,8	138,0	184,0
Напиток лимонный	200	200	0,1	0,1	0,0	0,0	19,8	19,8	80,0	80,0
Коржики молочные	75	75	4,7	4,7	8,6	8,6	48,3	48,3	287,3	287,3
Хлеб пшеничный/ржаной	10//10	20/20	1,43	2,86	0,38	0,76	9,67	19,34	45,9	91,8
Итого:			**19,8**	**28,6**	**19,3**	**23,3**	**105,0**	**123,4**	**671,2**	**815,1**
4-ый комплекс	**при одноразовом питании**									
Сосиски, сардельки, колбаса отварная	80	100	6,6	8,3	8,5	10,6	0,8	1,1	128	160
Макаронные отварные с сыром/ кукуруза консервированная или 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	3,2	3,2	0,6	0,6	18,2	18,2	92,4	92,4
Кондитерское изделие	50	75	4,35	6,5	3,3	5,0	21,2	32,6	94,3	94,3
Итого:			**18,69**	**23,68**	**18,25**	**23,41**	**74,85**	**91,46**	**547,2**	**672,62**
5-ый комплекс	**при одноразовом питании**									
Котлета рубленная из птицы	80	80	10,8	10,8	11,9	11,9	10,2	10,2	190,5	191
Картофельное пюре	150	150	3,15	3,15	4,95	4,95	20,1	20,1	138	138
Капуста тушеная	30	30	0,32	0,3	0,4	0,4	1,6	1,6	11,7	11,7
Чай с сахаром	185/15	185/15	0,2	0,2	0,06	0,06	15	15	56	56
Плюшка с маком	75	75	4,8	4,8	8,2	8,2	34,0	34,0	126,5	126,5
Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,5	0,5	0,5	10,9	10,9	55,6	55,6
Итого:			**21,32**	**24,583**	**27,39**	**30,84**	**56,37**	**56,545**	**547,1**	**626,8**
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**
Оладьи с повидлом или аналогичное мучное изделие	100/10	120/10	8,9	10,7	10,5	12,6	39,6	47,5	281,0	337,2
Кисломолочный продукт	100	150	2,8	4,2	2,0	3,0	4,0	6,0	35,0	52,5
Итого:			**11,7**	**14,9**	**12,5**	**15,6**	**43,6**	**53,5**	**316,0**	**389,7**
2-ой комплекс	**при одно-двухразовом питании**									
Кекс "Детский" или другое аналогичное изделие	50	75	5,5	6,9	7,8	9,8	35,8	56,9	264,0	330,0
Молоко или кисломолочный продукт	200	200	5,6	5,6	4,0	4,0	8,0	8,0	70,0	70,0

