

УТВЕРЖДАЮ

*Директор*  
*М.В. Крот*

30.05 2024г



УТВЕРЖДАЮ

Директор ОАО "Комбинат школьного питания"  
*М.В. Крот*

2



**Примерные двухнедельные рационы питания  
 зимне-весенний период 4 четверть 2, 4 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	10	0,1	7,3	0,1	66				
Котлеты "Смачные"	50	5,4	3,8	3,7	67				
или Биточки куриные с сыром	50	6,75	8,8	5,5	128				
Каша рисовая вязкая	150	2,1	4,1	22,4	135				
Чай с сиропом шиповника	207/10	0,2	0,0	15,0	56				
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51				
<b>Итого</b>		16,2	24,1	57,4	503				
<b>Обед</b>	35%								
Салат "Солнечный"	80	3,0	6,0	2,2	77	80	10,1	19,5	1,9
или Салат "Чайка"	80	10,6	18,7	1,9	218	80	10,6	18,7	1,9
Суп картофельный "Домашний" новый	250	7,3	5,3	25,3	178	250	7,3	5,3	25,3
Гуляш ( из свинины)	50/50	11,4	20,9	5,1	254	50/50	11,4	20,9	5,1
Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120	100	3,4	2,9	20,2
Сок	200	0,2	0,0	8,0	80	200	0,2	0,0	8,0
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1
<b>Итого</b>		27,8	35,4	77,7	789		35,5	49,0	81,6
<b>Полдник</b>	13%								
Хлебобулочное изделие	50	6,5	4,9	21,3	134	50	6,5	4,9	21,3
Напиток "Лимончик" с витамином "С"	200	0,1	0,0	18,6	75	200	0,1	0,0	18,6
или Напиток "Родничок" с витамином "С"	200	0,4	0,0	24,4	96	200	0,4	0,0	24,4
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7
<b>Итого</b>		7,4	5,6	58,6	293		7,4	5,6	58,6
<b>Ужин</b>									
Масло сливочное						15	0,2	10,9	0,2
Котлеты "Смачные"						75	8,1	5,7	5,5
или Биточки куриные с сыром						75	10,1	13,1	8,3
Каша рисовая вязкая						200	2,8	5,4	29,8
Чай с сиропом шиповника						207/10	0,2	0,0	15,0
Хлеб пшеничный						30	2,4	0,4	16,2
<b>Итого</b>							13,7	35,5	75,0
<b>Итого за день</b>		51,5	65,0	193,6	1585		56,6	90,1	215,2

<b>Вторник</b>										
<b>Завтрак</b>	25%									
Омлет с мясными продуктами	195	21,1	25,0	2,9	320					
Кофейный напиток с молоком	200	2,2	1,4	22,4	112					
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
Итого		24,9	26,6	36,1	483					
<b>Обед</b>	33%									
Овощи свежие или консервированные	40	38,6	0,3	0,0	4	40	38,6	0,3	0,0	4
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	12
или Щи домашние со сметаной	250/10	2,3	7,0	9,3	111	250/10	2,3	7,0	9,3	11
"Гнезда" рыбные с яйцом	85	10,9	8,5	7,2	149	100	12,8	10,0	8,5	17
или Котлета рыбная "Фантазия"	85	14,2	11,6	6,3	185	100	16,7	13,6	7,4	21
Пюре картофельное	150	3,2	4,9	20,1	138	200	4,2	6,6	26,8	18
или Картофель по-деревенски	150	4,2	6,9	40,4	230	200	5,6	9,2	53,8	30
Напиток из сиропа шиповника с витамином "С"	200	0,4	0,0	38,4	146	200	0,4	0,0	38,4	14
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	10
Итого		58,2	22,1	91,9	638		61,7	25,4	104,1	73
<b>Полдник</b>	12%									
Кондитерское изделие	50	1,1	3,6	37,0	130	50	1,1	3,6	37,0	13
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	11
Итого		6,7	10,0	45,2	242		6,7	10,0	45,2	24
<b>Ужин</b>										
Сыр порционно						30	7,1	8,9	0,0	11
Омлет с мясными продуктами						195	21,1	25,0	2,9	32
Кофейный напиток с молоком						200	2,2	1,4	22,4	11
Хлеб пшеничный						20	1,6	0,2	10,8	5
Итого							32,0	35,5	36,1	59
<b>Итого за день</b>		89,7	58,6	173,3	1363		100,4	70,8	185,4	156
<b>Среда</b>										
<b>Завтрак</b>	21%									
Запеканка "Творогоша" со сметаной	150/10	19,2	22,5	37,3	424					
Чай с лимоном	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59					
Фрукты	100	0,4	0,4	10,0	51					
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
Итого		21,4	23,1	73,3	585					
<b>Обед</b>	36%									
Салат из овощей и овощи консервированные	80/20	3,4	8,6	4,6	109	80/20	3,4	8,6	4,6	10
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,3	6,3	2,4	183	250	7,3	6,3	2,4	18
Митболы с сыром	75	12,5	19,5	4,0	260	75	12,5	19,5	4,0	26
или Бифштекс "Аппетитный"	75	10,9	24,4	3,6	277	75	10,9	24,4	3,6	27
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146	150	4,5	4,5	21,9	14
Сок	200	0,2	-	21,0	100	200	0,2	-	10,0	10
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	10
Итого		41,2	63,5	74,4	1154		41,8	63,6	67,6	117

