

**Примерные двухнедельные рационы питания
на летне-осенний период**

для обучающихся 5-11 классов в средних школах, гимназиях, специальных школах

ОАО "Комбинат школьного питания"

1, 3 неделя

Наименование блюд	11-18 лет				
Понедельник	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Обед					
Салат из белокачанной капусты с маслом раст.	100	2,4	5,1	11,3	101
Колбаски "Днепровские"	70	10,9	10,4	12,7	178
Каша пшенная вязкая	150	4,1	4,7	23,4	152
Напиток "Любимый" с витамином "С"	200	0,0	0,0	25,8	101
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:		21,3	21,2	113,0	716,2
Полдник					
Маффины с повидлом	70	2,0	10,4	24,3	197
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112
Итого:		7,6	16,8	32,5	309
Ужин					
Сыр порционно	25	5,9	7,4	0,0	93
Овощи свежие порционно (огурцы)	60	0,4	0,1	1,1	7
Сосиски отварные	96	8,6	25,0	1,0	269
Пюре картофельное	200	4,2	6,6	26,8	184
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:		22,5	39,5	60,5	696
Итого за день:		51,5	77,5	206,0	1721
Вторник					
Обед					
Салат из огурцов	100	0,6	11,1	1,7	109
Суп картофельный с крупой / рисовой	250	2,3	4,3	16,5	113
Крокет "Полезный"	75	15,5	12,3	10,3	212
или Бифштекс "Дуэт" *	75	15,0	18,0	1,9	233
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,4	30,3	180
Напиток апельсиновый, мандариновый с витамином "С"	200	0,1	0,1	17,3	70
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80
Итого:		26,1	32,2	93,0	764
Итого: *		25,6	38,0	84,6	784
Полдник					
Хлебобулочное изделие	50	2,4	0,8	26,8	142
Сок	200	0,0	0,0	20,0	80
Итого:		2,4	0,8	46,8	222
Ужин					
Запеканка творожная "Легкая"	150/10	18,4	18,3	30,7	360
Кофейный напиток с молоком	200	2,2	1,4	22,4	112
Фрукты	200	0,8	0,8	20,0	102
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51

Итого		23,0	20,1	83,9	163,0
Итого за день:		51,5	53,7	223,7	1000,0
Итого за день: *		51,0	59,5	215,3	163,0
Среда					
Обед					
Салат из моркови	100	1,0	5,0	10,0	90
"Гнезда рыбные" с яйцом	75	9,6	7,5	6,4	131,25
или "Колобки рыбные" *	75	16,5	15,3	13,4	256
Картофель тушеный	150	3,0	9,8	23,7	196
Напиток "Витаминный" с витамином "С"	200	0,0	0,0	21,4	86
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80
Итого:		16,1	22,5	78,4	583,2
Итого: *		23,0	30,3	85,4	707,9
Полдник					
Кондитерское изделие (зефир)	50	1,8	2,8	35,0	148
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:		8,4	9,9	63,1	352
Ужин					
Сыр порционнно	30	7,1	8,9	0,0	111
Биточек "Одуванчик"	80	14,6	13,0	10,2	215
Каша перловая вязкая	150	3,0	3,8	20,7	129
или Пельмени "Вкусняшки" со сметаной и соусом томатным	150/10/10	13,2	17,6	42,9	378
"Сказка" или с маслом сливочным *					
Чай с лимоном	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	16,2	77
Итого:		27,3	26,0	62,3	591
Итого: *		22,9	26,8	74,3	625
Итого за день		51,8	58,4	203,7	1526
Итого за день: *		54,3	67,0	222,8	1684
Четверг / ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ					
Обед					
Овощи свежие порционнно /огурцы/	100	0,7	0,1	1,9	11
Борщ "Белорусский" со сметаной	250/20	2,3	7,6	13,1	129
или Борщ "Диетический" со сметаной*	250/20	2,3	7,9	12,6	129
Жаркое по-домашнему (свинина)	60/125	13,5	25,3	19,8	361
Узвар "Смачны" с витамином С	200	0,2	0,0	17,5	68
или Компот из сушеных плодов с витамином "С" *	200	0,4	0,0	26,6	104
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80
Итого:		19,2	33,2	69,2	648,0
Итого: *		19,4	33,5	77,8	684,3
Полдник					
Ватрушка "Нежная"	75	5,3	4,4	24,9	160
или Блинчики с творогом "Бабушка Аня" с соусом шоколадным (или без него)	1/58/15	4,3	6,1	23,4	166
Напиток "Родничок"	200	0,4	0,0	24,4	96
Итого:		5,7	4,4	49,3	257
Итого: *		4,7	6,1	47,8	262
Ужин					
Горошек консервированный	90	2,7	0,0	5,4	32
Биточки куриные с сыром	100	15,7	18,4	11,6	277
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146
Какао с молоком	200	7,8	6,2	22,0	140
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51
Фрукты	100	0,4	0,4	9,4	42
Итого:		32,7	29,7	81,1	687
Итого за день:		57,6	67,3	199,5	1592

