

УТВЕРЖДАЮ

Вал. директора
Т.В. Лозовская
корпусная столовая №1
"31" 2023г
М.С. Любавин



УТВЕРЖДАЮ

Директор ОАО "Комбинат
школьного питания"

Л.В.Наровская
"28" 08 2023г

Примерные двухнедельные рационы
для учащихся 1-11 классов на летне-осенний период 2023 учебного года
2 - 4 неделя

Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Понедельник										
Завтрак	23%									
Сыр порционный	35	8,3	10,4	0,0	130	35	8,3	10,4	0,0	130
Колбаса отварная	50	5,0	9,0	0,8	103	75	7,5	13,5	1,2	155
Каша овсяная вязкая	150	3,9	5,7	17,6	137	150	3,9	5,7	17,6	137
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,0	42	200	0,2	0,0	10,0	42
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	30	2,4	0,4	16,2	77
Итого:		19,8	26,0	57,9	547		23,1	30,7	63,7	625
Обед	35%									
Салат из овощей	80	2,5	6,8	4,2	88	80	2,5	6,8	4,2	88
Суп крестьянский с крупой	250	2,3	3,0	11,0	80	300	2,8	3,6	13,2	96
Гуляш из филе птицы	50/50	13,1	15,4	3,2	204	50/50	13,1	15,4	3,2	204
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,4	30,3	180	150	5,1	4,4	30,3	180
Напиток из сиропа шиповника с витамином "С"	200	0,4	0,0	38,4	146	200	0,4	0,0	38,4	146
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100	50	3,1	0,3	21,1	100
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:		28,1	30,1	119,0	849		30,2	30,9	132,0	916
Полдник	12%									
Кондитерское или хлебобулочное изделие	50	1,8	0,8	59,8	142	50	1,8	0,8	59,8	142
Сок	200	0,2	0,0	8,0	84	200	0,2	0,0	8,0	84
Итого:		7,6	3,3	69,4	250					
Итого за день:		55,3	59,4	241,5	1624					
Вторник										
Завтрак	23%									
Масло сливочное	15	0,2	10,9	0,2	99	15	0,2	10,9	0,2	99
Котлеты "Диетические"	50	6,8	3,3	6,8	125	50	6,8	3,3	6,8	125
Каша перловая вязкая	150	3,0	3,8	20,7	129	150	3,0	3,8	20,7	129
Какао с молоком	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	30	2,4	0,4	16,2	77
Итого:		19,4	24,4	60,5	544		20,2	24,6	65,9	570

Обед	33%									
Салат "Случь"	50	0,6	4,6	1,8	51	50	0,6	4,6	1,8	51
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,3	8,0	12,1	128	300/10	2,7	9,1	14,4	150
Наггетсы "Рыбка золотая"	100	24,6	18,2	18,4	336	100	24,6	18,2	18,4	336
Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138	180	3,8	6,0	24,1	166
Напиток лимонный с витамином "С"	200	0,1	0,0	19,8	80	200	0,1	0,0	9,9	40
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:		34,9	36,2	99,9	864		38,1	38,6	111,3	945
Полдник	14%									
Маффины с фруктовым наполнителем	70	2,0	10,4	24,3	197	70	2,0	10,4	24,3	197
Молоко	200	5,8	2,5	9,6	108	200	5,8	2,5	9,6	108
Фрукты						100	0,4	0,3	10,3	47
Итого:		2,2	10,4	32,3	281					
Итого за день:		56,5	71,0	192,7	1689					
Среда										
Завтрак	24%									
Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами или бутерброд "Сяброуский"	40	4,1	4,6	9,9	99	40	4,1	4,6	9,9	99
Запеканка из творога со сметаной	150/10	23,5	19,2	25,8	369	200/10	31,3	25,5	34,3	490
Кофейный напиток с молоком	200	2,2	1,4	22,4	112	200	2,2	1,4	22,4	112
Итого:		29,8	25,2	58,1	580		37,6	31,5	66,6	701
Обед	36%									
Салат "Цыпленок" в тарталетках	53	5,8	8,6	4,0	110	53	5,8	8,6	4,0	110
Суп молочный с крупой	250	7,8	6,3	23,0	178	300	9,4	7,6	26,8	214
Колбаски "Дуэт" с соусом томатным "Сказка"	75/10	9,4	15,7	13,5	233	75/10	9,4	15,7	13,5	233
Каша рисовая вязкая	150	2,1	4,1	22,3	135	150	2,1	4,1	22,3	135
Сок	200	0,2	0,0	8,0	84	200	0,2	0,0	8,0	84
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	30	2,4	0,4	16,2	77
Итого:		29,4	35,1	98,5	871		32,4	36,7	111,9	953
Полдник	10%									
Кондитерское изделие или булочка "Сяброука"	50	1,4	7,8	43,0	164	50	1,4	7,8	43,0	164
Компот из свежих яблок с витамином "С"	200	0,2	0,2	20,4	78	200	0,2	0,2	20,4	78
Фрукты						200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:		1,6	8,0	63,4	242					
Итого за день:		60,8	68,3	220,0	1693					
Четверг										
Завтрак	27%									
Овощи свежие или консервированные	40/40	0,6	0,2	8,6	18	40/40	0,6	0,2	8,6	18
Жаркое по-домашнему	50/125	12,8	23,9	18,8	343	60/150	15,4	28,7	22,6	412
Чай с сиропом шиповника	207/10	0,2	0,0	15,0	56	207/10	0,2	0,0	15,0	56
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	30	2,4	0,4	16,2	77
Итого:		16,0	25,0	71,9	552	230,0	19,4	30,0	81,1	647

