

Примерные двухнедельные рационы питания
зимне-весенний период
для обучающихся в средних школах, гимназиях
ОАО "Комбинат школьного питания"

1, 3 неделя

Наименование блюд		6-10 лет						11-18 лет					
Понедельник		Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал		
Завтрак		20%											
Сыр порционно		10	2,3	2,4	0,0	31							
Сосиски отварные		48	4,8	8,6	4,9	99							
Пюре картофельное		150	3,2	5,0	20,1	138							
Чай с сиропом шиповника		200	0,2	0,0	14,8	59							
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	21,6	102							
Итого:			13,7	16,4	61,4	429							
Обед		35%											
Салат "Листочка"		50	3,8	8,8	1,2	99	100	7,6	17,5	2,4	197		
Рассольник "Школьный" новый со сметаной		250/10	1,8	5,6	13,0	113	250/10	1,8	5,6	13,0	113		
Кебаб "Южный"		50	12,9	9,4	4,8	154	75	19,3	14,0	7,1	231		
Каша пшенная 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	50	3,1	0,3	21,1	100		
Фрукты		200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84		
Итого:			24,6	29,2	95,4	742		36,6	42,8	111,6	978		
Полдник		15%											
Маффины с фруктовым наполнителем или молоком стуженным вареным		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		
Горошек консервированный							30	0,9	0,1	2,1	12		
Сосиски отварные							96	9,6	17,2	9,8	198		
Пюре картофельное							200	4,2	6,6	26,8	184		

или Борщ "Диетический" со сметаной*	250/10	2,0	6,1	12,3	111	250/10	2,0	6,1	12,3	111
Жаркое по-домашнему (свинина)	50/125	12,8	23,9	18,8	343	60/125	13,5	25,3	19,8	361
Компот из свежих плодов с витамином "С"	200	0,2	0,2	20,4	78	200	0,2	0,2	20,4	78
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого:		18,3	32,6	72,7	653		20,4	36,6	81,9	733
Итого: *		18,3	32,9	72,2	653		20,4	36,9	81,4	733
Полдник	12%									
Ватрушка "Нежная"	75	5,3	4,4	24,9	160	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	1/58/15	4,3	6,1	23,4	166
Напиток "Лимончик"	200	0,1	0,0	18,6	75	200	0,1	0,0	18,6	75
Итого:		5,4	4,4	43,5	235		5,4	4,4	43,5	235
Итого: *		4,4	6,1	42,0	241		4,4	6,1	42,0	241
Ужин										
Горошек консервированный						90	2,7	0,0	5,4	32
Биточек "Паляванне"						75	18,0	11,6	6,2	202
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:							35,0	22,9	75,6	612
Итого за день:		52,7	57,2	177,0	1394		60,9	63,9	201,0	1581
Итого за день: *		51,7	59,2	175,0	1400		59,9	65,9	199,0	1587

Пятница										
Завтрак	20%									
Огурцы консервированные или свежие	40	1,1	0,0	0,5	8					
Котлета рыбная "Фантазия"	75	12,1	9,5	5,6	155					
Пюре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92					
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42					
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
Итого:		17,1	13,0	40,3	348					
Обед	33%									
Салат "Заря"	50	1,3	5,9	3,2	71	60	1,5	7,0	3,8	85
Кукуруза консервированная	10	0,2	0,0	1,1	6	10	0,2	0,0	1,1	6
Солянка "Школьная" со сметаной	200/10	2,0	7,0	8,6	108	250/10	2,4	8,3	10,7	131
Плов "Здоровье"	50/100	18,9	7,3	26,7	248	75/150	28,4	10,9	40,0	373
или плов из филе птицы *	50/100	10,0	12,6	24,6	251	75/150	28,4	10,9	40,0	373
Напиток вишневый с витамином "С"	200	0,1	0,0	16,0	61	200	0,1	0,0	16,0	61
или Напиток "Свежесть" с витамином "С" **	200	0,1	0,1	16,0	64	200	0,1	0,1	16,0	64
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого:		25,0	20,4	72,5	573,5		35,7	26,6	92,8	754,3
Итого: *		16,1	25,8	70,4	579,0		35,7	26,6	92,7	757,8

[illegible]

