

УТВЕРЖДАЮ  
 30.03.2024г.

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ОАО "Комбинат школьного питания"  
 О.В. Кро

Примерные двухнедельные рационы питания  
 зимне-весенний период 4 четверть 1, 3 неделя  
 ОАО "Комбинат школьного питания"

Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет			
	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У
<b>Понедельник</b>									
<b>Завтрак</b>	22%								
Масло сливочное	15	0,2	10,9	0,2	99				
Бифштекс "Отличник" или Котлета "Мираж"	50	4,2	7,4	5,5	105				
Каша пшеничная вязкая	150	4,1	4,7	23,4	152				
Чай с лимоном	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59				
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51				
<b>Итого</b>		10,3	23,2	55,1	466				
<b>Обед</b>	35%								
Салат "Нежный" и яйцо отварное или Салат "Пралеска" и яйцо отварное	80/1/2	5,1	11,5	3,7	138	80/1/2	5,1	11,5	3,7
Суп картофельный с крупой	250	2,3	4,3	16,5	113	250	2,3	4,3	16,5
Сосиски отварные	48	4,8	8,6	4,9	99	96	9,6	17,2	9,8
Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138	200	4,2	6,6	26,8
Компот яблочно-облепиховый с витамином "С" или Компот из свежих плодов с витамином "С"	200	0,2	0,2	19,0	76	200	0,2	0,2	19,0
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7
<b>Итого</b>		18,8	30,4	99,8	728		25,3	40,7	115,6
<b>Полдник</b>	13%								
Кондитерское изделие	50	1,8	2,8	35,0	148	50	1,8	2,8	35,0
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2
<b>Итого</b>		7,4	9,2	43,2	260		7,4	9,2	43,2
<b>Ужин</b>									
Масло сливочное						20	0,3	14,5	0,3
Бифштекс "Отличник" или Котлета "Мираж"						75	6,3	11,1	8,3
Каша пшеничная вязкая						75	12,0	16,5	6,3
Чай с лимоном						200	5,4	6,2	31,2
Хлеб пшеничный						185/15/7	0,2	0,0	15,2
<b>Итого</b>						20	1,6	0,2	10,8
<b>Итого за день</b>		36,5	62,8	198,1	1454		46,4	82,0	224,6

Вторник									
<b>Завтрак</b>	26%								
Запеканка из творога со сметаной или повидлом	150/10/10	23,5	19,2	32,4	395				
Кофейный напиток с молоком	200	2,2	1,4	22,4	112				
Фрукты	120	0,5	0,5	12,0	62				
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51				
Итого		27,8	21,3	77,6	620				
<b>Обед</b>	34%								
Овощи свежие или консервированные	40	38,6	0,3	0,0	4	50	48,3	0,4	0,0
Солянка "Школьная" со сметаной	250/15	2,6	9,8	10,9	143	250/15	2,6	9,8	10,9
Мясные гнезда (свинина)	75	11,6	23,4	10,1	306	75	11,6	23,4	10,1
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,4	30,3	180	150	5,1	4,4	30,3
Напиток клубничный с витамином "С"	200	0,0	0,0	24,8	98	200	0,0	0,0	24,8
или Кисель с витамином "С"	200	0,2	0,0	28,6	110	200	0,2	0,0	28,6
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1
Итого		60,4	38,0	93,0	811		70,6	38,2	97,2
<b>Полдник</b>	10%								
Хлебобулочное изделие	50	2,4	0,8	26,8	142	50	2,4	0,8	26,8
Сок	200	0,0	0,0	8,0	80	200	0,0	0,0	8,0
Итого		2,4	0,8	34,8	222		2,4	0,8	34,8
<b>Ужин</b>									
Запеканка из творога со сметаной или повидлом						200/10/10	31,3	25,5	40,9
Кофейный напиток с молоком						200	2,2	1,4	22,4
Фрукты						200	0,8	0,8	20,0
Хлеб пшеничный						20	1,6	0,2	10,8
Итого							35,9	27,9	94,1
<b>Итого за день</b>		90,6	60,1	205,4	1653		108,9	66,9	226,1
<b>Среда</b>									
<b>Завтрак</b>	27%								
Сыр порционнно	20	4,7	5,9	0,0	74				
Бифштекс рубленый нежный	75	11,8	23,6	1,1	269				
или Шницель натуральный рубленый	75	14,5	17,4	7,5	245				
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146				
Чай с сиропом шиповника	207/10	0,2	0,0	15,0	56				
или Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42				
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51				
Итого		22,8	34,2	48,8	596				
<b>Обед</b>	30%								
Салат из овощей и овощи консервированные	80/20	3,4	8,6	4,6	109	80/20	3,4	8,6	4,6
Щи из свежей или квашеной капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,6	8,2	9,3	121	250/10	2,6	8,2	9,3
или Щи домашние со сметаной	250/10	2,3	7,0	9,3	111	250/10	2,3	7,0	9,3
Рыба жареная в сухарях	80	17,5	5,3	5,5	140	100	21,9	6,6	6,9
или Рыба жареная	80	14,2	4,5	3,4	110	100	17,8	5,6	4,2
Картофель тушеный	100	1,8	5,8	13,7	115	200	3,6	11,6	27,4
или Картофель и овощи, тушенные в соусе	125	2,6	7,3	18,5	150	200	4,2	11,6	29,6
Напиток яблочный с витамином "С"	200	0,2	0,2	21,0	82	200	0,2	0,2	21,0

