

УТВЕРЖДАЮ

Директор ТСО "Семья
школы № 217. Мичурина"
А.В. Летапов

2024г

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОАО "Комбинат
школьного питания"

О.В. Кротова

2024г

**Примерные двухнедельные рационы питания
для учащихся 5-11 классов на зимне-весенний период 2023/2024 учебного года**

1,3 неделя

ОАО "Комбинат школьного питания"

| Наименование блюд | 11-18 лет | | | | |
|---|-----------|------|------|-------|------|
| | Выход, г | Б | Ж | У | Ккал |
| Понедельник | | | | | |
| Обед | | | | | |
| Салат "Озорник" / Салат "Веселые ребята" и фасоль консервированная | 100/30 | 4,4 | 11,2 | 6,0 | 142 |
| Сосиски отварные с соусом томатным "Сказка" | 96/15 | 9,5 | 16,5 | 13,2 | 207 |
| Пюре картофельное | 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 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,1 | 0,3 | 21,1 | 100 |
| Фрукты | 200 | 0,8 | 0,7 | 18,7 | 84 |
| Итого | | 21,8 | 34,8 | 103,5 | 776 |
| Полдник | | | | | |
| Кондитерское изделие | 50 | 1,8 | 2,8 | 35,0 | 148 |
| Кефир | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112 |
| Итого | | 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 | | 45,5 | 76,5 | 204,7 | 1621 |
| Вторник | | | | | |
| Обед | | | | | |
| Салат из свежих овощей и яйцо отварное | 100/25 | 8,1 | 16,5 | 7,5 | 210 |
| Борщ с капустой и картофелем, сметаной | 300/20 | 3,0 | 11,0 | 14,8 | 167 |
| Мясные гнезда (свинина) | 100 | 15,4 | 32,5 | 13,5 | 408 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,1 | 4,4 | 30,3 | 180 |
| Напиток клубничный / Кисель из концентрата с витамином "С" | 200 | 0,2 | 0,0 | 28,6 | 110 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,1 | 0,3 | 21,1 | 100 |
| Итого | | 34,9 | 64,6 | 115,8 | 1174 |
| Полдник | | | | | |
| Кондитерское изделие | 50 | 2,4 | 0,8 | 26,8 | 142 |
| Сок | 200 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 80 |
| Итого | | 2,4 | 0,8 | 34,8 | 222 |
| Ужин | | | | | |
| Запеканка из творога со сметаной или повидлом | 200/20/10 | 31,6 | 27,7 | 41,2 | 526 |
| 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 | | 36,2 | 30,1 | 94,4 | 791 |
| Итого за день | | 73,5 | 95,5 | 245,0 | 2187 |
| Среда | | | | | |
| Обед | | | | | |
| Салат из вареных овощей и колбаса варено-копченая "Сяброуская" | 100/10 | 4,4 | 13,7 | 6,2 | 166 |
| Наггетсы "Рыбка золотая" / Рыба жареная | 100 | 24,6 | 18,2 | 18,4 | 336 |
| Картофель тушеный | 180 | 3,2 | 10,4 | 24,7 | 208 |
| Напиток яблочный / Напиток "Фантастик" с витамином "С" | 200 | 0,2 | 0,2 | 21,0 | 82 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,1 | 0,3 | 21,1 | 100 |
| Итого | | 35,5 | 42,8 | 91,5 | 892 |
| Полдник | | | | | |
| Маффины с фруктовым наполнителем или молоком сгущенным вареным или | 70 | 2,0 | 10,4 | 24,3 | 197 |
| Хлебобулочное изделие | 50 | 4,3 | 0,6 | 19,4 | 152 |
| Молоко | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 120 |
| Итого | | 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 | 5,4 | 5,4 | 26,3 | 175 |
| 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 | | 24,3 | 31,5 | 80,9 | 697 |
| Итого за день | | 67,6 | 91,1 | 206,1 | 1906 |
| Четверг | | | | | |
| Обед / ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ | | | | | |
| Салат "Здоровье" / Салат "Школьный" и огурцы консервированные | 100/30 | 2,4 | 9,5 | 6,0 | 121 |
| Суп картофельный "Домашний" новый | 300 | 8,8 | 6,4 | 30,4 | 214 |
| Жаркое по-домашнему (свинина) | 50/125 | 12,8 | 23,9 | 18,8 | 343 |
| Сок | 200 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 80 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 21,6 | 102 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,1 | 0,3 | 21,1 | 100 |
| Итого | | 31,7 | 40,7 | 124,2 | 960 |
| Полдник | | | | | |
| Ватрушка с повидлом или | 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 |
| Напиток лимонный / Напиток мандариновый с витамином "С" | 200 | 0,1 | 0,0 | 19,8 | 80 |
| Итого | | 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 | | 61,7 | 79,1 | 261,9 | 1939 |
| Пятница | | | | | |
| Обед | | | | | |
| Салат "Перемена" / Салат из белокочанной капусты с маслом растительным | 100 | 2,8 | 5,1 | 13,1 | 110 |
| Плов (из свинины) | 75/180 | 19,9 | 34,9 | 43,4 | 569 |
| Компот из сушеных плодов с витамином "С" | 200 | 0,4 | 0,0 | 26,6 | 104 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,1 | 0,3 | 21,1 | 100 |
| Фрукты | 200 | 0,8 | 0,8 | 18,8 | 84 |
| Итого | | 27,0 | 41,1 | 123,0 | 966 |
| Полдник | | | | | |
| Кондитерское или хлебобулочное изделие | 50 | 6,5 | 5,3 | 18,4 | 122 |
| Кисломолочный продукт | 200 | 2,6 | 5,0 | 11,2 | 104 |
| Итого | | 9,1 | 10,3 | 29,6 | 226 |
| Ужин | | | | | |
| Горошек и кукуруза консервированные | 40/40 | 4,3 | 0,5 | 17,5 | 87 |
| 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* | 180 | 3,8 | 5,9 | 24,1 | 166 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 42 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,8 | 51 |
| Итого | | 45,0 | 85,2 | 103,4 | 820 |
| Итого за день | | 81,1 | 136,6 | 255,9 | 2012 |

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