о за день:*		56,8	69,2	206,6	1634
Пятница					
Обед					
Салат "Витаминный с маслом растительным"	90	1,1	4,7	9,8	85
Плов из филе птицы	75/150	37,1	16,4	0,0	293
или плов "Здоровье"*	75/150	28,4	10,9	40,0	373
Напиток яблочный с витамином "С"	200	0,1	0,0	16,0	61
или Напиток "Фантастик" с витамином "С"*	200	0,2	0,1	16,5	68
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80
Итого:		40,8	21,3	42,8	518,4
Итого: *		32,1	15,9	83,2	605,3
Полдник					
Хлеб "Особый"	40	3,4	1,5	22,8	112
Кисель из сока "Пушинка"	200	0,3	0,0	28,0	111
Фрукты	100	0,4	0,4	9,4	42
Итого:		4,0	1,9	60,2	265
Ужин					
Овощи свежие порционно(помидор) или консервированные	100	1,1	0,2	3,8	23
Котлета рыбная "Фантазия"	100	16,1	12,6	7,5	207
Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51
Итого:		22,2	18,0	52,2	461
Итого за день:		67,0	41,2	155,1	1244
Итого за день:*		58,3	35,7	195,6	1331

2, 4 неделя

Наименование блюд	11-18 лет				
Понедельник	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Обед					
Салат "Цветной"	90	2,7	7,7	4,4	97
Биточек "Воздушный"	75	14,6	5,9	2,6	123
или Колбаски "Сливочные"*	75	17,7	13,7	6,5	226
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,4	30,3	180
Напиток апельсиновый, мандариновый с витамином "С"	200	0,1	0,1	17,3	70
или напиток "Лимончик" с витамином С	200	0,1	0,0	18,6	75
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого:		25,7	18,3	75,7	571,0
Итого:		28,8	26,0	80,9	678,2
Полдник					
Манник с маслом сливочным	100/5	5,5	8,5	25,7	201
Сок	200	0,0	0,0	20,0	80
Итого:		5,5	8,5	45,7	281
Ужин					
Сыр порционно	25	5,9	7,4	0,0	93
Мясные гнезда (свинина)	100	18,2	20,6	13,5	311
Каша перловая вязкая	150	3,0	3,8	20,7	129
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,0	10,3	41
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	16,2	77
Итого:		29,7	32,1	60,7	650
Итого за день:		60,9	58,9	182,1	1502
Итого за день:*		64,0	66,6	187,3	1609
Вторник					

Обед					
Салат морковно-яблочный	100	1,6	9,4	7,2	112
или Салат из моркови и яблок с маслом растительным *	100	0,8	8,7	7,7	112
Щи домашние со сметаной	250/10	2,3	7,0	9,3	111
или Щи диетические со сметаной*	250/10	2,3	6,6	8,8	106
Биточки рыбные "Юнга"	100	20,0	7,9	5,9	174
или колбаски рыбные*	100	8,0	8,0	2,7	115
Картофель тушеный	150	3,0	9,8	23,7	196
Компот из яблок с витамином "С"	200	0,2	0,2	20,4	78
или Компот "Домашний" с витамином "С"*	200	0,2	0,2	15,0	59
Хлеб ржаной	80	5,0	0,5	33,8	160
Итого:		32,1	34,7	100,3	838
Итого: *		19,2	33,7	91,7	748
Полдник					
Кондитерское изделие	60	1,3	4,3	44,4	156
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:		7,7	11,4	71,3	352
Ужин					
Овощи свежие порционно /огурцы/	40	0,5	0,0	1,4	8
Омлет с мясными продуктами(колбаса)	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:		25,4	26,6	37,6	491
Итого за день:		65,2	72,7	209,1	1681
Итого за день: *		52,3	71,7	200,5	1591