или Напиток "Фантастик" с витамином "С"	200	0,2	0,1	16,5	68	200	0,2	0,1	16,5
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1
Итого		28,0	28,3	71,0	647		34,8	35,5	90,3
<b>Полдник</b>	13%								
Бутерброд "Смачны"	30/30	4,4	3,2	33,2	175	30/30	4,4	3,2	33,2
или Маффины с фруктовым наполнителем или молоком сгущенным вареным	70	2,0	10,4	24,3	197	70	2,0	10,4	24,3
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	200	5,8	6,4	9,4
Фрукты	150	0,6	0,5	11,3	58	200	0,8	0,7	18,7
Итого		10,2	9,6	42,6	295		10,2	9,6	42,6
<b>Ужин</b>									
Сыр порционно						25	5,9	7,4	0,0
Овощи свежие или консервированные						50	1,6	0,1	3,6
Бифштекс рубленый нежный						100	15,7	31,4	1,5
или Шницель натуральный рубленый						100	19,3	23,2	6,8
Каша гречневая вязкая						150	4,5	4,5	21,9
Чай с сиропом шиповника						207/10	0,2	0,0	15,0
или Чай с сахаром						190/10	0,2	0,0	10,0
Хлеб пшеничный						30	2,4	0,4	16,2
Итого							30,3	43,8	58,2
<b>Итого за день</b>		61,0	72,1	162,4	1538		75,3	88,9	191,1
<b>Четверг</b>									
<b>Завтрак</b>	23%								
Овощи свежие или консервированные	40	1,2	0,1	2,8	16				
Оладьи из печени, запеченные с сыром	60	10,7	10,7	3,3	153				
или Печень по-строгановски	50/50	13,3	10,3	3,9	162				
Каша рисовая вязкая	150	2,1	4,1	22,4	135				
Какао "Чебурашка"	200	5,2	4,5	21,2	167				
или Какао с молоком	200	7,8	6,2	22,0	140				
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51				
Итого		20,8	19,5	60,5	522				
<b>Обед / ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ</b>	35%								
Салат из моркови	80	0,8	4,0	8,0	72	80	0,8	4,0	8,0
или Салат из сыра и моркови	80	4,6	12,5	2,4	135	80	4,6	12,5	2,4
или Салат морковно-яблочный	80	1,3	7,5	5,8	100	80	1,3	7,5	5,8
Борщ с капустой и картофелем, сметаной	250/10	2,3	8,0	12,1	128	250/10	2,3	8,0	12,1
Жаркое по-домашнему (свинина)	50/125	12,8	23,9	18,8	343	50/125	12,8	23,9	18,8
Сок	200	1,4	0,2	26,4	80	200	1,4	0,2	26,4
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102	40	3,2	0,4	21,6
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1
Итого		23,0	36,7	103,8	805		23,6	36,8	108,0
<b>Полдник</b>	13%								
Ватрушка с повидлом	75	4,4	1,9	44,0	210	75	4,4	1,9	44,0
или Блинчики "Бабушка Аня" с фруктово-ягодной начинкой со сметаной	57/10	3,7	5,8	31,4	191	57/10	3,7	5,8	31,4
Напиток лимонный с витамином "С"	200	0,1	0,0	19,8	80	200	0,1	0,0	19,8
Итого		4,5	1,9	63,8	290		4,5	1,9	63,8

