

УТВЕРЖДАЮ

Директор ТУО "Среднее
школа №17. Школьное"
В.В. Тетянина

2024г

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОАО "Комбинат
школьного питания"
О.В. Кротова

2024г

Примерные двухнедельные рационы питания
зимне-весенний период 4 четверть 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	22%									
Масло сливочное	15	0,2	10,9	0,2	99					
Биштекс "Отличник"	50	4,2	7,4	5,5	105					
или Котлета "Мираж"	50	8,0	11,0	4,2	151					
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		10,3	23,2	55,1	466					
Обед	35%									
Салат "Нежный" и яйцо отварное	80/1/2	5,1	11,5	3,7	138	80/1/2	5,1	11,5	3,7	138
или Салат "Пралеска" и яйцо отварное	80/1/2	4,0	6,1	7,0	99	80/1/2	4,0	6,1	7,0	99
Суп картофельный с крупой	250	2,3	4,3	16,5	113	250	2,3	4,3	16,5	113
Сосиски отварные	48	4,8	8,6	4,9	99	96	9,6	17,2	9,8	198
Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138	200	4,2	6,6	26,8	184
Компот яблочно-облепиховый с витамином "С"	200	0,2	0,2	19,0	76	200	0,2	0,2	19,0	76
или 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
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого		18,8	30,4	99,8	728		25,3	40,7	115,6	893
Полдник	13%									
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
Биштекс "Отличник"						75	6,3	11,1	8,3	158
или Котлета "Мираж"						75	12,0	16,5	6,3	227
Каша пшенная вязкая						200	5,4	6,2	31,2	202
Чай с лимоном						185/15/7	0,2	0,0	15,2	59
Хлеб пшеничный						20	1,6	0,2	10,8	51
Итого							13,8	32,0	65,8	602
Итого за день		36,5	62,8	198,1	1454		46,4	82,0	224,6	1755

Вторник										
Завтрак	26%									
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	34%									
Овощи свежие или консервированные	40	38,6	0,3	0,0	4	50	48,3	0,4	0,0	5
Солянка "Школьная" со сметаной	250/15	2,6	9,8	10,9	143	250/15	2,6	9,8	10,9	143
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 с витамином "С"	200	0,0	0,0	24,8	98	200	0,0	0,0	24,8	98
или Кисель 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		60,4	38,0	93,0	811		70,6	38,2	97,2	832
Полдник	10%									
Хлебобулочное 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		90,6	60,1	205,4	1653		108,9	66,9	226,1	1836
Среда										
Завтрак	27%									
Сыр порционно	20	4,7	5,9	0,0	74					
Бифштекс рубленый нежный	75	11,8	23,6	1,1	269					
или Шницель натуральный рубленый	75	14,5	17,4	7,5	245					
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146					
Чай с сиропом шиповника	207/10	0,2	0,0	15,0	56					
или Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42					
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
Итого		22,8	34,2	48,8	596					
Обед	30%									
Салат из овощей и овощи консервированные	80/20	3,4	8,6	4,6	109	80/20	3,4	8,6	4,6	109
Щи из свежей или квашеной капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,6	8,2	9,3	121	250/10	2,6	8,2	9,3	121
или Щи домашние со сметаной	250/10	2,3	7,0	9,3	111	250/10	2,3	7,0	9,3	111
Рыба жареная в сухарях	80	17,5	5,3	5,5	140	100	21,9	6,6	6,9	175
или Рыба жареная	80	14,2	4,5	3,4	110	100	17,8	5,6	4,2	138
Картофель тушеный	100	1,8	5,8	13,7	115	200	3,6	11,6	27,4	230
или Картофель и овощи, тушеные в соусе	125	2,6	7,3	18,5	150	200	4,2	11,6	29,6	240
Напиток яблочный с витамином "С"	200	0,2	0,2	21,0	82	200	0,2	0,2	21,0	82
или Напиток "Фантастик" с витамином "С"	200	0,2	0,1	16,5	68	200	0,2	0,1	16,5	68
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого		28,0	28,3	71,0	647		34,8	35,5	90,3	817

