

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ТОО "Среднее  
 шкoлe №21 г. Могилев"  
 А.В. Металова  
 2024г

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

**Примерные двухнедельные рационы питания  
 зимне-весенний период 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	Ккал
<b>Завтрак</b>	21%									
Горошек консервированный	40	1,2	0,1	2,8	16					
Птица "Загадка" / Птица "Пикантная"	75	16,2	10,5	15,3	179					
Каша овсяная вязкая	150	3,9	5,7	17,6	137					
Чай с сиропом шиповника	207/10	0,2	0,0	15,0	56					
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
Итого		23,1	16,5	61,5	439					
<b>Обед</b>	35%									
Салат "Чайка" / Салат "Солнечный"	80	3,0	6,0	2,2	77	80	10,1	19,5	1,9	222
Суп картофельный с фасолью / Суп картофельный с крупой	250	2,9	4,6	14,6	115	250	2,9	4,6	14,6	115
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
Сок	200	0,2	-	8,0	80	200	0,2	-	8,0	80
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого		23,4	34,6	66,9	726		31,1	48,2	70,9	891
<b>Полдник</b>	14%									
Хлебобулочное или кондитерское изделие	50	6,5	4,9	21,3	134	50	6,5	4,9	21,3	134
Напиток "Лимончик" / Напиток "Родничок" с витамином "С"	200	0,1	0,0	18,6	75	200	0,1	0,0	18,6	75
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого		7,4	5,6	58,6	293		7,4	5,6	58,6	293
<b>Ужин</b>										
Горошек консервированный						40	1,2	0,1	2,8	16
Птица "Загадка" / Птица "Пикантная"						100	21,6	14,0	20,4	239
Каша овсяная вязкая						180	4,7	6,8	21,1	164
Чай с сиропом шиповника						207/10	0,2	0,0	15,0	56
Хлеб пшеничный						30	2,4	0,4	16,2	77
Итого							30,1	21,4	75,5	552
<b>Итого за день</b>		54,0	56,8	187,0	1458		68,6	75,2	205,0	1737



<b>Вторник</b>										
<b>Завтрак</b>	25%									
Сыр порционно	20	4,7	5,9	0,0	74					
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		29,6	32,5	36,1	557					
<b>Обед</b>	34%									
Салат "Цыпленок" в тарталетках	53	5,8	8,6	4,0	110	53	5,8	8,6	4,0	110
Щи из свежей или квашеной капусты с картофелем / Щи домашние со сметаной	250/15	2,8	9,3	9,5	131	250/15	2,8	9,3	9,5	131
Оладушки "Рыбная фантазия" / Котлета рыбная "Фантазия"	75	9,9	9,8	2,3	138	100	13,2	13,0	3,0	184
Пюре картофельное	150	3,2	4,9	20,1	138	180	3,8	5,9	24,1	166
Напиток из сиропа шиповника с витамином "С"	200	0,4	0,0	38,4	146	200	0,4	0,0	38,4	146
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого		24,6	32,8	91,2	743		29,1	37,1	100,1	837
<b>Полдник</b>	11%									
Кондитерское изделие	50	1,1	3,6	37,0	130	50	1,1	3,6	37,0	130
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
Итого		6,7	10,0	45,2	242		6,7	10,0	45,2	242
<b>Ужин</b>										
Сыр порционно						30	7,1	8,9	0,0	111
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							32,0	35,5	36,1	594
<b>Итого за день</b>		60,8	75,2	172,5	1542		67,8	82,5	181,4	1673
<b>Среда</b>										
<b>Завтрак</b>	24%									
Запеканка "Творогоша" со сметаной	150/15	19,4	23,6	37,5	434					
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		21,6	24,2	73,5	595					
<b>Обед</b>	36%									
Салат из вареных овощей и кукуруза консервированная	80/20	7,7	9,2	9,4	151	80/20	7,7	9,2	9,4	151
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,3	6,3	2,4	183	250	7,3	6,3	2,4	183
Колбаски "Аппетитные" / Колбаски "Дуэт"	75	16,5	22,6	0,4	275	75	16,5	22,6	0,4	275
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146	150	4,5	4,5	21,9	146
Сок	200	0,2	-	21,0	100	200	0,2	-	10,0	100
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого		38,7	42,7	72,0	934		39,3	42,8	65,2	954