<b>Ужин</b>									
Оладьи из печени, запеченные с сыром									
или Печень по-строгановски						60	10,7	10,7	3,3
Каша рисовая вязкая						50/50	13,3	10,3	3,9
Какао "Чебурашка"						150	2,1	4,1	22,4
или Какао с молоком						200	5,2	4,5	21,2
Хлеб пшеничный						200	7,8	6,2	22,0
Фрукты						20	1,6	0,2	10,8
Итого						100	0,4	0,4	9,4
<b>Итого за день</b>							20,0	19,8	67,0
	<b>Пятница</b>		48,3	58,1	228,1	1617			
							48,1	58,5	238,8
<b>Завтрак</b>									
Биточки	22%								
Пюре картофельное	75	21,1	61,5	10,5	146				
Чай с сахаром	100	2,1	3,3	13,4	92				
Хлеб пшеничный	200	0,2	0,0	10,0	42				
Фрукты	20	1,6	0,2	10,8	51				
Итого	200	0,8	0,8	18,8	84				
<b>Обед</b>		25,8	65,8	63,5	415				
	37%								
Салат из белокочанной капусты с маслом растительным и яйцо отварное	80/1/2	7,2	9,1	6,5	137	80/1/2	7,2	9,1	6,5
или Салат из квашеной капусты и яйцо отварное	80/1/2	4,3	6,5	6,3	102	80/1/2	4,3	6,5	6,3
Рассольник "Школьный" со сметаной	250/10	2,1	5,6	12,1	109	250/10	2,1	5,6	12,1
Пельмени "Вкусняшки" со сметаной и соусом томатным "Сказка" или с маслом сливочным или	100/10/10	9,4	11,1	30,5	255	100/10/10	9,4	11,1	30,5
Плов "Здоровье" *	50/100	18,9	7,3	26,7	248	75/150	28,4	10,9	40,0
Компот из сушеных плодов с витамином "С"	200	0,4	0,0	26,6	104	200	0,4	0,0	26,6
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1
Итого		31,1	22,1	88,7	678,4		41,2	25,8	106,2
<b>Полдник</b>	11%								
Кондитерское изделие	50	6,5	5,3	18,4	122	50	6,5	5,3	18,4
Кисломолочный продукт	150	2,0	3,8	8,4	78	200	2,6	5,0	11,2
Итого		8,5	9,1	26,8	200		9,1	10,3	29,6
<b>Ужин</b>									
Овощи свежие или консервированные									
Биточки						80	4,3	0,5	17,4
Пюре картофельное						75	21,1	61,5	10,5
Чай с сахаром						100	2,1	3,3	13,4
Хлеб пшеничный						200	0,2	0,0	10,0
Фрукты						20	1,6	0,2	10,8
Итого						200	0,8	0,8	18,8
<b>Итого за день</b>							30,0	66,4	80,9
		65,4	97,0	179,0	1293		80,3	102,5	216,7

\*- для пищеблоков, где нет морозильного оборудования для хранения п/ф замороженных (пельменей)