Среда

Обед					
Салат "Нежность"	70	1,5	5,0	2,4	61
или Салат "Дуэт" и яйцо вареное*	50/20	2,9	4,9	3,2	69
Гуляш (из свинины)	50/50	11,4	20,9	5,1	254
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146
Сок	200	0,0	0,0	20,0	80
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого:		20,5	30,7	70,5	640,9
Итого: *		21,9	30,6	71,3	648,7
Полдник					
Пирожки печеные с повидлом	75	4,3	3,8	43,5	225
или Блинчики "Бабушка Аня" с фруктово-ягодной начинкой со сметаной *	57/10	3,7	5,8	31,4	191
Компот из сушеных плодов с витамином "С"	200	0,4	0,0	26,6	104
Итого:		4,7	3,8	70,1	329,0
Итого:		4,1	5,8	58,0	295
Ужин					
Запеканка "Творогоша" со сметаной	150/10	18,7	16,8	35,8	365
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42
Фрукты	200	0,8	0,8	10,0	102
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	16,2	77
Итого:		22,1	18,0	72,0	586
Итого за день:		47,3	52,6	212,6	1555
Итого за день: *		48,1	54,5	201,3	1529

Четверг / ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ

Обед					
Салат "Лустачка"	75	5,7	13,1	1,8	148
Рассольник "Школьный" новый со сметаной	250/10	1,8	5,6	13,0	113
Бабка картофельная "Школьная" со сметаной	130/10	9,2	27,4	20,5	373
Компот "Чарауница" с витамином "С"	200	0,2	0,2	21,4	84

ржаной	80	5,0	0,5	33,8	160
Итого:		21,8	46,8	90,5	877
Полдник					
Хлебобулочное изделие	60	2,9	0,8	35,0	139
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120
Итого:		8,7	7,2	44,4	259
Ужин					
Биточек "Паляванне"	75	18,0	11,6	6,2	202
Каша пшенная вязкая	200	5,4	6,2	31,2	202
Какао с молоком	200	7,8	6,2	22,0	140
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	16,2	77
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:		34,4	25,1	94,3	704,8
Итого за день:		64,9	79,1	229,2	1841
Пятница					
Обед					
Овощи свежие порционно /огурцы/	80	0,6	0,1	1,5	9
Колбаски мясные с сыром	80	11,2	19,0	2,3	225
или Котлета из свинины" *	80	12,6	6,6	11,2	155
Каша рисовая вязкая	150	2,1	4,1	22,4	135
Сок	200	0,0	0,0	20,0	80
Хлеб ржаной	30	1,9	0,2	12,7	60
Фрукты	150	0,6	0,6	15,0	77
Итого:		16,3	23,9	73,9	586,0
Итого: *		17,8	11,5	82,8	516,0
Полдник					
Ватрушка с сыром	75	5,9	16,2	26,9	277
или Ватрушка "Белорусская"	75	5,9	4,9	19,7	147
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112
Итого:		11,5	22,6	35,1	389
Итого: *		11,5	11,3	27,9	259
Ужин					
Сыр порционно	35	8,1	8,5	0,0	109
Биточек рыбный "Загадка"	70	13,9	8,7	8,5	171
или Запеканка рыбная "Нептун" *	70	14,0	5,5	4,1	122
Пюре картофельное	200	4,2	6,6	26,8	184
Чай с сиропом шиповника	200	0,2	0,0	14,8	57
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:		29,6	24,2	71,7	622
Итого: *		29,7	21,0	67,3	573
Итого за день:		57,4	70,7	180,7	1597
Итого за день: *		59,0	43,8	178,0	1348
Итого 1,3 неделя:		279,3	298,1	988,1	7694
		1,0	1,1	3,5	
Итого 1,3 неделя: *		271,8	308,9	1046,3	8001
		1,0	1,1	3,9	
Итого 2,4 неделя:		295,6	334,0	1013,7	8177
		1,0	1,1	3,4	
Итого 2,4 неделя: *		288,2	315,7	996,2	7919
		1,0	1,1	3,5	
Итого 10 дней:		574,9	632,1	2001,8	15870
		1,0	1,1	3,5	
Итого 10 дней: *		560,0	624,6	2042,6	15920
		1,0	1,1	3,6	