<b>Полдник</b>	9%								
Ватрушка с творогом	75	8,4	4,9	29,7	163	75	8,4	4,9	29,7
или Блинчики с творогом "Бабушка Аня" с соусом шоколадным (или без него)	1/58/15	4,3	6,1	23,4	166	1/58/15	4,3	6,1	23,4
Компот из свежих плодов с витамином "С"	200	0,2	0,2	20,4	78	200	0,2	0,2	20,4
<b>Итого</b>		8,6	5,1	50,1	241		8,6	5,1	50,1
<b>Ужин</b>									
Запеканка "Творогоша" со сметаной						150/15	19,4	23,6	37,5
Чай с лимоном						185/15/7	0,2	0,0	15,2
Фрукты						200	0,8	0,8	10,0
Хлеб пшеничный						30	2,4	0,4	16,2
<b>Итого</b>							22,8	24,8	78,9
<b>Итого за день</b>		71,2	91,7	197,8	1980		73,2	93,5	196,6
<b>Четверг</b>									
<b>Завтрак</b>	20%								
Сыр порционно	20	4,7	5,9	0,0	74				
Шашлычок "Золотистый"	50	14,7	5,0	2,2	111				
или Голень запеченная	90	25,0	21,0	0,1	290				
Каша пшенная вязкая	150	4,1	4,7	23,4	152				
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				
<b>Итого</b>		32,4	21,6	45,4	492				
<b>Обед/ ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ</b>	40%								
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 ленинградский со сметаной	250/10	2,1	6,2	15,1	121	250/15	2,3	7,3	15,3
Бабка картофельная со свиной и сметаной	130/15	7,5	17,5	17,4	255	195/15	11,0	24,6	25,8
или Оладьи картофельные фаршированные мясом (свинина) со сметаной	100/15	7,9	13,8	15,0	213	150/15	11,6	19,1	22,2
Напиток "Полесье" с витамином "С"	200	3,2	26,8	12,8	306	200	3,2	26,8	12,8
или Напиток "Дюшес" с витамином "С"	200	0,3	0,3	35,3	144	200	0,3	0,3	35,3
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>		23,3	60,4	87,3	983		27,6	68,8	100,2
<b>Полдник</b>	10%								
Мучное кулинарное изделие	60	2,9	0,8	35,0	139	60	2,9	0,8	35,0
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	200	5,8	6,4	9,4
<b>Итого</b>		8,7	7,2	44,4	259		8,7	7,2	44,4
<b>Ужин</b>									
Сыр порционно						20	4,7	5,9	0,0
Шашлычок "Золотистый"						75	22,1	7,5	3,2
или Голень запеченная						90	25,0	21,0	0,1
Каша пшенная вязкая						150	4,1	4,7	23,4
Какао "Чебурашка"						200	5,2	4,5	21,2
или Какао с молоком						200	7,8	6,2	22,0
Хлеб пшеничный						30	2,4	0,4	16,2
<b>Итого</b>							38,5	50,2	86,1
<b>Итого за день</b>		64,4	89,2	177,1	1733		74,8	126,1	230,7

Пятница									
<b>Завтрак</b>	18%								
Овощи свежие или консервированные	40	2,2	0,2	8,7	43				
Рыба запеченная "Солнышко"	75	16,0	11,2	2,4	174				
или Рыба, запеченная с овощами	75	9,9	9,8	2,3	138				
Пюре картофельное	150	3,2	4,9	20,1	138				
или Картофель по-деревенски	150	4,2	6,9	40,4	230				
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,0	42				
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51				
<b>Итого</b>		23,1	16,6	52,1	448				
<b>Обед</b>	38%								
Салат из вареных овощей	80	14,6	21,6	3,2	288	80	14,6	21,6	3,2
Борщ с капустой и картофелем, сметаной с витамином "С"	250/10	2,3	8,0	12,1	128	250/10	2,3	8,0	12,1
Колбаски "Сливочные"	50	11,8	9,1	4,3	151	100	23,6	18,2	8,7
Каша рисовая вязкая	150	2,1	4,1	22,4	135	150	2,1	4,1	22,4
Сок	200	0,4	0,0	8,0	80	200	0,4	0,0	8,0
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1
Фрукты	150	0,6	0,6	15,0	77	200	0,8	0,8	20,0
<b>Итого</b>		34,3	43,6	81,9	939		46,9	53,0	95,5
<b>Полдник</b>	14%								
Ватрушка с сыром	75	5,9	16,2	26,9	277	75	5,9	16,2	26,9
или Хлебулочное изделие	50	4,3	0,6	19,4	152	50	4,3	0,6	19,4
Кисломолочный продукт	150	2,0	3,8	8,4	78	200	2,6	5,0	11,2
<b>Итого</b>		7,9	20,0	35,3	355		8,5	21,2	38,1
<b>Ужин</b>									
Овощи свежие или консервированные						50	2,8	0,3	10,9
Рыба запеченная "Солнышко"						100	21,29	14,94	3,25
или Рыба, запеченная с овощами						100	13,2	13	3
Пюре картофельное						200	4,2	6,6	26,8
или Картофель по-деревенски						200	5,6	9,2	53,8
Чай с сахаром						200	4,2	6,6	26,8
Хлеб пшеничный						40	3,2	0,4	21,6
<b>Итого</b>							35,6	28,8	89,3
<b>Итого за день</b>		65,2	80,2	169,3	1742		91,0	103,0	222,9