

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

1,3 недели

Наименование блюд	5 классы (до 11 лет)					6-8 классы (от 11 до 14 лет)					9-11 классы (от 14 до 18 лет)				
	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК															
1-й ВАРИАНТ: 2-й Завтрак 5-11 классы															
Исмена, полдник 5-11 классы 2 смена.															
Сыр порционно	20	4,6	4,9	0,0	62	25	5,9	7,4	0,0	93	25	5,9	7,4	0,0	93
Сосиски отварные	48	4,3	12,5	0,5	134	96	14,0	9,2	3,0	150	96	14,0	9,2	3,0	150
Каша пшениная вязкая	150	4,1	4,7	23,4	152	150	4,1	4,7	23,4	152	150	4,1	4,7	23,4	152
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42	190/10	0,2	0,0	10,0	42	190/10	0,2	0,0	10,0	42
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,2	77	30	2,4	0,3	16,2	77	30	2,4	0,3	16,2	77
Фрукты /груши/	100	0,4	0,3	8,8	39	100	0,4	0,3	8,8	39	100	0,4	0,3	8,8	39
Итого:		16,1	22,7	58,9	505,5		27,0	22,0	61,4	551,4		27,0	22,0	61,4	551,4
2-й ВАРИАНТ: 2-й Завтрак 5-11 классы															
Исмена, полдник 5-11 классы 2 смена.															
Овощи порционно (кукуруза консервированная)	30	0,7	0,1	3,4	17	30	0,7	0,1	3,4	17	30	0,7	0,1	3,4	17
Сосиски отварные	48	4,3	12,5	0,5	134	96	14,0	9,2	3,0	150	96	14,0	9,2	3,0	150
Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120	100	3,4	2,9	20,2	120	150	5,1	4,4	30,3	180
Сок яблочный	200	0,8	0,2	22,0	90	200	8,0	0,2	22,0	90	200	0,8	0,2	22,0	90
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,2	77	30	2,4	0,3	16,2	77	30	2,4	0,3	16,2	77
Итого:		11,6	16,0	62,2	438,3		28,5	12,8	64,7	453,7		23,0	14,2	74,8	513,7
Полдник (двухразовое питание)															
Кондитерское или булочное изделие (зефир)	35	0,5	3,1	25,1	131	70	1,1	6,2	50,2	261	70	1,1	6,2	50,2	261
Молочный или кисломолочный продукт (Кефир)	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
Итого:		6,1	9,5	33,3	243		6,7	12,6	58,4	373		6,7	12,6	58,4	373
ВТОРНИК															
1-й ВАРИАНТ: 2-й Завтрак 5-11 классы															
Исмена, полдник 5-11 классы 2 смена.															
Масло сливочное порциями (или шоколадное)	10	0,1	7,3	0,1	66	10	0,1	7,3	0,1	66	10	0,1	7,3	0,1	66
Котлетки из филе птицы "Бангай" с соусом томатным "Сказка"	38/10	8,6	5,1	4,4	97	38/10	8,6	5,1	4,4	97	76/15	17,0	10,2	7,9	190

Пюре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92	150	3,2	5,0	20,1	138	3,2	5,0	20,1	138
Чай с лимоном	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59	0,2	0,0	15,2	59
Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	32,4	153	70	5,6	0,7	37,8	179	5,6	0,7	37,8	179
Итого:		15,8	16,3	65,6	467,1		17,6	18,0	77,7	538,6	26,1	23,1	81,1	631,2
2-й ВАРИАНТ: 2-й Завтрак 5-11 классы														
Исмена, полдник 5-11 классы 2 смена.	10	0,1	7,3	0,1	66	10	0,1	7,3	0,1	66	0,1	7,3	0,1	66
Масло сливочное порциями (или шоколадное)	44/10	9,7	9,5	5,3	142	44/10	9,7	9,5	5,3	142	14,6	14,3	7,9	213
Наггетсы куриные с соусом томатным "Сказка"	100	2,1	3,3	13,4	92	150	3,2	5,0	20,1	138	3,2	5,0	20,1	138
Пюре картофельное	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59	0,2	0,0	15,2	59
Чай с лимоном	60	4,8	0,6	32,4	153	70	5,6	0,7	37,8	179	5,6	0,7	37,8	179
Хлеб пшеничный		17	21	66	512		19	22	78	584	24	27	81	655
Итого:														
Полдник (двухразовое питание)	75	4,4	1,9	44,0	210	75	4,4	1,9	44,0	210	4,4	1,9	44,0	210
Ватрушка с повидлом	75	5,6	5,3	34,7	211	75	5,6	5,3	34,7	211	5,6	5,3	34,7	211
или булочное изделие (булочка фигурная)														
Молочный или кисломолочный продукт (Молоко кипяченное)	200	5,6	4,6	9,0	100	200	5,6	4,6	9,0	100	5,6	4,6	9,0	100
Итого:		10,0	6,5	53,0	310,0		10,0	6,5	53,0	310,0	10,0	6,5	53,0	310,0
Итого: *		11,2	9,9	43,7	310,8		11,2	9,9	43,7	310,8	11,2	9,9	43,7	310,8

