

Примерные двухнедельные рационы питания
летне-осенний период
Для обучающихся в средних школах, гимназиях, специальных школах
ОАО "Комбинат школьного питания"

1, 3 недели

Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	22%									
Сыр порционно	20	4,6	4,9	0,0	62					
Сосиски отварные	48	4,3	12,5	0,5	134					
Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138					
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42					
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	8,1	38					
Итого:		13,5	22,5	38,7	415					
Обед	32%									
Салат из белокачанной капусты с маслом раст.	50	1,2	2,6	5,7	51	100	2,4	5,1	11,3	101
Рассольник "Школьный" новый со сметаной	250/10	1,8	5,6	13,0	113	250/10	1,8	5,6	13,0	113
Колбаски "Днепровские"	50	7,8	7,5	9,1	127	70	10,9	10,4	12,7	178
Каша пшеница вязкая	150	4,1	4,7	23,4	152	150	4,1	4,7	23,4	152
Напиток "Любимый" с витамином "С"	200	0,0	0,0	25,8	101	200	0,0	0,0	25,8	101
Хлеб ржаной	20	1,3	0,1	8,5	40	40	2,5	0,2	16,9	80
Фрукты	100	0,4	0,4	9,4	42	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:		16,5	20,7	94,8	626		22,5	26,7	121,8	809
Полдник	16%									
Маффины с повидлом	70	2,0	10,4	24,3	197	70	2,0	10,4	24,3	197
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
Итого:		7,6	16,8	32,5	309		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	1,7	4,4	10,0	101

[illegible]

ли Пельменки "Вкусняшки" со сметаной и соусом томатным "Сказка" или с маслом сливочным *									
Чай с лимоном	100/10/10	9,4	11,1	30,5	255				
Хлеб пшеничный	200/7	0,2	0,0	10,3	41				
Итого: *	15	1,2	0,2	8,1	38				
		17,9	16,1	39,8	373				
		14,3	14,9	48,9	380				
Обед	30%								
Салат из моркови	60	0,6	3,0	6,0	54	75	0,8	3,8	7,5
Щи диетические со сметаной	250/10	2,3	6,6	8,8	106	250/10	2,3	6,6	8,8
или Щи домашние со сметаной *	250/10	2,3	7,0	9,3	111	250/10	2,3	7,0	9,3
"Гнезда рыбные" с яйцом	75	9,6	7,5	6,4	131,25	75	9,6	7,5	6,4
или "Колобки рыбные" *	75	16,5	15,3	13,4	256	75	16,5	15,3	13,4
Картофель тушеный	100	2,0	6,5	15,8	131	150	3,0	9,8	23,7
Напиток "Витаминный" с витамином "С"	200	0,0	0,0	21,4	86	200	0,0	0,0	21,4
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	40	2,5	0,2	16,9
Итого: *		17,0	23,8	75,3	588		18,1	27,8	84,7
		23,9	32,0	82,8	717		25,1	36,0	92,2
Полдник	16%								
Кондитерское изделие (зефир)	50	1,8	2,8	35,0	148	50	1,8	2,8	35,0
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: *		8,2	9,7	55,7	326		8,4	9,9	63,1
Ужин									
Сыр порционно						30	7,1	8,9	0,0
Виточек "Одуванчик"						80	14,6	13,0	10,2
Каша перловая вязкая						150	3,0	3,8	20,7
или Пельменки "Вкусняшки" со сметаной и соусом томатным "Сказка" или с маслом сливочным *						150/10/10	13,2	17,6	42,9
Чай с лимоном						200/7	0,2	0,0	10,3
Хлеб пшеничный						30	2,4	0,4	16,2
Итого: *							27,3	26,0	57,4
							22,9	26,8	69,4
Итого: *							53,8	63,7	205,1
Итого за день		43,1	49,6	170,7	1286		56,3	72,7	224,7
Итого за день: *		46,4	56,6	187,4	1423				1754
Четверг / ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ									
Завтрак	27%								
Биточки куринные с сыром	75	11,8	13,8	8,7	208				
Каша гречневая вязкая	130	3,9	3,9	19,0	127				
Какао с молоком	200	7,8	6,2	22,0	140				
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	8,1	38				
Фрукты	100	0,4	0,4	9,4	42				