2,4 неделя

Наименование блюд		6-10 лет					11-18 лет				
Понедельник		Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак		22%									
Сыр порционно		20	4,6	4,9	0,0	62					
Колбаски "Дуэт" с соусом томатным "Сказка" /или без него/		60/10	7,5	12,6	11,2	188					
Каша рисовая вязкая		150	2,1	4,1	22,4	135					
Чай с лимоном		185/15/7	0,2	0,0	15,2	59					
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	10,8	51					
Итого:			16,1	21,7	59,5	495					
Обед		35%									
Салат из вареных овощей (салат из свеклы) и горошек консервированный		80/20	1,7	4,0	7,7	73	80/20	1,7	4,0	7,7	73
Суп картофельный "Домашний" новый		250	7,3	5,3	25,3	178	250	7,3	5,3	25,3	178
Гуляш (из свинины)		50/50	11,4	20,9	5,1	254	50/50	11,4	20,9	5,1	254
Макаронные изделия отварные		100	3,4	2,9	20,2	120	100	3,4	2,9	20,2	120
Напиток "Фантастик" с витамином "С"		200	0,2	0,1	16,5	68	200	0,2	0,1	16,5	68
или Напиток яблочный с витамином "С"		200	0,2	0,2	21,0	82	200	0,2	0,2	21,0	82
Хлеб ржаной		40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого:			26,5	33,4	91,7	773		27,1	33,5	95,9	793
Итого:			26,5	33,5	96,2	787		27,1	33,6	100,4	807
Полдник		13%									
Маник 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
Колбаски "Дуэт" с соусом томатным "Сказка" /или без него/							100/15	12,5	15,7	18,3	312
Каша рисовая вязкая							200	2,8	5,4	29,8	180
Чай с лимоном							185/15/7	0,2	0,0	15,2	59
Хлеб пшеничный							30	2,4	0,4	16,2	77
Итого:								23,8	28,9	79,5	721
Итого за день:			48,1	63,6	197,0	1549		56,4	70,9	221,1	1795
Итого за день:*			48,1	63,7	201,4	1563		56,4	71,0	225,6	1809
Вторник											
Завтрак		22%									
Огурцы консервированные или свежие		45	1,3	0,0	0,6	9					
Омлет с мясными продуктами 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		20	1,6	0,2	10,8	51					
Итого:			21,3	24,4	36,1	451					
Обед		32%									
Салат "Чайка" с маслом растительным		55	7,2	12,8	1,3	150		7,2	12,8	1,3	150
или Салат "Квартет" *		60	6,9	13,3	2,7	157		6,9	13,3	2,7	157
Щи домашние со сметаной		250/10	2,3	7,0	9,3	111		2,3	7,0	9,3	111
или Щи диетические со сметаной*		250/10	2,3	6,6	8,8	106		2,3	6,6	8,8	106
Биточки рыбные "Юнга"		60	7,7	2,6	12,8	106		20,0	7,9	5,9	174
или "Гнезда" рыбные с яйцом*		60	7,7	6,0	5,1	105		12,8	10,0	8,5	175
Картофель тушеный		100	2,0	6,5	15,8	131		3,0	9,8	23,7	196
Напиток апельсиновый, мандариновый с витамином "С"		200	0,1	0,1	17,3	70		0,1	0,1	17,3	70
или Компот "Домашний" с витамином "С"***		200	0,2	0,2	15,0	59		0,2	0,2	15,0	59
Хлеб ржаной		40	2,5	0,2	16,9	80		3,1	0,3	21,1	100
Итого:			21,9	29,2	73,4	648		35,8	37,8	78,6	801
Итого:*			21,5	32,7	64,3	638		28,2	40,1	79,8	793
Полдник		16%									
Кондитерское изделие		50	1,1	3,6	37,0	130		1,3	4,3	44,4	156
Зефир		200	5,6	6,4	8,2	112		5,6	6,4	8,2	112
Фрукты		200	0,8	0,7	18,7	84		0,8	0,7	18,7	84
Итого:			7,5	10,7	63,9	326		7,7	11,4	71,3	352
Ужин											
Огурцы консервированные							75	2,1	0,0	1,0	14
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:								27,0	26,6	37,1	497

Итого за день:			50,7	64,3	173,4	1424		70,5	75,8	187,0	1650
Итого за день: *			50,3	67,8	164,3	1414		62,9	78,0	188,2	1642
Среда											
Завтрак		23%									
Запеканка "Творогоша" со сметаной		130 / 10	16,3	14,8	50,2	318					
Чай с сиропом шиповника		200	0,2	0,0	14,8	57					
Фрукты		150	0,6	0,6	15,0	77					
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	10,8	51					
Итого:			18,6	15,6	90,8	503					
Обед		29%									
Салат картофельный с зеленым горошком и огурец свежий		50/20	1,8	2,2	5,3	48		1,8	2,2	5,3	48
или Салат картофельный с кукурузой *		70	2,1	3,3	8,5	70		2,1	3,3	8,5	70
Суп молочный с макаронными изделиями		250	7,3	6,3	2,4	183		7,3	6,3	2,4	183
Биточек "Воздушный"		50	9,8	4,0	1,7	82		14,6	5,9	2,6	123
или Колбаски "Сливочные" *		50	11,8	9,1	4,3	151		17,7	13,7	6,5	226
Каша гречневая вязкая		150	4,5	4,5	21,9	146		4,5	4,5	21,9	146
Сок		200	0,0	0,0	20,0	80		0,0	0,0	20,0	80
Хлеб ржаной		50	3,1	0,3	21,1	100		3,1	0,3	21,1	100
Итого:			26,4	17,2	72,5	639		31,3	19,2	73,3	680
Итого: *			28,8	23,4	78,2	729		34,7	28,0	80,4	804
Полдник		14%									
Пирожки печеные с повидлом		75	4,3	3,8	43,5	225		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		3,7	5,8	31,4	191
Узвар "Смачный" с витамином "С"		200	0,2	0,1	17,0	65		0,2	0,1	17,0	65
или Компот из сушеных плодов с витамином "С"		200	0,4	0,0	26,6	104		0,4	0,0	26,6	104
Итого:			4,5	3,9	60,5	290		4,5	3,9	60,5	290
Итого:			4,1	5,8	58,0	295		4,1	5,8	58,0	295
Ужин											
Запеканка "Творогоша" со сметаной							150/10	18,7	16,8	58,0	364
Чай с сиропом шиповника							200	0,2	0,0	14,8	57
Фрукты							200	0,8	0,8	10,0	102
Хлеб пшеничный							30	2,4	0,4	16,2	77
Итого:								22,1	18,0	99,0	600
Итого за день:			49,6	36,7	223,7	1432		57,9	41,1	232,8	1570
Итого за день: *			51,5	44,8	227,1	1527		60,9	51,8	237,4	1699
Четверг / ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ											
Завтрак		21%									
Масло сливочное		10	0,1	7,3	0,1	66					
Котлета "Дружба"		60	13,9	7,1	5,3	140					
Каша пшеничная вязкая		150	4,1	4,7	23,4	152					
Какао с молоком		200	7,8	6,2	22,0	140					

