

**ПРИМЕРНЫЕ\* двухнедельные рационы питания**  
 для учащихся 1-11 классов на летне-осенний период  
 на 2025-2026 учебного года

1,3 неделя месяца

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

ЗАВТРАК	6-10 лет ( 1-4 классы)					11-18 лет ( 5-11 классы)				
	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Овощи порциями (горошек)	50	1,6	0,1	3,3	20,0	50	1,6	0,1	3,3	20,0
Биточек " Воздушный"	50	9,7	3,9	1,8	82,2	75	14,6	5,9	2,6	123,3
Пюре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92,0	150	3,1	4,9	20,1	138,0
Какао с молоком	200	4,0	3,0	20,8	128,6	200	4,0	3,0	20,8	128,6
Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,2	105,6	60	4,6	1,8	30,4	158,4
		<b>20,5</b>	<b>11,5</b>	<b>59,5</b>	<b>428,4</b>		<b>27,9</b>	<b>15,7</b>	<b>77,2</b>	<b>568,3</b>
					20%					21,0%
ОБЕД	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Салат "Сударушка"	50	1,7	5,6	6,5	83,1	100	3,4	11,2	13,0	166,2
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,9	6,6	9,7	106,6	250/10	2,3	7,7	12,0	128,1
Колбаски "Новые"	50	4,0	4,0	1,3	83,5	75	6,0	5,9	2,0	125,2
Каша гречневая вязкая	100	3,0	3,0	14,6	97,3	150	4,5	4,5	21,9	146,0
Сок виноградный	200	0,6	0,4	16,3	140,0	200	0,6	0,4	16,3	140,0
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0	50	2,5	0,5	23,0	110,0
		<b>13,7</b>	<b>20,1</b>	<b>71,4</b>	<b>620,5</b>		<b>19,3</b>	<b>30,2</b>	<b>88,2</b>	<b>815,5</b>
					30%					30%
ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Печенье штучное	50	3,3	4,0	23,9	145,5	50	3,3	4,0	23,9	145,5
Кефир	200	5,8	5,0	8,0	106,0	200	5,8	5,0	8,0	106,0
Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	67,5	200	0,8	0,8	19,6	90,0
		<b>9,7</b>	<b>9,6</b>	<b>46,6</b>	<b>319,0</b>		<b>9,9</b>	<b>9,8</b>	<b>51,5</b>	<b>341,5</b>

					15%					13%
<b>ИТОГО за день</b>		<b>43,9</b>	<b>41,2</b>	<b>177,5</b>	<b>1367,9</b>		<b>57,1</b>	<b>55,7</b>	<b>216,9</b>	<b>1725,3</b>

### ВТОРНИК

ЗАВТРАК	6-10 лет ( 1-4 классы)					11-18 лет ( 5-11 классы)				
	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Овощи порциями (огурец св)	50	0,4	0,1	1,0	5,5	50	0,4	0,1	1,0	5,5
Омлет с сыром	150	21,1	30,4	2,8	370,5	150	21,1	30,4	2,8	370,5
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,0	15,2	59,0	200/7	0,2	0,0	15,2	59,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2	40	3,1	1,2	20,2	105,6
		<b>24,0</b>	<b>31,4</b>	<b>34,2</b>	<b>514,2</b>		<b>24,8</b>	<b>31,7</b>	<b>39,2</b>	<b>540,6</b>
					24,5%					20,0%

ОБЕД	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Салат из белокоч капусты с горошком	50	0,5	4,1	2,7	50,9	100	1,0	8,2	5,4	101,8
Суп молочный с гречневый	200	6,2	5,0	17,8	142,0	250	7,8	6,3	22,2	177,5
Котлета "Мираж"	50	8,0	11,0	4,1	151,1	75	12,0	16,5	6,2	226,7
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,3	30,3	180,0	150	5,1	4,3	30,3	180,0
Компот из плодов сушеных	200	0,4		23,2	92,0	200	0,4		23,2	92,0
Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	18,4	88,0	50	2,5	0,5	23,0	110,0
		<b>22,2</b>	<b>24,8</b>	<b>96,5</b>	<b>704,0</b>		<b>28,8</b>	<b>35,8</b>	<b>110,3</b>	<b>888,0</b>
					34%					33%

ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Блинчик с творогом со сметаной	58/10	3,3	6,9	16,0	139,9	58/10	3,3	6,9	16,0	139,9
Молоко	200	5,6	5,9	9,0	110,1	200	5,6	5,9	9,0	110,1
Фрукты (мандарин)	150	1,2	0,4	12,1	60,0	150	1,2	0,4	12,1	60,0
		<b>10,1</b>	<b>13,2</b>	<b>37,1</b>	<b>310,0</b>		<b>10,1</b>	<b>13,2</b>	<b>37,1</b>	<b>310,0</b>
					14,8%					10%

<b>ИТОГО за день</b>		<b>56,3</b>	<b>69,4</b>	<b>167,8</b>	<b>1528,2</b>		<b>63,7</b>	<b>80,7</b>	<b>186,6</b>	<b>1738,6</b>
----------------------	--	-------------	-------------	--------------	---------------	--	-------------	-------------	--------------	---------------

### СРЕДА

ЗАВТРАК	6-10 лет ( 1-4 классы)					11-18 лет ( 5-11 классы)				
	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Овощи порциями (томат)	50	0,3	0,0	1,5	29,5	50	0,3	0,0	1,5	29,5
Биточек " Богатырь "	50	6,3	14,4	5,5	176,4	75	9,4	21,5	8,3	264,5
Каша пшеничная вязкая	100	2,7	3,1	15,6	101,0	150	4,1	4,7	23,4	151,5
Кофейный напиток с молоком	200	2,4	1,5	21,5	109,5	200	2,4	1,5	21,5	109,5
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2	40	3,1	1,2	20,2	105,6
		<b>14,0</b>	<b>19,9</b>	<b>59,3</b>	<b>495,6</b>		<b>19,3</b>	<b>28,9</b>	<b>74,9</b>	<b>660,6</b>

23,6%

24,5%

ОБЕД	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Салат "Цыпленок"	50	5,7	11,6	1,7	135,7	100	11,4	23,2	3,4	271,4
Рассольник "Школьный" со сметаной	200/10	1,9	4,4	9,7	86,6	250/10	2,3	5,0	12,0	103,1
Тефтели запеченные "Легкие"	50	5,9	12,6	5,8	161,0	75	8,7	18,9	8,7	241,5
Пюре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92,0	150	3,1	4,9	20,1	138,0
Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	92,0	200	1,0	0,2	20,2	92,0
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0	50	2,5	0,5	23,0	110,0
		19,1	32,6	73,8	677,3		29,0	52,7	87,4	956,0

30,0%

35%

ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Булочка "Ароматная"	50	3,3	4,0	24,0	145,5	50	3,3	4,0	24,0	145,5
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	56,0	200	0,2	0,1	15,0	56,0
Фрукты (груши)	150	0,6	0,5	14,2	63,0	200	0,8	0,6	19,0	84,0
		4,1	4,6	53,2	264,5		4,3	4,7	58,0	285,5

13%

11%

ИТОГО за день		37,2	57,1	186,3	1437,4		52,6	86,3	220,3	1902,1
---------------	--	------	------	-------	--------	--	------	------	-------	--------

## ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК	6-10 лет ( 1-4 классы)					11-18 лет ( 5-11 классы)				
	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Овощи порциями (горошек)	50	1,6	0,1	3,3	20,0	50	1,6	0,1	3,3	20,0
Митболы (свинина)	50	5,8	1,5	4,1	53,0	75	8,6	2,2	6,2	79,5
Каша рисовая вязкая	150	2,1	4,1	22,4	135,0	150	2,1	4,1	22,4	135,0
Какао с молоком	200	4,0	3,0	20,8	128,6	200	4,0	3,0	20,8	128,6
Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,2	105,6	60	4,6	1,8	30,4	158,4
		16,6	9,9	70,8	442,2		20,9	11,2	83,1	521,5

21%

20%

ОБЕД (День белорусской кухни)	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Салат "Фитнес"	25	0,2	3,0	0,8	32,5	50	0,4	5,9	1,6	64,9
Яйцо вареное	46	4,8	4,0	0,2	56,0	46	4,8	4,0	0,2	56,0
Щи домашние со сметаной	200/10	1,9	5,8	7,5	92,6	250/10	2,3	6,8	9,3	110,6
Шницель "Солнышко"	50	13,4	8,7	0,5	134,3	75	20,2	13,0	0,7	201,4
Картофель тушеный	150	3,0	9,7	23,7	195,9	150	3,0	9,7	23,7	195,9
Компот из плодов сушеных	200	0,4		23,2	92,0	200	0,4		23,2	92,0
Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	18,4	88,0	50	2,5	0,5	23,0	110,0
		25,7	31,6	74,3	691,3		33,6	39,9	81,7	830,8