или плод "Здоровье" **	50/100	18,9	7,3	26,7	248	75/150	28,4	10,9	40,0	373
Капюток яблочный с витамином "С"	200	0,2	0,2	21,0	82	200	0,1	0,0	16,0	61
или Напиток "Фитнесстик" с витамином "С" **	200	0,2	0,1	16,5	68	200	0,2	0,1	16,5	68
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	40	2,5	0,2	16,9	80
Итого:		30,8	18,8	55,8	508,1		43,2	24,6	51,9	594,0
Итого: *		24,9	15,0	77,9	547,3		34,5	19,1	92,4	680,9
Подлив	16%									
Хлеб "Особый"	40	3,4	1,5	22,8	112	40	3,4	1,5	22,8	112
Кисель из сока "Грушка"	200	0,3	0,0	28,0	111	200	0,3	0,0	28,0	111
Фрукты	100	0,4	0,4	9,4	42	200	0,8	0,8	18,8	84
Итого:		4,0	1,9	60,2	265		4,4	2,3	69,6	307
Ужин										
Овощи свежие порционно (помидор) или консервированные						50	0,6	0,1	1,9	12
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:							21,6	17,9	50,3	450
Итого за день:		50,7	33,6	154,2	1107		69,2	44,8	171,8	1350
Итого за день: *		44,8	29,9	176,4	1146		60,5	39,3	212,3	1437

2, 4 недели

Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Понедельник										
Завтрак	21%									
Сыр порционно	10	2,3	2,4	0,0	31					
Мясные гнезда (свинина)	60	10,9	12,4	8,1	187					
Каша перловая вязкая	100	2,0	2,5	13,8	86					
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,0	10,3	41					
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	16,2	77					
Итого:		17,9	17,7	48,4	421					
Обед	35%									
Салат "Цветной"	60	1,8	5,1	2,9	65	80	2,4	6,8	3,9	86
Суп картофельный "Домашний" новый	250	7,3	5,3	25,3	178	250	7,3	5,3	25,3	178
Биточек "Воздушный"	70	13,7	5,5	2,4	115	75	14,6	5,9	2,6	123
или Колбаски "Сливочные" **	70	16,5	12,8	6,1	211	75	17,7	13,7	6,5	226
Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120	150	5,1	4,4	30,3	180
Напиток апельсиновый, мандариновый с витамином "С"	200	0,1	0,1	17,3	70	200	0,1	0,1	17,3	70
или напиток "Лимончик" с витамином С	200	0,1	0,0	18,6	75	200	0,1	0,0	18,6	75
						50	3,1	0,3	21,1	100

Итого:		27,6	19,0	76,6	588,4		32,7	22,7	100,5	738,4
Итого:		30,4	26,2	81,6	688,7		35,8	30,5	105,7	845,4
Полдник	14%									
Маннык с маслом сливочным	100/5	5,5	8,5	25,7	201	100/5	5,5	8,5	25,7	201
Сок	200	0,0	0,0	20,0	80	200	0,0	0,0	20,0	80
Итого:		5,5	8,5	45,7	281		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:		50,9	45,2	170,7	1291		29,7	32,1	60,7	650
Итого за день:		53,8	52,4	175,7	1391		67,9	63,4	206,9	1669
Итого за день: *							71,0	71,1	212,1	1776