Обед	31%									
Салат из белокочанной капусты с маслом растительным, огурцы свежие	50/30	1,9	4,1	9,0	81	50/30	1,9	4,1	9,0	81
Рассольник "Школьный" со сметаной	250/10	2,1	5,6	12,1	109	300/10	2,5	6,7	14,5	131
Бабка картофельная со свининой со сметаной	130/10	7,3	16,4	17,2	244	130/10	7,3	16,4	17,2	244
Напиток "Лимончик"	200	0,1	0,0	18,6	75	200	0,1	0,0	18,6	75
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:		15,6	26,5	84,6	640		18,2	27,9	102,1	733
Полдник	12%									
Блинчики с вишней "Бабушка Аня" с соусом шоколадным или	60/15	3,5	2,8	32,4	144	60/15	3,5	2,8	32,4	144
Пирожки печеные с яблочным фаршем	60	3,4	3,2	27,1	151	60	3,4	3,2	27,1	151
Йогурт с фруктовым наполнителем	200	2,6	5,0	11,2	104	200	2,6	5,0	11,2	104
Итого:		6,0	8,2	38,3	255					
Итого за день:		37,6	59,6	194,9	1447					
Пятница										
Завтрак	23%									
Сыр порционно						20	4,7	5,9	0,0	74
Помидоры свежие порционно	50	0,4	0,1	5,4	11	50	0,4	0,1	5,4	11
Омлет натуральный или	157	22,5	28,3	3,8	358	157	22,5	28,3	3,8	358
Пельмени отварные	100	8,0	16,0	28,0	290	100	8,0	16,0	28,0	290
Чай с лимоном	185/15/7	0,2	0,1	15,2	59	185/15/7	0,2	0,1	15,2	59
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:		25,5	29,4	53,9	563		27,1	29,6	64,7	614
Обед	36%									
Салат из печени "Днепровский"	80	11,6	16,2	2,4	216	80	11,6	16,2	2,4	216
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,6	8,2	9,3	121	300/20	3,3	11,6	11,4	161
Котлеты из птицы "Оригинальные"	50	8,7	11,8	4,4	158	75	13,1	17,7	6,6	237
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146	150	4,5	4,5	21,9	146
Компот из сушеных фруктов с витамином "С"	200	0,4	0,0	26,6	104	200	0,4	0,0	26,6	104
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:		31,9	41,1	92,3	876		39,2	50,7	111,6	1066
Полдник	11%									
Кондитерское или хлебобулочное изделие	50	2,0	0,8	39,4	158	50	2,0	0,8	39,4	158
Сок	200	0,2	0,0	11,7	92	200	0,2	0,0	11,7	92
Итого:		2,2	0,8	48,8	250					
Итого за день:		59,6	71,3	195,0	1689					