

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ТОО "Среднее
 школа №21 г. Могилёв"
 Мещу А.В. Мещу
 2024г

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ОАО "Комбинат
 школьного питания"
 О.В. Кротова
 2024г

**Примерные двухнедельные рационы питания
 зимне-весенний период 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	Ккал
Понедельник										
Завтрак	24%									
Масло сливочное	15	0,2	10,9	0,2	99					
Биточки куриные с сыром / Котлеты "Смачные"	50	6,7	8,7	5,5	127					
Каша пшенная 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					
Итого		12,8	24,5	55,1	488					
Обед	34%									
Салат "Озорник" / Салат "Веселые ребята" и фасоль консервированная	80/20	3,4	8,6	4,6	109	80/20	3,4	8,6	4,6	109
Суп картофельный с крупой	250	2,3	4,3	16,5	113	250	2,3	4,3	16,5	113
Сосиски отварные с соусом томатным "Сказка"	48/10	5,0	8,6	6,9	108	96/15	9,5	16,5	13,2	207
Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138	180	3,8	5,9	24,1	166
Компот из свежих плодов /Компот яблочно-облепиховый 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
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого		17,3	27,5	104,1	709		23,0	36,5	118,6	856
Полдник	12%									
Кондитерское изделие	50	1,8	2,8	35,0	148	50	1,8	2,8	35,0	148
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
Итого		7,4	9,2	43,2	260		7,4	9,2	43,2	260
Ужин										
Масло сливочное						20	0,3	14,5	0,3	132
Биточки куриные с сыром / Котлеты "Смачные"						75	10,1	13,1	8,3	191
Каша пшенная 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
Итого							16,3	32,5	58,0	585
Итого за день		37,5	61,3	202,5	1457		46,7	78,2	219,8	1701

Вторник										
Завтрак	24%									
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					
Обед	38%									
Салат из свежих овощей и яйцо отварное	80/25	6,8	13,9	6,3	176	80/25	6,8	13,9	6,3	176
Борщ с капустой и картофелем, сметаной	250/15	2,5	9,1	12,3	138	250/15	2,5	9,1	12,3	138
Мясные гнезда (свинина)	75	11,6	23,4	10,1	306	75	11,6	23,4	10,1	306
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,4	30,3	180	150	5,1	4,4	30,3	180
Напиток клубничный / Кисель из концентрата с витамином "С"	200	0,2	0,0	28,6	110	200	0,2	0,0	28,6	110
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого		28,7	50,9	104,5	990		29,3	51,0	108,7	1010
Полдник	8%									
Кондитерское изделие	50	2,4	0,8	26,8	142	50	2,4	0,8	26,8	142
Сок	200	0,0	0,0	8,0	80	200	0,0	0,0	8,0	80
Итого		2,4	0,8	34,8	222		2,4	0,8	34,8	222
Ужин										
Запеканка из творога со сметаной или повидлом						200/10/10	31,3	25,5	40,9	516
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							35,9	27,9	94,1	781
Итого за день		58,8	73,0	216,9	1832		67,6	79,7	237,6	2013
Среда										
Завтрак	24%									
Горошек консервированный	40	1,2	0,1	2,8	16					
Бифштекс рубленый нежный / Шницель натуральный рубленый	75	11,8	23,6	1,1	269					
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146					
Чай с сиропом шиповника / Чай с сахаром	207/10	0,2	0,0	15,0	56					
Фрукты	150	0,6	0,5	11,3	58					
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
Итого		19,9	28,9	62,9	595					
Обед	34%									
Салат из вареных овощей и колбаса варено-копченая "Сяброуская"	80/10	3,6	11,2	5,1	136	80/10	3,6	11,2	5,1	136
Щи из свежей или квашеной капусты с картофелем / Щи домашние со сметаной	250/10	2,6	8,2	9,3	121	250/10	2,6	8,2	9,3	121
Наггетсы "Рыбка золотая" / Рыба жареная	100	24,6	18,2	18,4	336	100	24,6	18,2	18,4	336
Картофель тушеный	100	1,8	5,8	13,7	115	180	3,2	10,4	24,7	208
Напиток яблочный / Напиток "Фантастик" 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		35,3	43,8	84,4	870		37,3	48,5	99,6	983