33%

30,8%

ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
---------	----------	----------	--------	------------	------	----------	----------	--------	------------	------



**ПОНЕДЕЛЬНИК**

ЗАВТРАК	6-10 лет ( 1-4 классы)					11-18 лет ( 5-11 классы)				
	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,2	66,0	15	0,2	10,8	0,3	99,0
Яйцо вареное	46	2,2	1,8	0,1	25,8	46	2,2	1,8	0,1	25,8
Каша пшенная молочная	100	4,2	6,8	24,0	176,0	150	6,3	10,2	36,0	264,0
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,0	15,2	59,0	200/7	0,2	0,0	15,2	59,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2	40	3,1	1,2	20,2	105,6
		<b>9,0</b>	<b>16,7</b>	<b>54,7</b>	<b>406,0</b>		<b>12,0</b>	<b>24,0</b>	<b>71,8</b>	<b>553,4</b>
					20,0%					20%
ОБЕД	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Салат "Круиз"	50	0,6	6,1	1,1	54,8	100	1,3	12,3	2,2	109,7
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,9	6,6	9,7	106,6	250/10	2,3	7,7	12,0	128,1
Колбаски мясные с сыром	50	7,0	11,9	1,4	140,7	75	10,5	17,8	2,1	211,1
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,3	30,3	180,0	150	5,1	4,3	30,3	180,0
Компот из плодов сушеных	200	0,4		23,2	92,0	200	0,4		23,2	92,0
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0	60	3,0	0,6	27,6	132,0
		<b>17,5</b>	<b>29,4</b>	<b>88,7</b>	<b>684,1</b>		<b>22,6</b>	<b>42,7</b>	<b>97,4</b>	<b>852,9</b>
					33%					31,6%
ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Булочка "Ароматная"	50	3,3	4,0	24,0	145,5	50	3,3	4,0	24,0	145,5
Кефир	200	5,8	5,0	8,0	106,0	200	5,8	5,0	8,0	106,0
Фрукты (груши)	150	0,6	0,5	14,2	63,0	200	0,8	0,6	19,0	84,0
		<b>9,7</b>	<b>9,5</b>	<b>46,2</b>	<b>314,5</b>		<b>9,9</b>	<b>9,6</b>	<b>51,0</b>	<b>335,5</b>
					15%					10%
<b>ИТОГО за день</b>		<b>36,2</b>	<b>55,6</b>	<b>189,6</b>	<b>1404,6</b>		<b>44,5</b>	<b>76,3</b>	<b>220,2</b>	<b>1741,8</b>

**ВТОРНИК**

ЗАВТРАК	6-10 лет ( 1-4 классы)					11-18 лет ( 5-11 классы)				
	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Овощи порциями (огурец св)	50	0,4	0,1	1,0	5,5	50	0,4	0,1	1,0	5,5
"Шайба" из птицы	50	6,7	8,6	6,0	128,0	75	10,0	12,9	9,0	192,0
Пюре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92,0	150	3,1	4,9	20,1	138,0
Какао с молоком	200	4,0	3,0	20,8	128,6	200	4,0	3,0	20,8	128,6
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2	40	3,1	1,2	20,2	105,6
		<b>15,5</b>	<b>15,9</b>	<b>56,4</b>	<b>433,3</b>		<b>20,6</b>	<b>22,1</b>	<b>71,1</b>	<b>569,7</b>
					20,6%					21,1%
ОБЕД	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Салат "Витаминный"	50	0,6	2,6	5,4	47,0	100	1,2	5,2	10,8	94,0