Итого:			**11,1**	**12,5**	**11,8**	**13,8**	**43,8**	**64,9**	**334,0**	**400,0**
3-ий комплекс	**при одно-двухразовом питании**									
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)			**60,7**	**68,2**	**60,1**	**67,0**	**227,9**	**238,4**	**1676,5**	**1832,2**
2-ой комплекс (при двухразовом питании)			**56,6**	**69,6**	**45,5**	**57,3**	**212,3**	**263,7**	**1474,6**	**1805,9**
			1-ый комплекс							
соотношение	**белки**		**1,0**	**1,0**						
пищевых веществ	**жиры**		**1,0**	**1,0**						
*** 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	150	200	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**									
Капуста тушеная или овощи порционно	50	60	0,7	0,84	2,55	3,06	4,4	5,28	42,5	51
Котлета "Дружба"	75	75	12,4	12,4	14,5	14,5	10,0	10,0	259,3	259,3
Картофель отварной	150	200	2,85	3,8	4,4	5,8	22,4	29,8	139,0	185,3
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	20/20	3,2	3,2	0,6	0,6	18,2	18,2	92,4	92,4
Итого:			**20,8**	**21,9**	**23,4**	**25,3**	**71,7**	**80,1**	**621,2**	**676,0**
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 "Солнечный"	50	50	3,75	3,75	7,80	7,80	2,70	2,70	96	96
Щи из маринованной капусты с крупой и картофелем со сметаной	250/10		2,34	2,34	6,00	6,00	14,65	14,65	123	123
Котлеты "Калейдоскоп"	80	90	14,24	16,02	12,40	13,95	10,64	11,97	202	227
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	180	180
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	20/40	2,86	4,3	0,8	1,2	19,3	39,0	91,8	117,2
Итого:			**26,19**	**29,40**	**28,76**	**30,75**	**106,63**	**127,62**	**837,30**	**887,95**
2-ой комплекс	**при одно-двухразовом питании**									
Салат "Метёлка" или овощи припущенные	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 рубленная 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 одно-двухразовом питании**									
Котлеты "Калейдоскоп"	80	100	16,96	21,20	13,74	18,32	10,60	13,25	202	252
Картофельное пюре	150	150	3,15	3,15	4,95	4,95	20,1	20,1	138	138
Капуста тушеная	30	30	0,32	0,3	0,4	0,4	1,6	1,6	11,7	11,7
Чай с сахаром	185/15	185/15	0,2	0,2	0,06	0,06	15	15	56	56
Плюшка с маком	75	75	4,8	4,8	8,2	8,2	34,0	34,0	126,5	126,5
Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,5	0,5	0,5	10,9	10,9	55,6	55,6
Итого:			**21,32**	**24,583**	**27,39**	**30,84**	**56,37**	**56,545**	**547,1**	**626,8**

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**									
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**									
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)			**58,0**	**68,8**	**58,6**	**70,4**	**241,9**	**283,8**	**1711,8**	**1915,5**
2-ой комплекс (при двухразовом питании)			**46,6**	**54,7**	**64,9**	**74,6**	**185,2**	**224,8**	**1629,1**	**1903,3**
			1-ый комплекс							
соотношение	**белки**		**1,0**	**1,0**						
пищевых веществ	**жиры**		**1,0**	**1,0**						
*** углеводы**	**угл***		**4,2**	**4,1**						
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	60	80	10,38	13,85	10,32	13,76	11,22	14,96	159,6	212,8
Каша вязкая (рисовая)	150	200	2,1	2,8	4,1	5,4	22,4	29,8	135,0	180,0
Какао с молоком	200	200	3,6	3,6	2,8	2,8	23,4	23,4	134,0	134,0
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	20/20	2,86	2,9	0,8	0,8	19,3	19,3	91,8	91,8
Итого:			**18,94**	**23,11**	**17,93**	**22,72**	**76,31**	**87,50**	**520,40**	**618,60**

2-ой комплекс	**при одно-двухразовом питании**									
Огурец маринованный	20	20	0,16	0,2	0,0	0,0	0,5	0,5	2,6	2,6
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:			**23,12**	**28,02**	**24,29**	**30,34**	**60,19**	**70,12**	**543,10**	**656,00**
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 морковно-яблочный	60	70	0,96	1,1	6,7	7,8	16,3	19,0	71,4	83,3
Суп картофельный с крупой, с мясными фрикадельками	250/20	250/20	7,6	7,6	8,4	8,4	20,8	20,8	254,3	254,3
Рыба жареная	70	80	12,32	14,1	5,6	6,4	2,8	3,2	118,3	135,2
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:			**27,78**	**31,36**	**24,42**	**27,75**	**104,62**	**117,83**	**755,80**	**844,60**
2-ой комплекс	**при одно-двухразовом питании**									
Салат морковно-яблочный или овощи отварные	50	70	0,8	1,1	5,6	7,8	13,6	19,0	59,5	83,3
Котлета натуральная рубленная 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:			**26,15**	**31,73**	**35,50**	**41,55**	**113,00**	**123,88**	**767,30**	**861,40**
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/ огурец маринованный	150/20	200/20	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**