СРЕДА

1-й ВАРИАНТ: 2-й Завтрак 5-11 классы														
Исмена, полдник 5-11 классы 2 смена.	20	4,6	4,9	0,0	62	25	5,9	7,4	0,0	93	25	5,9	7,4	0,0
Сыр порционно	130/10	16,1	13,2	31,4	305	130/10	16,1	13,2	31,4	305	150/15	18,6	15,3	36,5
Запеканка "Творогоша" с соусом шоколадным	200	0,2	0,0	14,8	57	200	0,2	0,0	14,8	57	200	0,2	0,0	14,8
Чай с сиропом пшеничника	25	2,0	0,3	13,5	64	40	3,2	0,4	21,6	102	40	3,2	0,4	21,6
Хлеб пшеничный		22,9	18,3	59,7	488,1		25,3	21,0	67,8	556,6		27,8	23,1	72,9
Итого:														
2-й ВАРИАНТ: 2-й Завтрак 5-11 классы														
Исмена, полдник 5-11 классы 2 смена.	50	0,4	0,1	1,0	6	70	0,5	0,1	1,3	8	70	0,5	0,1	1,3
Овощи свежие порционно (огурцы)	60	6,3	11,1	8,3	158	60	6,3	11,1	8,3	158	75	7,1	12,6	9,4
Биштекс "Отличник"	150	4,5	4,5	21,9	146	150	4,5	4,5	21,9	146	150	4,5	4,5	21,9
Каша гречневая вязкая	200	0,4	0,0	38,4	146	200	0,4	0,0	38,4	146	200	0,4	0,0	38,4
Напиток из сиропа пшеничника	40	2,5	0,2	16,9	80	40	2,5	0,2	16,9	80	80	5,0	0,4	34,9
Хлеб ржаной		14,1	15,9	86,5	535,5		14,2	15,9	86,9	537,7		17,6	17,6	105,9
Итого:														
Полдник (двухразовое питание)	13%					11%					10%			
Кондитерские изделия (печенье "Детское"/Маффины с начинкой и пр.)	75	2,1	11,2	26,0	212	75	2,1	11,2	26,0	212	75	2,1	11,2	26,0
Сок яблочно-вишневый	200	0,4	0,2	10,0	80	200	0,4	0,2	21,0	80	200	0,4	0,2	21,0
Итого:		2,5	11,4	36,0	292		2,5	11,4	47,0	292		2,5	11,4	47,0