<b>Полдник</b>	10%									
Ватрушка с творогом или	75	8,4	4,9	29,7	163	75	8,4	4,9	29,7	163
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
Компот из свежих плодов с витамином "С"	200	0,2	0,2	20,4	78	200	0,2	0,2	20,4	78
Итого		8,6	5,1	50,1	241		8,6	5,1	50,1	241
<b>Ужин</b>										
Запеканка "Творогоша" со сметаной						150/15	19,4	23,6	37,5	434
Чай с лимоном						185/15/7	0,2	0,0	15,2	59
Фрукты						200	0,8	0,8	10,0	102
Хлеб пшеничный						30	2,4	0,4	16,2	77
Итого							22,8	24,8	78,9	672
<b>Итого за день</b>		68,9	72,0	195,6	1770		70,7	72,7	194,2	1867
<b>Четверг</b>										
<b>Завтрак</b>	25%									
Сыр порционнo	20	4,7	5,9	0,0	74					
Голень запеченная / Колбаски "Сливочные" / Шашлычок "Золотистый"	90	25,0	21,0	0,1	290					
Каша пшеничная вязкая	150	4,1	4,7	23,4	152					
Какао с молоком / Какао "Чебурашка"	200	7,8	6,2	22,0	140					
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
Итого		43,3	38,0	56,3	707					
<b>Обед/ ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ</b>	35%									
Салат из квашеной капусты и яйцо отварное	80/1/2	7,2	9,1	6,5	137	80/1/2	7,2	9,1	6,5	137
Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,1	6,2	15,1	121	250/15	2,3	7,3	15,3	131
Бабка картофельная со свиной со сметаной	130/15	7,5	17,5	17,4	255	195/15	11,0	24,6	25,8	366
Напиток "Полесье" / Напиток "Дюшес" с витамином "С"	200	3,2	26,8	12,8	306	200	3,2	26,8	12,8	306
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		23,3	60,4	87,3	983		27,6	68,8	100,2	1124
<b>Полдник</b>	9%									
Мучное кулинарное изделие	60	2,9	0,8	35,0	139	60	2,9	0,8	35,0	139
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	200	5,8	6,4	9,4	120
Итого		8,7	7,2	44,4	259		8,7	7,2	44,4	259
<b>Ужин</b>										
Сыр порционнo						20	4,7	5,9	0,0	74
Голень запеченная / Колбаски "Сливочные"						90	25,0	21,0	0,1	290
Каша пшеничная вязкая						150	4,1	4,7	23,4	152
Какао с молоком / Какао "Чебурашка"						200	7,8	6,2	22,0	140
Хлеб пшеничный						30	2,4	0,4	16,2	77
Итого							44,1	38,2	61,7	733
<b>Итого за день</b>		75,3	105,6	188,0	1948		80,4	114,2	206,3	2116



<b>Пятница</b>										
<b>Завтрак</b>	23%									
Огурцы консервированные	40	2,2	0,2	8,7	43					
Рыба запеченная "Солнышко"/ Рыба, запеченная с овощами	75	9,9	9,8	2,3	138					
Пюре картофельное / Картофель по-деревенски (при наличии пароконвектомата)	150	3,2	4,9	20,1	138					
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,0	42					
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
Фрукты	150	0,6	0,6	15,0	77					
Итого		17,7	15,7	66,9	489					
<b>Обед</b>	36%									
Салат из вареных овощей	60	11,6	16,2	2,4	216	60	11,6	16,2	2,4	216
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	128
Котлеты "Диетические" / Биточки куриные "Нежные"	50	6,8	3,3	6,8	125	100	13,6	6,6	13,6	250
Каша рисовая вязкая	150	2,1	4,1	22,4	135	150	2,1	4,1	22,4	135
Сок	200	0,4	-	8,0	80	200	0,4	-	8,0	80
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого		25,7	31,8	68,6	765		33,1	35,2	79,6	909
<b>Полдник</b>	11%									
Кондитерское или хлебобулочное изделие	50	4,3	0,6	19,4	152	50	4,3	0,6	19,4	152
Кисломолочный продукт	150	2,0	3,8	8,4	78	200	2,6	5,0	11,2	104
Итого		6,3	4,4	27,8	230		6,9	5,6	30,6	256
<b>Ужин</b>										
Огурцы консервированные						40	2,2	0,2	8,7	43
Рыба запеченная "Солнышко"/ Рыба, запеченная с овощами						100	13,2	13	3	184
Пюре картофельное / Картофель по-деревенски (при наличии пароконвектомата)						180	3,8	5,9	24,1	166
Чай с сахаром						200	0,2	0,0	10,0	42
Хлеб пшеничный						40	3,2	0,4	21,6	102
Фрукты						200	0,8	0,8	20,0	102
Итого							23,4	20,4	87,4	639
<b>Итого за день</b>		49,6	51,8	163,3	1484		63,4	61,2	197,7	1804