3-ий 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
Каша вязкая или картофель отварной/ кукуруза припущеная	150/20	200/30	2,2	3,7	4,7	6,3	24,6	33,1	150,6	203,4
Чай с молоком	200	200	3,0	3,0	2,8	2,8	34,4	34,4	168,0	168,0
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 или кондитерское изделие собственного производства	45	45	3,3	3,3	12,7	12,7	14,3	14,3	149,0	149,0
Итого:			**20,61**	**26,26**	**27,48**	**31,13**	**94,29**	**115,31**	**640,41**	**757,24**
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)			**59,3**	**69,0**	**58,8**	**69,3**	**223,8**	**254,0**	**1620,2**	**1899,8**
2-ой комплекс (при двухразовом питании)			**54,6**	**66,8**	**65,9**	**80,0**	**221,1**	**253,9**	**1578,7**	**1858,4**
			1-ый комплекс							
соотношение	**белки**		**1,0**	**1,0**						
пищевых веществ	**жиры**		**1,0**	**1,0**						
*** углеводы**	**угл***		**3,8**	**3,7**						
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	120/10	15,8	15,8	12,8	12,8	25,7	25,7	336,0	336,0
Чай с сахаром	185/15	185/15	0,4	0,4	0,1	0,1	20,0	20,0	82,0	82,0
Хлеб пшеничный	30	40	2,3	3,0	0,8	1,0	31,5	42,0	70,5	94,0
Сыр порциями	10	20	2,6	5,2	2,7	5,3	0,0	0,0	35,0	70,0
Итого:			**21,1**	**24,4**	**16,3**	**19,2**	**77,2**	**87,7**	**523,5**	**582,0**
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 "Метёлка"	60	80	1,6	2,1	0,2	0,3	6,1	8,2	56,4	75,2
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
Голубцы любительские	170/50	2/115/50	14,4	17,2	22,4	37,0	27,9	33,6	315,0	363
Напиток лимонный с мёдом	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	2,86	2,9	0,8	0,8	19,3	19,3	91,8	91,8
Итого:			**28,1**	**31,4**	**23,8**	**38,5**	**111,5**	**119,2**	**678,2**	**744,5**
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/ овощи отварные	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	178,6	268,0
Итого:			**18,35**	**23,3**	**18,41**	**23,61**	**75,99**	**92,56**	**630,9**	**845,72**
3-ий комплекс	**при одно-двухразовом питании**									

Котлета из птицы "Оригинальная" или биточки куриные с сыром	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	75	2,7	4,1	2,3	3,4	33,9	50,8	180,0	270,0
Итого:			**21,9**	**24,8**	**19,1**	**22,3**	**108,3**	**140,1**	**696,4**	**879,4**
4-ый 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
Плюшка с маком	50	100	3,2	6,4	5,3	10,5	22,7	45,3	151,0	302,0
Итого:			**24,65**	**30,40**	**26,81**	**34,91**	**75,51**	**102,47**	**720,38**	**934,25**
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 анпалогичное изделие	35	35	6,1	6,1	4,2	4,2	30,8	30,8	247,0	247,0
Биокефир	200	200	6,2	6,2	2,8	2,8	17,2	17,2	84,0	84,0
Итого:			**12,3**	**12,3**	**7,0**	**7,0**	**48,0**	**48,0**	**331,0**	**331,0**
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)			**60,3**	**66,3**	**47,1**	**64,7**	**239,6**	**254,9**	**1532,7**	**1657,5**
2-ой комплекс (при двухразовом питании)			**45,0**	**52,5**	**45,3**	**53,3**	**128,9**	**149,7**	**1270,3**	**1548,0**
			1-ый комплекс							