ЧЕТВЕРГ

1-й ВАРИАНТ: 2-й Завтрак 5-11 классы											
Исмена , полдник 5-11 классы 2 смена.											
Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами (Ветчина "Багдай")	5,2	2,2	11,4	85	20/20	5,2	2,2	11,4	85	20/20	5,2
Омлет с сыром	16,0	18,3	2,2	237	150	18,5	21,2	2,6	273	150	18,5
Кофейный напиток с молоком	2,2	1,4	22,4	112	200	2,2	1,4	22,4	112	200	2,2
Фрукты /яблоки/	0,6	0,6	14,7	68	150	0,6	0,6	14,7	68	190	0,8
Итого:	24,0	22,5	50,7	501,1		26,5	25,4	51,1	537,5		26,6
2-й ВАРИАНТ: 2-й Завтрак 5-11 классы											
Исмена , полдник 5-11 классы 2 смена.											
Овощи свежие порционно (помидор)	0,3	0,1	1,0	6	50	0,6	0,1	1,9	12	60	0,7
Шницель /свинина/	11,9	6,2	10,5	146	85	13,4	7,0	11,9	165	85	13,4
Пюре картофельное	3,2	5,0	20,1	138	150	3,2	5,0	20,1	138	200	4,2
Сок яблочно-вишневый	0,2	0,0	8,0	84	200	0,2	0,0	8,0	84	200	0,2
Хлеб пшеничный	3,2	0,4	21,6	102	70	5,6	0,7	37,8	179	70	5,6
Итого:	18,7	11,6	61,2	475,3		23,0	12,8	79,7	576,9		24,1
Подлник (двухразовое питание)											
Коврижка по-домашнему	3,7	2,8	30,3	160	90	5,5	4,2	45,5	240	90	5,5
или Полоска "Лакомая"	3,5	11,6	25,8	221	50	3,5	11,6	25,8	221	50	3,5
"ФитоНапиток" с витамином "С"	0,2	0,0	15,6	62	200	0,2	0,0	15,6	62	200	0,2
Итого:	3,9	2,8	45,9	222,2		5,7	4,2	61,1	302,3		5,7
Итого: *	3,7	11,6	41,4	282,8		3,7	11,6	41,4	282,8		3,7

ПЯТНИЦА

1-й ВАРИАНТ: 2-й Завтрак 5-11 классы											
Исмена , полдник 5-11 классы 2 смена.											
Салат "Квартет"	5,8	11,1	2,3	131	50	5,8	11,1	2,3	131	50	5,8
Пельмени отварные со сметаной и соусом томатным "Сказка"	9,4	11,1	30,5	255	150/10/10	13,2	17,6	42,9	378	150/10/10	13,2
Чай с сахаром	0,2	0,0	10,0	42	190/10	0,2	0,0	10,0	42	190/10	0,2
Хлеб пшеничный	2,4	0,3	16,2	76,5	30	2,4	0,3	16,2	76,5	30	2,4
Итого:	17,8	22,5	59,0	504,5		21,6	28,9	71,4	627,0		21,6
2-й ВАРИАНТ: 2-й Завтрак 5-11 классы											
Исмена , полдник 5-11 классы 2 смена.											
Салат "Квартет"	3,5	6,6	1,4	79	40	4,6	8,8	1,8	105	50	5,8
Плов из филе птицы	10,0	12,6	24,6	251	50/100	10,0	12,6	24,6	251	50/100	10,0
Напиток "Лимончик" с витамином "С"	0,1	0,0	18,6	75	200	0,1	0,0	18,6	75	200	0,1
Хлеб ржаной	2,5	0,2	16,9	80	40	2,5	0,2	16,9	80	40	2,5
Итого:	16,1	19,5	61,5	484,3		17,2	21,7	61,9	510,5		18,4
Подлник (двухразовое питание)											
Итого:					10%					10%	

Ватрушка с творогом или Ватрушка "Нежная" *	75	8,4	4,9	29,7	163	75	8,4	4,9	29,7	163	75	8,4	4,9	29,7	163
или Блиnnики с творогом "Бабушка Аня" с соусом шоколадным (или без него) *	75	5,3	4,4	24,9	160	75	5,3	4,4	24,9	160	75	5,3	4,4	24,9	160
Кисломолочный продукт	1/58/15	4,3	6,1	23,4	166	1/58/15	4,3	6,1	23,4	166	1/58/15	4,3	6,1	23,4	166
Итого:	200	2,6	5,0	11,2	104	200	2,6	5,0	11,2	104	200	2,6	5,0	11,2	104
Итого: *		11,0	9,9	40,9	267,0		11,0	9,9	40,9	267,0		11,0	9,9	40,9	267,0
		6,9	11,1	34,6	270,0		6,9	11,1	34,6	270,0		6,9	11,1	34,6	270,0