Полдник	13%									
Бутерброд "Смачны"	30/30	4,4	3,2	33,2	175	30/30	4,4	3,2	33,2	175
или Маффины с фруктовым наполнителем или молоком сгущенным вареным	70	2,0	10,4	24,3	197	70	2,0	10,4	24,3	197
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	200	5,8	6,4	9,4	120
Фрукты	150	0,6	0,5	11,3	58	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого		10,2	9,6	42,6	295		10,2	9,6	42,6	295
Ужин										
Сыр порционно						25	5,9	7,4	0,0	93
Овощи свежие или консервированные						50	1,6	0,1	3,6	21
Бифштекс рубленый нежный						100	15,7	31,4	1,5	358
или Шницель натуральный рубленый						100	19,3	23,2	6,8	313
Каша гречневая вязкая						150	4,5	4,5	21,9	146
Чай с сиропом шиповника						207/10	0,2	0,0	15,0	56
или Чай с сахаром						190/10	0,2	0,0	10,0	42
Хлеб пшеничный						30	2,4	0,4	16,2	77
Итого							30,3	43,8	58,2	751
Итого за день		61,0	72,1	162,4	1538		75,3	88,9	191,1	1862
Четверг										
Завтрак	23%									
Овощи свежие или консервированные	40	1,2	0,1	2,8	16					
Оладьи из печени, запеченные с сыром	60	10,7	10,7	3,3	153					
или Печень по-строгановски	50/50	13,3	10,3	3,9	162					
Каша рисовая вязкая	150	2,1	4,1	22,4	135					
Какао "Чебурашка"	200	5,2	4,5	21,2	167					
или Какао с молоком	200	7,8	6,2	22,0	140					
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
Итого		20,8	19,5	60,5	522					
Обед / ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ	35%									
Салат из моркови	80	0,8	4,0	8,0	72	80	0,8	4,0	8,0	72
или Салат из сыра и моркови	80	4,6	12,5	2,4	135	80	4,6	12,5	2,4	135
или Салат морковно-яблочный	80	1,3	7,5	5,8	100	80	1,3	7,5	5,8	100
Борщ с капустой и картофелем, сметаной	250/10	2,3	8,0	12,1	128	250/10	2,3	8,0	12,1	128
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		23,0	36,7	103,8	805		23,6	36,8	108,0	825
Полдник	13%									
Ватрушка с повидлом	75	4,4	1,9	44,0	210	75	4,4	1,9	44,0	210
или 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 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										
Оладьи из печени, запеченные с сыром						60	10,7	10,7	3,3	153
или Печень по-строгановски						50/50	13,3	10,3	3,9	162
Каша рисовая вязкая						150	2,1	4,1	22,4	135

Какао "Чебурашка"						200	5,2	4,5	21,2	167
или 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							20,0	19,8	67,0	548
Итого за день		48,3	58,1	228,1	1617		48,1	58,5	238,8	1663
Пятница										
Завтрак	22%									
Пельмени "Вкусняшки" со сметаной и соусом томатным "Сказка" или с маслом сливочным	100/10/10	9,4	11,1	30,5	255					
или 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					
Фрукты	200	0,8	0,8	18,8	84					
Итого		25,8	65,8	63,5	415					
Обед	37%									
Салат из белокочанной капусты с маслом растительным и яйцо отварное	80/1/2	7,2	9,1	6,5	137	80/1/2	7,2	9,1	6,5	137
или Салат из квашеной капусты и яйцо отварное	80/1/2	4,3	6,5	6,3	102	80/1/2	4,3	6,5	6,3	102
Рассольник "Школьный" со сметаной	250/10	2,1	5,6	12,1	109	250/10	2,1	5,6	12,1	109
Плов "Здоровье"	50/100	18,9	7,3	26,7	248	75/150	28,4	10,9	40,0	373
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
Итого		31,1	22,1	88,7	678,4		41,2	25,8	106,2	822,6
Полдник	11%									
Кондитерское 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										
Овощи свежие или консервированные						80	4,3	0,5	17,4	87
Пельмени "Вкусняшки" со сметаной и соусом томатным "Сказка" или с маслом сливочным						100/10/10	9,4	11,1	30,5	255
или 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
Фрукты						200	0,8	0,8	18,8	84
Итого							30,0	66,4	80,9	501
Итого за день		65,4	97,0	179,0	1293		80,3	102,5	216,7	1550

УТВЕРЖДАЮ

Директор ТУО "Среднее
исполнение №21 г. Москва
А.В. Третьяков

2024г

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОАО "Комбинат
школьного питания "

О.В. Кротова

2024г

Примерные двухнедельные рационы питания
зимне-весенний период 4 четверть 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
Понедельник										
Завтрак	22%									
Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66					
Котлеты "Смачные"	50	5,4	3,8	3,7	67					
или Биточки куриные с сыром	50	6,75	8,8	5,5	128					
Каша рисовая вязкая	150	2,1	4,1	22,4	135					
Чай с сиропом шиповника	207/10	0,2	0,0	15,0	56					
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
Итого		16,2	24,1	57,4	503					
Обед	35%									
Салат "Солнечный"	80	3,0	6,0	2,2	77	80	10,1	19,5	1,9	222
или Салат "Чайка"	80	10,6	18,7	1,9	218	80	10,6	18,7	1,9	218
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
Сок	200	0,2	0,0	8,0	80	200	0,2	0,0	8,0	80
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого		27,8	35,4	77,7	789		35,5	49,0	81,6	954
Полдник	13%									
Хлебобулочное изделие	50	6,5	4,9	21,3	134	50	6,5	4,9	21,3	134
Напиток "Лимончик" с витамином "С"	200	0,1	0,0	18,6	75	200	0,1	0,0	18,6	75
или Напиток "Родничок" с витамином "С"	200	0,4	0,0	24,4	96	200	0,4	0,0	24,4	96
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
Ужин										
Масло сливочное						15	0,2	10,9	0,2	99
Котлеты "Смачные"						75	8,1	5,7	5,5	101
или Биточки куриные с сыром						75	10,1	13,1	8,3	191
Каша рисовая вязкая						200	2,8	5,4	29,8	180
Чай с сиропом шиповника						207/10	0,2	0,0	15,0	56
Хлеб пшеничный						30	2,4	0,4	16,2	77
Итого							13,7	35,5	75,0	704
Итого за день		51,5	65,0	193,6	1585		56,6	90,1	215,2	1951