соотношение	**белки**		**1,0**	**1,0**						
пищевых веществ	**жиры**		**0,8**	**1,0**						
*** углеводы**	**угл***		**4,0**	**3,8**						
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**
Драчена / ветчина мясная или	120/30	150/50	16,0	21,3	18,0	24,0	17,4	21,8	273,0	364,0
Драчена / филе птицы припущенное	120/60	150/60	17,5	25,1	19,5	22,7	15,5	19,1	293,0	341,8
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	5,8	5,8	1,6	1,6	38,6	38,6	183,6	183,6
Итого:			**23,4**	**28,7**	**21,0**	**27,0**	**73,4**	**77,8**	**544,6**	**635,6**
Итого:			**24,9**	**32,5**	**22,5**	**25,7**	**71,5**	**75,1**	**564,6**	**613,4**
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
Каша вязкая/овощи припущенные	150/30	150/50	4,9	6,55	4,6	6,2	23,8	31,7	132,5	147,2
Компот из апельсинов и мандаринов	200	200	0,8	0,8	0,0	0,0	43,0	43,0	166,0	166,0
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	20/20	2,9	2,9	0,8	0,8	19,3	19,3	91,8	91,8
Итого:			**19,4**	**24,61**	**15,2**	**19,96**	**90,8**	**100,24**	**539,6**	**604**
Обед										
1-ый комплекс	**при трёхразовом питании**									
Салат из морской и белокочанной капусты	50	70	1,4	2,6	3,6	5,1	7,1	47,0	65,8	122,5
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10		2,0	2,0	5,8	5,8	11,8	11,8	117,5	117,5
Мясо отварное	40	50	15,8	19,8	14,6	18,3	0,3	0,4	168,0	210,0
Пюре картофельное	150	150	3,2	3,2	5,0	5,0	20,1	20,1	138,0	138,0
Напиток из плодов шиповника	200	200	1,6	1,6	0,0	0,0	46,0	46,0	188,0	188,0
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	20/20	2,9	2,9	0,8	0,8	19,3	19,3	91,8	91,8
Итого:			**26,9**	**32,0**	**29,8**	**34,9**	**104,5**	**144,5**	**769,1**	**867,8**
2-ой комплекс	**при одно-двухразовом питании**									
Салат из морской и белокочанной капусты	50	70	1,4	2,6	3,6	5,1	7,1	47,0	65,8	122,5
Пельмени отварные со сметаной или маслом сливочным	150/10	200/50	14,6	19,4	10,2	13,6	27,9	37,2	417,0	556,0

Чай с сахаром	185/15	185/15	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:			**22,3**	**28,3**	**22,6**	**27,5**	**85,6**	**134,8**	**781,2**	**976,9**
3-ий комплекс	**при одно-двухразовом питании**									
Салат из морской и белокочанной капусты	60	100	1,2	2,0	3,1	5,2	7,9	13,2	56,4	94,0
Биточки куриные с сыром	75	90	10,1	12,2	13,1	15,7	8,3	9,9	191,3	229,5
Макаронные изделия отварные	150	200	5,5	6,4	4,5	5,6	32,2	40,4	187,0	240,0
Сок	200		0,5	0,5	0,0	0,0	24,6	24,6	56,0	56,0
Хлеб пшеничный/ржаной	35/40	40/40	4,7	5,0	1,9	2,0	30,1	32,8	128,3	136,8
Зефир	50	50	0,1	0,1	0,0	0,0	23,0	23,0	87,9	87,9
Итого:			**22,0**	**26,1**	**22,6**	**28,5**	**103,1**	**120,9**	**619,0**	**756,3**
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	23,6	27,9	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**	**47,2**	**51,5**	**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	84,0	168,0
Итого:			**12,3**	**12,3**	**5,6**	**7,0**	**58,0**	**75,2**	**309,0**	**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)			**62,0**	**74,3**	**62,1**	**75,1**	**225,1**	**273,8**	**1644,7**	**1878,2**
2-ой комплекс (при двухразовом питании)			**52,3**	**65,4**	**51,0**	**63,1**	**230,5**	**294,9**	**1619,8**	**1984,4**
			1-ый комплекс							
соотношение	**белки**		**1,0**	**1,0**						
пищевых веществ	**жиры**		**1,0**	**1,0**						