Вторник										
Завтрак	24%									
Овощи свежие порционно /отуриц/	40	0,3	0,0	0,8	4					
Омлет с мясными продуктами(колбаса) с маслом сливочным	150/5	16,3	22,8	2,3	279					
Кофейный напиток с молоком	200	2,2	1,4	22,4	112					
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	16,2	77					
Итого:		21,1	24,7	41,7	472					
Обед	34%									
Салат морковно-яблочный	50	0,8	4,7	3,6	60	65	1,0	6,1	4,7	77
или Салат из моркови и яблок с маслом растительным *	50	0,4	4,4	3,9	56	65	0,5	5,7	5,0	73
или домашние со сметаной	250/10	2,3	7,0	9,3	111	250/10	2,3	7,0	9,3	111
или Шти диетические со сметаной *	250/10	2,3	6,6	8,8	106	250/10	2,3	6,6	8,8	106
Виточки рыбные "Юнга"	75	9,6	3,3	16,0	132	100	20,0	7,9	5,9	174
или колбаски рыбные *	75	6,0	6,0	2,0	86	100	8,0	8,0	2,7	115
Картофель тушеный	100	2,0	6,5	15,8	131	150	3,0	9,8	23,7	196
Компот из яблок с витамином "С"	200	0,2	0,2	20,4	78	200	0,2	0,2	20,4	78
или Компот "Домашний" с витамином "С" *	200	0,2	0,2	15,0	59	200	0,2	0,2	15,0	59
Хлеб ржаной	80	5,0	0,5	33,8	160	80	5,0	0,5	33,8	160
Итого:		19,9	22,1	98,9	671		31,5	31,4	97,7	796
Итого: *		15,8	24,1	79,2	598		18,9	30,6	89,0	709
Полдник	15%									
Кондитерское изделие	40	0,9	2,9	29,6	104	60	1,3	4,3	44,4	156
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:		7,3	10,0	56,5	300		7,7	11,4	71,3	352

[illegible]

Четверг / день белорусской кухни

[illegible][illegible]

Итого "Белорусский" со сметаной с витамином "С" или Бору "Диетический" со смет. с витамином "С" *	250/10	2,0	5,8	12,8	111	250/10	2,0	5,8	12,8	111
Сдобаски мясные с сыром	250/10	2,0	6,1	12,3	111	250/10	2,0	6,1	12,3	111
или Коллега из свиных *	75	10,5	17,8	2,2	211	80	11,2	19,0	2,3	225
Саша рисовая вязка	75	11,9	6,2	10,5	146	80	12,6	6,6	11,2	155
Сок	150	2,1	4,1	22,4	135	150	2,1	4,1	22,4	135
Сдоб ржаной	200	0,0	0,0	20,0	80	200	0,0	0,0	20,0	80
Дружты	30	1,9	0,2	12,7	60	80	5,0	0,5	33,8	160
Итого:	150	0,6	0,6	15,0	77	200	0,8	0,8	20,0	102
Итого: *	17,4	28,5	86,0	679			21,6	30,3	112,8	822
Подник	18,8	17,1	93,8	614			23,1	18,1	121,2	752
Загрушка с сыром	10%									
или Ватрушка "Белорусская"	36	2,8	7,7	12,9	133	75	5,9	16,2	26,9	277
Сефир	36	2,8	2,3	9,4	71	75	5,9	4,9	19,7	147
Итого:	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
Итого: *	8,4	14,1	21,1	245			11,5	22,6	35,1	389
Ужин	8,4	8,7	17,6	183			11,5	11,3	27,9	259
Быр порционно						35	8,1	8,5	0,0	109
Иточек рыбный "Загалка"						70	13,9	8,7	8,5	171
или Запеканка рыбная "Нептун" *						70	14,0	5,5	4,1	122
Люре картофельное						200	4,2	6,6	26,8	184
Тай с сыром и 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:		46,8	58,0	160,0	1358		62,7	77,1	219,6	1833
Итого за день: *		48,3	38,0	160,0	1181		64,3	50,4	216,4	1584
Итого 1,3 недели:		224,4	245,7	876,5	6562		284,2	308,4	1014,0	7916
Итого 1,3 недели: *		1,0	1,1	3,9			1,0	1,1	3,6	
		220,7	255,4	915,6	6797		276,7	319,6	1072,8	8228
		1,0	1,2	4,1			1,0	1,2	3,9	
Итого 2,4 недели:		249,5	287,1	948,9	7421		316,5	348,0	1089,9	8780
Итого 2,4 недели: *		1,0	1,2	3,8			1,0	1,1	3,4	
		250,8	278,5	922,3	7246		309,4	330,1	1071,8	8525
		1,0	1,1	3,7			1,0	1,1	3,5	
Итого 10 дней:		473,9	532,8	1825,3	13983		600,7	656,4	2103,9	16696
Итого 10 дней: *		1,0	1,1	3,9			1,0	1,1	3,5	
		471,5	533,9	1837,9	14043		586,1	649,7	2144,5	16753
		1,0	1,1	3,9			1,0	1,1	3,7	