Полдник	12%									
Маффины с фруктовым наполнителем или молоком сгущенным вареным или	70	2,0	10,4	24,3	197	70	2,0	10,4	24,3	197
Хлебобулочное изделие	50	4,3	0,6	19,4	152	50	4,3	0,6	19,4	152
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	200	5,8	6,4	9,4	120
Итого		7,8	16,8	33,7	317		7,8	16,8	33,7	317
Ужин										
Горошек консервированный						50	1,6	0,1	3,6	21
Сыр порционно						15	2,1	1,4	0,0	16
Бифштекс рубленый нежный / Шницель натуральный рубленый						75	11,8	23,6	1,1	269
Каша гречневая вязкая						150	4,5	4,5	21,9	146
Чай с сиропом шиповника / Чай с сахаром						207/10	0,2	0,0	15,0	56
Фрукты						200	0,8	0,7	18,7	84
Хлеб пшеничный						30	2,4	0,4	16,2	77
Итого							23,4	30,6	76,5	668
Итого за день		63,0	89,5	181,0	1783		68,5	95,9	209,9	1968
Четверг										
Завтрак	21%									
Оладьи из печени, запеченные с сыром	60	10,7	10,7	3,3	153					
Каша булгур вязкая	150	3,9	3,8	23,4	143					
Какао с молоком / Какао "Чебурашка"	200	7,8	6,2	22,0	140					
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
Итого		24,0	20,9	59,5	487					
Обед / ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ	37%									
Салат "Здоровье" / Салат "Школьный" и огурцы консервированные	80/20	1,9	7,3	4,6	93	80/20	1,9	7,3	4,6	93
Суп картофельный "Домашний" новый	250	7,3	5,3	25,3	178	250	7,3	5,3	25,3	178
Жаркое по-домашнему (свинина)	50/125	12,8	23,9	18,8	343	50/125	12,8	23,9	18,8	343
Сок	200	1,4	0,2	26,4	80	200	1,4	0,2	26,4	80
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102	40	3,2	0,4	21,6	102
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого		29,1	37,3	113,6	876		29,7	37,4	117,8	896
Полдник	12%									
Ватрушка с повидлом или	75	4,4	1,9	44,0	210	75	4,4	1,9	44,0	210
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	191
Напиток лимонный / Напиток мандариновый с витамином "С"	200	0,1	0,0	19,8	80	200	0,1	0,0	19,8	80
Итого		4,5	1,9	63,8	290		4,5	1,9	63,8	290
Ужин										
Масло сливочное						20	0,3	14,5	0,3	132
Оладьи из печени, запеченные с сыром						60	10,7	10,7	3,3	153
Каша булгур вязкая						180	4,7	4,5	28,1	171
Какао с молоком / Какао "Чебурашка"						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							25,5	36,5	73,8	689
Итого за день		57,6	60,0	236,9	1652		59,6	75,8	255,4	1875

Пятница										
Завтрак	27%									
Сыр порционно	20	4,7	5,9	0,0	74					
Пельмешки "Вкусняшки" со сметаной и соусом томатным "Сказка" или	100/10/10	9,4	11,1	30,5	255					
Биточки *	75	21,1	61,5	10,5	146					
Пюре картофельное*	100	2,1	3,3	13,4	92					
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,0	42					
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
Итого		39,1	82,1	75,2	660					
Обед	35%									
Салат "Перемена" / Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	80	2,2	4,1	10,5	88	100	2,8	5,1	13,1	110
Рассольник "Школьный" со сметаной	250/15	2,3	6,7	12,3	119	250/15	2,3	6,7	12,3	119
Плов (из свинины)	50/120	13,3	23,3	28,9	379	75/180	19,9	34,9	43,4	569
Компот из сушеных плодов с витамином "С"	200	0,4	0,0	26,6	104	200	0,4	0,0	26,6	104
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Фрукты	200	0,8	0,8	18,8	84	200	0,8	0,8	18,8	84
Итого		21,5	35,1	114,0	854		29,3	47,8	135,3	1086
Полдник	8%									
Кондитерское или хлебобулочное изделие	50	6,5	5,3	18,4	122	50	6,5	5,3	18,4	122
Кисломолочный продукт	150	2,0	3,8	8,4	78	200	2,6	5,0	11,2	104
Итого		8,5	9,1	26,8	200		9,1	10,3	29,6	226
Ужин										
Горошек и кукуруза консервированные						30/30	3,2	0,4	13,1	65
Сыр порционно						20	4,7	5,9	0,0	74
Пельмешки "Вкусняшки" со сметаной и соусом томатным "Сказка" или						100/10/10	9,4	11,1	30,5	255
Биточки *						75	21,1	61,5	10,5	146
Пюре картофельное*						100	2,1	3,3	13,4	92
Чай с сахаром						200	0,2	0,0	10,0	42
Хлеб пшеничный						20	1,6	0,2	10,8	51
Итого							42,3	82,4	88,3	725
Итого за день		69,1	126,2	216,0	1713		80,7	140,5	253,1	2036

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