*** углеводы**	**угл***		**3,6**	**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**
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	2,9	2,9	0,8	0,8	19,3	19,3	91,8	91,8
Сыр порционно	20	20	5,2	5,2	5,3	5,3				
Итого:			**24,7**	**29,7**	**24,5**	**30,0**	**67,3**	**74,9**	**544,4**	**635,4**
2-ой комплекс	**при одно-двухразовом питании**									
Манник с маслом сливочным	150/10	150/10	7,8	7,8	12,2	12,2	36,8	36,8	286,5	286,5
Чай с медом	185/15	185/15	0,2	0,2	0,1	0,1	15,0	15,0	56,0	56,0
Хлеб ржаной	20	20	1,3	1,3	0,1	0,1	8,4	8,4	36,2	36,2
Бутерброд с ветчиной запечённый	53	53	8,3	8,3	6,2	6,2	8,9	8,9	124,0	124,0
Итого:			**17,6**	**17,6**	**18,5**	**18,5**	**69,0**	**69,0**	**502,7**	**502,7**
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**
Салат из моркови и яблок с маслом растительным	50	50	0,4	0,4	4,4	4,4	3,9	3,9	56,0	56,0
Суп молочный с макаронными изделиями **или**	200	200	5,8	5,8	5,0	5,0	19,2	19,2	146,0	146,0
Суп крестьянский с крупой, со сметаной	250/10	250/10	2,6	2,6	4,3	4,3	13,8	13,8	98,1	98,1
Бифштекс "Отличник"	75	75	10,1	10,1	10,8	10,8	11,3	11,3	198,0	198,0
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	40/40	40/40	5,8	5,8	1,6	1,6	38,6	38,6	180,3	180,3
Итого:			**27,1**	**28,6**	**26,5**	**28,0**	**115,1**	**122,4**	**815,8**	**864,3**
Итого:			**23,9**	**25,4**	**25,8**	**27,3**	**109,7**	**117,0**	**767,9**	**816,4**
2-ой комплекс	**при одно-двухразовом питании**									
Мясо отварное	40	50	15,8	19,8	14,6	18,3	0,3	0,4	168,0	210,0

Бифштекс "Отличник"	75	75	12,1	12,1	10,8	10,8	11,3	11,3	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:			**19,1**	**21,0**	**31,0**	**39,4**	**55,2**	**55,9**	**660,0**	**724,0**
4-ый 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-слуцки	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**
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	11,0	11,0	10,9	10,9	25,5	25,5	225,6	225,6
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:			**11,8**	**11,8**	**11,7**	**11,7**	**49,1**	**49,1**	**315,6**	**315,6**
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	90	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)			**63,7**	**70,2**	**60,9**	**67,9**	**232,8**	**247,7**	**1665,8**	**1805,3**
1-ый комплекс (при трёхразовом питании) 2 вариант			**60,5**	**66,9**	**60,2**	**67,2**	**227,4**	**242,4**	**1617,9**	**1757,4**
2-ой комплекс (при двухразовом питании)			**55,5**	**63,9**	**63,2**	**69,2**	**200,4**	**227,1**	**1522,9**	**1701,9**

			1-ый комплекс		2 вариант					
соотношение	белки		1,0	1,0	1,0	1,0				
пищевых веществ	жиры		1,0	1,0	1,0	1,0				
* углеводы	угл*		3,7	3,5	3,6	3,6				

Заместитель директора _____ Т. А. Пивульская

Согласовано
Инженер-технолог по питанию
ГУ "Центр по ОДБО г. Жодино" _____ А. А. Халявкина