

УТВЕРЖДАЮ

Директор М.О. Черныш
Школа №21 г. Можиска
Школа №21 г. Можиска
Ю.В. Металова

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

2,4 неделя

ОАО "Комбинат школьного питания"

Наименование блюд	11-18 лет				
	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Понедельник					
Обед					
Салат "Чайка" / Салат "Солнечный"	100	3,8	7,5	2,7	96
Гуляш (из свинины)	50/50	11,4	20,9	5,1	254
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,4	30,3	180
Сок	200	0,2	-	8,0	80
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого		23,6	33,1	67,2	710
Полдник					
Хлебобулочное или кондитерское изделие	50	6,5	4,9	21,3	134
Напиток "Лимончик" / Напиток "Родничок" с витамином "С"	200	0,1	0,0	18,6	75
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого		7,4	5,6	58,6	293
Ужин					
Горошек консервированный	50	1,5	0,1	3,5	20
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		30,4	21,4	76,2	556
Итого за день		61,4	60,1	202,0	1559
Вторник					
Обед					
Салат "Цыпленок" в тарталетках	53	5,8	8,6	4,0	110
Щи из свежей или квашеной капусты с картофелем / Щи домашние со сметаной	300/20	3,4	11,2	11,5	158
Оладушки "Рыбная фантазия" / Котлета рыбная "Фантазия"	100	13,2	13,0	3,0	184
Пюре картофельное	180	3,8	5,9	24,1	166
Напиток из сиропа шиповника с витамином "С"	200	0,4	0,0	38,4	146
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого		29,7	39,0	102,1	864
Полдник					
Кондитерское изделие	50	1,1	3,6	37,0	130
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112
Итого		6,7	10,0	45,2	242
Ужин					
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
Итого за день		68,3	84,5	183,4	1699
Среда					
Обед					
Салат из вареных овощей и кукуруза консервированная	100/30	10,0	12,0	12,2	196
Колбаски "Аппетитные" / Колбаски "Дуэт"	75	16,5	22,6	0,4	275
Каша гречневая вязкая	180	5,4	5,4	26,3	175
Сок	200	0,2	-	10,0	100
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого		35,2	40,3	70,0	847
Полдник					
Ватрушка с творогом или	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
Компот из свежих плодов с витамином "С"	200	0,2	0,2	20,4	78
Итого		8,6	5,1	50,1	241

Ужин					
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
Итого за день		66,6	70,2	199,0	1760
Четверг					
Обед/ ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ					
Салат из квашеной капусты и яйцо отварное	100/1/2	7,6	10,1	8,0	154
Рассольник ленинградский со сметаной	300/20	2,8	8,8	18,5	158
Бабка картофельная со свиной со сметаной	195/15	11,0	24,6	25,8	366
Напиток "Полесье" / Напиток "Дюшес" с витамином "С"	200	3,2	26,8	12,8	306
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого		28,4	71,3	104,9	1168
Полдник					
Мучное кулинарное изделие	60	2,9	0,8	35,0	139
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120
Итого		8,7	7,2	44,4	259
Ужин					
Сыр порционно	20	4,7	5,9	0,0	74
Голень запеченная / Колбаски "Сливочные"	90	25,0	21,0	0,1	290
Каша пшенная 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
Итого за день		81,1	116,7	211,0	2159
Пятница					
Обед					
Салат из вареных овощей	100	19,3	27,0	4,0	360
Котлеты "Диетические" / Биточки куриные "Нежные"	100	13,6	6,6	13,6	250
Каша рисовая вязкая	180	2,5	4,9	26,9	162
Сок	200	0,4	-	8,0	80
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого		38,9	38,8	73,6	952
Полдник					
Кондитерское или хлебобулочное изделие	50	4,3	0,6	19,4	152
Кисломолочный продукт	200	2,6	5,0	11,2	104
Итого		6,9	5,6	30,6	256
Ужин					
Огурцы консервированные	50	2,8	0,3	10,9	54
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		24,0	20,4	89,6	649
Итого за день		69,8	64,8	193,8	1857