Суп овощной	200	1,6	2,6	8,4	66,0	250	2,0	3,2	10,5	82,5
Котлета "по-домашнему" (свинина)	50	5,1	16,6	6,7	197,3	75	7,7	24,9	10,0	296,0
Каша перловая вязкая	150	3,0	3,8	20,7	129,0	150	3,0	3,8	20,7	129,0
Сок виноградный	200	0,6	0,4	16,3	140,0	200	0,6	0,4	16,3	140,0
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0	60	3,0	0,6	27,6	132,0
		13,4	26,5	80,5	689,3		17,5	38,1	95,9	873,5
					33%					32,4%
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>выход, г</b>	<b>белки, г</b>	<b>жиры,г</b>	<b>углеводы,г</b>	<b>ккал</b>	<b>выход, г</b>	<b>белки, г</b>	<b>жиры,г</b>	<b>углеводы,г</b>	<b>ккал</b>
Творожно-фруктовая запеканка со смет	60/10	11,3	8,4	15,6	188,8	60/10	11,3	8,4	15,6	188,8
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	56,0	200	0,2	0,1	15,0	56,0
		11,5	8,5	30,6	244,8		11,5	8,5	30,6	244,8
					12%					10%
<b>ИТОГО за день</b>		<b>40,4</b>	<b>50,9</b>	<b>167,5</b>	<b>1367,4</b>		<b>49,6</b>	<b>68,7</b>	<b>197,6</b>	<b>1688,0</b>

### СРЕДА

ЗАВТРАК	6-10 лет ( 1-4 классы)					11-18 лет ( 5-11 классы)				
	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Овощи порциями (томат)	50	0,3	0,0	1,5	29,5	50	0,3	0,0	1,5	29,5
Митболы "Сытные"	50	3,6	12,0	0,9	147,5	75	5,4	18,0	1,3	221,2
Каша рисовая вязкая	150	2,1	4,1	22,4	135,0	150	2,1	4,1	22,4	135,0
Кофейный напиток с молоком	200	2,4	1,5	21,5	109,5	200	2,4	1,5	21,5	109,5
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2	40	3,1	1,2	20,2	105,6
		10,7	18,5	61,5	500,7		13,3	24,8	66,9	600,8
					23,8%					22,3%
<b>ОБЕД</b>	<b>выход, г</b>	<b>белки, г</b>	<b>жиры,г</b>	<b>углеводы,г</b>	<b>ккал</b>	<b>выход, г</b>	<b>белки, г</b>	<b>жиры,г</b>	<b>углеводы,г</b>	<b>ккал</b>
Салат из свеклы с м.р.	50	1,0	6,1	3,5	73,0	100	2,0	12,2	7,0	146,0
Щи домашние со сметаной	200/10	1,9	5,8	7,5	92,6	250/10	2,3	6,8	9,3	110,6
Гнезда рыбные "Новые"	50	6,7	5,5	3,8	92,2	75	10,0	8,2	5,7	138,3
Картофель тушеный	150	3,0	9,7	23,7	195,9	150	3,0	9,7	23,7	195,9
Лимонад по-домашнему	200	0,2	0,0	8,6	36,6	200	0,2	0,0	8,6	36,6
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0	60	3,0	0,6	27,6	132,0
		15,3	27,6	70,1	600,3		20,5	37,5	81,9	759,4
					30%					30,0%
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>выход, г</b>	<b>белки, г</b>	<b>жиры,г</b>	<b>углеводы,г</b>	<b>ккал</b>	<b>выход, г</b>	<b>белки, г</b>	<b>жиры,г</b>	<b>углеводы,г</b>	<b>ккал</b>
Пастила	50	0,3	0,0	40,2	155,0	50	0,3	0,0	40,2	155,0
Кефир	200	5,8	5,0	8,0	106,0	200	5,8	5,0	8,0	106,0
Фрукты (груши)	150	0,6	0,5	14,2	63,0	200	0,8	0,6	19,0	84,0
		6,7	5,5	62,4	324,0		6,9	5,6	67,2	345,0
					15%					13%

ИТОГО за день		32,7	51,6	194,0	1425,0		40,7	67,9	216,0	1705,2
---------------	--	------	------	-------	--------	--	------	------	-------	--------

#### ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК	6-10 лет ( 1-4 классы)					11-18 лет ( 5-11 классы)				
	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Овощи порциями (кукуруза)	50	1,1	0,2	5,6	29,0	50	1,1	0,2	5,6	29,0
Котлета "Секрет"	50	7,5	3,2	2,5	69,8	75	11,2	4,8	3,7	104,7
Каша пшенная вязкая	100	2,7	3,1	15,6	101,0	150	4,1	4,7	23,4	151,5
Какао с молоком	200	4,0	3,0	20,8	128,6	200	4,0	3,0	20,8	128,6
Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,2	105,6	60	4,6	1,8	30,4	158,4
		17,3	10,5	59,1	405,0		23,9	14,3	78,3	543,2
					20%					20%

ОБЕД ( День Белорусской кухни)	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Салат "Вяселка"	25	0,4	1,0	1,6	17,1	50	0,8	2,0	3,3	34,2
Яйцо вареное	46	1,9	4,0	0,1	25,8	46	1,9	4,0	0,1	25,8
Рассольник "Школьный" со сметаной	200/10	1,9	4,4	9,7	86,6	250/10	2,3	5,0	12,0	103,1
Бабка картофель "Новая" со свиной и см	150/10	7,5	17,4	19,1	266,0	150/10	7,5	17,4	19,1	266,0
Сок виноградный	200	0,6	0,4	16,3	140,0	200	0,6	0,4	16,3	140,0
Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	18,4	88,0	50	2,5	0,5	23,0	110,0
		14,3	27,6	65,2	623,5		15,6	29,3	73,8	679,1
					30%					30%

ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Колбасные изделия, запечен в тесте	60	5,5	7,2	16,2	152,4	60	5,5	7,2	16,2	152,4
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,0	15,2	59,0	200/7	0,2	0,0	15,2	59,0
Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	67,5	200	0,8	0,8	19,6	90,0
		6,3	7,8	46,1	278,9		6,5	8,0	51,0	301,4
					13%					10%

ИТОГО за день		37,9	45,9	170,4	1307,4		46,0	51,6	203,1	1523,7
---------------	--	------	------	-------	--------	--	------	------	-------	--------

#### ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК	6-10 лет ( 1-4 классы)					11-18 лет ( 5-11 классы)				
	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Овощи порциями (горошек)	50	1,6	0,1	3,3	20,0	50	1,6	0,1	3,3	20,0
Колбаски "Рыбка золотая"	50	5,2	5,1	2,9	78,5	75	7,8	7,6	4,4	117,8
Пюре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92,0	150	3,1	4,9	20,1	138,0
Кофейный напиток с молоком	200	2,4	1,5	21,5	109,5	200	2,4	1,5	21,5	109,5
Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,2	105,6	60	4,6	1,8	30,4	158,4
		14,4	11,2	61,3	405,6		19,5	15,9	79,7	543,7

20%					20%					
ОБЕД	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Салат "Солнышко"	50	0,8	3,6	5,2	55,8	100	1,6	7,2	10,4	110,4
Суп картофельный "Как дома"	200	3,0	4,8	15,8	119,4	250	3,8	6,0	19,7	149,2
Крокет "Полезный"	50	10,3	8,2	6,8	141,0	75	15,5	12,3	10,2	211,5
Каша гречневая вязкая	100	3,0	3,0	14,6	97,3	150	4,5	4,5	21,9	146,0
Компот из плодов сушеных	200	0,4		23,2	92,0	200	0,4		23,2	92,0
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0	60	3,0	0,6	27,6	132,0
		20,0	20,1	88,6	615,5		28,8	30,6	113,0	841,1

30,0%					31,2%					
ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Блинчик с творогом со сметаной	58/10	3,3	6,9	16,0	139,9	58/10	3,3	6,9	16,0	139,9
Молоко	200	5,6	5,9	9,0	110,1	200	5,6	5,9	9,0	110,1
Фрукты (мандарин)	150	1,2	0,4	12,1	60,0	150	1,2	0,4	12,1	60,0
		10,1	13,2	37,1	310,0		10,1	13,2	37,1	310,0

14,8%					10,0%					
ИТОГО за день		44,5	44,5	187,0	1331,1		58,4	59,7	229,8	1694,8

ИТОГО за 5 дней	38,3	49,7	181,7	1367,1	47,8	64,8	213,3	1670,7
	1,0	1,3	4,7		1,0	1,4	4,5	
ИТОГО за 10 дней	43,7	50,7	183,1	1402,9	54,8	66,2	213,2	1711,8
	1,0	1,2	4,2		1,0	1,2	3,9	