2,4 неделя

Наименование блюд	5 классы (до 11 лет)					6-8 классы (от 11 до 14 лет)					9-11 классы (от 14 до 18 лет)				
	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК															
1-й ВАРИАНТ: 2-й Завтрак 5-11 классы															
Исмена, полдник 5-11 классы 2 смена.	20%					20%					21%				
Масло сливочное порциями (или шоколадное)	10	0,1	7,3	0,1	66	10	0,1	7,3	0,1	66	10	0,1	7,3	0,1	66
Колбаса отварная	50	4,9	8,9	0,8	103	70	6,9	12,5	1,1	144	90	8,9	16,1	1,4	185
Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138	150	3,2	5,0	20,1	138	200	4,2	6,6	26,8	184
Чай с сиропом шиповника	200	0,2	0,0	14,8	57	200	0,2	0,0	14,8	57	200	0,2	0,0	14,8	57
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102	50	4,0	0,5	27,0	128	50	4,0	0,5	27,0	128
Итого:		11,6	21,6	57,4	466		14,4	25,3	63,2	532		17,4	30,5	70,2	620
2-й ВАРИАНТ: 2-й Завтрак 5-11 классы															
Исмена, полдник 5-11 классы 2 смена.	24%					22%					23%				
Масло сливочное порциями (или шоколадное)	10	0,1	7,3	0,1	66	10	0,1	7,3	0,1	66	10	0,1	7,3	0,1	66
Биточки куриные с сыром	70	11,0	12,9	8,1	194	80	12,6	14,7	9,3	221	90	14,1	16,6	10,4	249
Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138	150	3,2	5,0	20,1	138	200	4,2	6,6	26,8	184
Чай с сиропом шиповника	200	0,2	0,0	14,8	57	200	0,2	0,0	14,8	57	200	0,2	0,0	14,8	57
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102	40	3,2	0,4	21,6	102	40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:		17,7	25,5	64,8	556,7		19,2	27,4	65,9	584,4		21,8	30,8	73,8	658,0
Полдник (двухразовое питание)	10%					11%					10%				
Кондитерское или булочное изделие (Булочка фигурная)	75	5,6	5,3	34,7	211	75	5,6	5,3	34,7	211	75	5,6	5,3	34,7	211
или шарлотка с яблоками "Гудюнная"	60	2,8	2,8	22,2	125	90	4,2	4,2	33,3	187	90	4,2	4,2	33,3	187
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
Итого:		8,4	8,1	56,9	335,6		9,9	9,5	68,0	398,0		9,9	9,5	68,0	398,0
Итого: *		8,4	9,2	30,4	236,8		9,8	10,6	41,5	299,2		9,8	10,6	41,5	299,2

ВТОРНИК

1-й ВАРИАНТ: 2-й Завтрак 5-11 классы															
Исмена, полдник 5-11 классы 2 смена.	21%					21%					21%				
Сыр порционно	10	2,3	2,4	0,0	31	10	2,3	2,4	0,0	31	10	2,3	2,4	0,0	31
Запеканка из творога со сметаной	145/10	17,8	16,1	29,7	348	150/10	18,4	16,7	30,7	360	160/10	19,6	17,8	32,8	383
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42	190/10	0,2	0,0	10,0	42	190/10	0,2	0,0	10,0	42
Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	13,5	64	50	4,0	0,5	27,0	128	60	4,8	0,6	32,4	153
Итого:		22,3	18,9	53,2	485,5		24,9	19,7	67,7	560,4		26,9	20,9	75,2	608,6

1-й ВАРИАНТ: 2-й Завтрак 5-11 классы													
Имена, подлики 5-11 классы 2 смена.													
Овоши свежие порционно(помидор)	60	0,7	0,1	2,3	14	60	0,7	0,1	2,3	14	60	0,7	0,1
Колбаски мясные с сыром	50	9,1	15,5	1,9	183	65	11,2	19,0	2,3	225	75	11,9	20,2
Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120	100	3,4	2,9	20,2	120	150	5,1	4,4
Напиток "Любимый" с витамином "С"	200	0,0	0,0	25,8	101	200	0,0	0,0	25,8	101	200	0,0	0,0
Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	13,5	64	40	3,2	0,4	21,6	102	40	3,2	0,4
Итого:		15,1	18,8	63,7	481,6		18,4	22,5	72,2	561,8		20,8	25,1
Подлики (двухразовое питание)	12%					10%					11%		
Кондитерское или булочное изделие (Булочка "Медуза")	75	4,7	5,1	32,1	186	75	4,7	5,1	32,1	186	100	6,2	6,8
Сок яблочно-вишневый	200	0,2	0,0	8,0	84	200	0,2	0,0	8,0	84	200	0,2	0,0
Итого:		4,9	5,1	40,1	270		4,9	5,1	40,1	270		6,4	6,8

СРЕДА

1-й ВАРИАНТ: 2-й Завтрак 5-11 классы													
Имена, подлики 5-11 классы 2 смена.													
Сыр порционно	10	2,3	2,4	0,0	31	10	2,3	2,4	0,0	31	10	2,3	2,4
Биточки "Лёва"	50	7,1	19,3	7,0	233	60	8,5	23,2	8,4	280	70	9,9	27,1
Каша рисовая	150	2,1	4,1	22,4	135	150	2,1	4,1	22,4	135	150	2,1	4,1
Чай с лимоном	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59	185/15/7	0,2	0,0
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	20	1,6	0,2	10,8	51	20	1,6	0,2
Итого:		13,3	26,1	55,4	509,3		14,7	29,9	56,8	555,9		16,1	33,8
2-й ВАРИАНТ: 2-й Завтрак 5-11 классы	20%					20%					20%		
Имена, подлики 5-11 классы 2 смена.													
Овоши свежие порционно (огурцы)	50	0,4	0,1	1,0	6	70	0,5	0,1	1,3	8	70	0,5	0,1
Котлета "Капитошка"	60	12,4	9,6	7,8	169	70	14,5	11,2	9,1	197	75	15,5	12,0
Каша рисовая	150	2,1	4,1	22,4	135	150	2,1	4,1	22,4	135	150	2,1	4,1
Чай с лимоном	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59	185/15/7	0,2	0,0
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102	50	4,0	0,5	27,0	128	60	4,8	0,6
Итого:		18,3	14,2	68,0	470,7		21,3	15,9	75,0	526,6		23,1	16,8
Подлики (двухразовое питание)	13%					12%					11%		
Кондитерское изделие (Мармелад)	40	0,1	0,0	31,6	128	40	0,1	0,0	31,6	128	40	0,1	0,0
Молочный или кисломолочный продукт (Молоко кипяченое)	200	5,6	4,6	9,0	100	200	5,6	4,6	9,0	100	200	5,6	4,6
Фрукты /яблоки/	150	0,6	0,6	14,7	68	200	0,8	0,8	19,6	91	200	0,8	0,8
Итого:		6,3	5,2	55,3	295,5		6,5	5,4	60,2	318,7		6,5	5,4

ЧЕТВЕРГ

1-й ВАРИАНТ: 2-й Завтрак 5-11 классы													
Имена, подлики 5-11 классы 2 смена.													
Сыр порционно	10	2,3	2,4	0,0	31	10	2,3	2,4	0,0	31	10	2,3	2,4
Мититен "Славянские"	60	16	7	2	140	75	20	9	3	175	75	20	9

Каша пшенная вязкая	150	4,1	4,7	23,4	152	150	4,1	4,7	23,4	152	150	4,1	4,7	23,4	152
Какао с молоком	200	7,8	6,2	22,0	140	200	7,8	6,2	22,0	140	200	7,8	6,2	22,0	140
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	40	3,2	0,4	21,6	102	40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:		32,0	20,9	58,5	514,0		37,6	22,9	69,9	599,8		37,6	22,9	69,9	599,8
2-й ВАРИАНТ: 2-й Завтрак 5-11 классы															
Исмена, полдник 5-11 классы 2 смена.	21%					21%					21%				
Салат "Зарница"	50	0,8	2,6	4,7	44	50	0,8	2,6	4,7	44	60	1,0	3,1	5,6	53
Мититей "Славянские"	60	16	7	2	140	75	20	9	3	175	75	20	9	3	175
Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138	200	4,2	6,6	26,8	184	200	4,2	6,6	26,8	184
Напиток яблочный с витамином "С"	200	0,2	0,2	21,0	82	200	0,2	0,2	21,0	82	200	0,2	0,2	21,0	82
Хлеб ржаной	80	5,0	0,4	34,9	164	80	5,0	0,4	34,9	164	90	5,7	0,5	39,2	185
Итого:		25,2	15,3	62,0	485,8		30,2	18,7	69,3	566,8		31,0	19,3	74,6	596,1
Полдник (двухразовое питание)															
Оладьи с повидлом	15%					13%					12%				
или тарталетка с молоком сгущенным*	100/15	7,5	7,2	49,5	291	100/15	7,5	7,2	49,5	291	100/15	7,5	7,2	49,5	291
Сок яблочный	44	3,5	4,1	27,7	161	44	3,5	4,1	27,7	161	44	3,5	4,1	27,7	161
Итого:	200	0,3	0,0	8,0	60	200	0,3	0,0	8,0	60	200	0,3	0,0	8,0	60
Итого: *		7,8	7,2	57,5	351,4		7,8	7,2	57,5	351,4		7,8	7,2	57,5	351,4
		3,8	4,1	35,7	221,0		3,8	4,1	35,7	221,0		3,8	4,1	35,7	221,0

ПЯТНИЦА

1-й ВАРИАНТ: 2-й Завтрак 5-11 классы															
Исмена, полдник 5-11 классы 2 смена.	20%					20%					21%				
Овощи консервированные порционно / кукуруза	30	0,7	0,1	4,4	20	30	0,7	0,1	4,4	20	30	0,7	0,1	4,4	20
Биточки из филе птицы	50	8,1	6,3	6,8	181	60	9,7	7,5	8,1	217	80	12,9	10,0	10,8	289
Каши гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146	150	4,5	4,5	21,9	146	150	4,5	4,5	21,9	146
Чай с сиропом шиповника	200	0,2	0,0	14,8	57	200	0,2	0,0	14,8	57	200	0,2	0,0	14,8	57
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	40	3,2	0,4	21,6	102	40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:		15,0	11,1	58,7	455,1		18,2	12,5	70,8	542,0		21,5	15,0	73,5	614,2
2-й ВАРИАНТ: 2-й Завтрак 5-11 классы															
Исмена, полдник 5-11 классы 2 смена.	23%					20%					20%				
Овощи консервированные порционно / кукуруза	30	0,7	0,1	4,4	20	40	0,9	0,2	5,9	27	40	0,9	0,2	5,9	27
Бабка картофельная "Школьная" со сметаной	130/20	9,5	29,6	20,8	395	130/20	9,5	29,6	20,8	395	130/20	9,5	29,6	20,8	395
Сок яблочный	200	0,3	0,0	8,0	60	200	0,3	0,0	8,0	60	200	0,3	0,0	8,0	60
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	20	1,6	0,2	10,8	51	40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:		12,0	29,9	44,0	526,3		12,2	30,0	45,5	533,1		13,8	30,2	56,3	583,9
Полдник (двухразовое питание)															
Сырники из творога / Сырники из творога запеченные со сметаной	12%					10%					10%				
или блинчики с творогом "Бабушка Аня" с соусом шоколадным (или без него) *	50/10	8,2	7,5	9,8	138	50/10	8,2	7,5	9,8	138	50/10	8,2	7,5	9,8	138
Кисломолочный продукт	1/58/15	4,3	6,1	23,4	166	1/58/15	4,3	6,1	23,4	166	1/58/20	4,6	6,3	25,6	178
Итого:	200	2,6	5,0	11,2	104	200	2,6	5,0	11,2	104	200	2,6	5,0	11,2	104
Итого: *		10,8	12,5	21,0	241,6		10,8	12,5	21,0	241,6		10,8	12,5	21,0	241,6
		6,9	11,1	34,6	270,0		6,9	11,1	34,6	270,0		7,2	11,3	36,8	282,1