Вторник										
Завтрак	25%									
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		24,9	26,6	36,1	483					
Обед	33%									
Овощи свежие или консервированные	40	38,6	0,3	0,0	4	40	38,6	0,3	0,0	4
Щи из свежей или квашеной капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,6	8,2	9,3	121	250/10	2,6	8,2	9,3	121
или Щи домашние со сметаной	250/10	2,3	7,0	9,3	111	250/10	2,3	7,0	9,3	111
"Гнезда" рыбные с яйцом	85	10,9	8,5	7,2	149	100	12,8	10,0	8,5	175
или Котлета рыбная "Фантазия"	85	14,2	11,6	6,3	185	100	16,7	13,6	7,4	218
Пюре картофельное	150	3,2	4,9	20,1	138	200	4,2	6,6	26,8	184
или Картофель по-деревенски	150	4,2	6,9	40,4	230	200	5,6	9,2	53,8	306
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		58,2	22,1	91,9	638		61,7	25,4	104,1	730
Полдник	12%									
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
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		89,7	58,6	173,3	1363		100,4	70,8	185,4	1566
Среда										
Завтрак	21%									
Запеканка "Творогоша" со сметаной	150/10	19,2	22,5	37,3	424					
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		21,4	23,1	73,3	585					
Обед	36%									
Салат из овощей и овощи консервированные	80/20	3,4	8,6	4,6	109	80/20	3,4	8,6	4,6	109
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,3	6,3	2,4	183	250	7,3	6,3	2,4	183
Митболы с сыром	75	12,5	19,5	4,0	260	75	12,5	19,5	4,0	260
или Бифштекс "Аппетитный"	75	10,9	24,4	3,6	277	75	10,9	24,4	3,6	277
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		41,2	63,5	74,4	1154		41,8	63,6	67,6	1174

Полдник	9%									
Ватрушка с творогом	75	8,4	4,9	29,7	163	75	8,4	4,9	29,7	163
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
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
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		71,2	91,7	197,8	1980		73,2	93,5	196,6	2087
Четверг										
Завтрак	20%									
Сыр порционно	20	4,7	5,9	0,0	74					
Шашлычок "Золотистый"	50	14,7	5,0	2,2	111					
или Голень запеченная	90	25,0	21,0	0,1	290					
Каша пшеничная вязкая	150	4,1	4,7	23,4	152					
Какао "Чебурашка"	200	5,2	4,5	21,2	167					
или Какао с молоком	200	7,8	6,2	22,0	140					
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
Итого		32,4	21,6	45,4	492					
Обед/ ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ	40%									
Салат из белокочанной капусты с маслом растительным и яйцо отварное	80/1/2	7,2	9,1	6,5	137	80/1/2	7,2	9,1	6,5	137
или Салат из квашеной капусты и яйцо отварное	80/1/2	4,3	6,5	6,3	102	80/1/2	4,3	6,5	6,3	102
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 и сметаной	130/15	7,5	17,5	17,4	255	195/15	11,0	24,6	25,8	366
или Оладьи картофельные фаршированные мясом (свинина) со сметаной	100/15	7,9	13,8	15,0	213	150/15	11,6	19,1	22,2	304
Напиток "Полесье" с витамином "С"	200	3,2	26,8	12,8	306	200	3,2	26,8	12,8	306
или Напиток "Дюшес" с витамином "С"	200	0,3	0,3	35,3	144	200	0,3	0,3	35,3	144
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
Полдник	10%									
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
Ужин										
Сыр порционно						20	4,7	5,9	0,0	74
Шашлычок "Золотистый"						75	22,1	7,5	3,2	167
или Голень запеченная						90	25,0	21,0	0,1	290
Каша пшеничная вязкая						150	4,1	4,7	23,4	152
Какао "Чебурашка"						200	5,2	4,5	21,2	167

или Какао с молоком						200	7,8	6,2	22,0	140
Хлеб пшеничный						30	2,4	0,4	16,2	77
Итого							38,5	50,2	86,1	1066
Итого за день		64,4	89,2	177,1	1733		74,8	126,1	230,7	2449
Пятница										
Завтрак	18%									
Овощи свежие или консервированные	40	2,2	0,2	8,7	43					
Рыба запеченная "Солнышко"	75	16,0	11,2	2,4	174					
или Рыба, запеченная с овощами	75	9,9	9,8	2,3	138					
Пюре картофельное	150	3,2	4,9	20,1	138					
или Картофель по-деревенски	150	4,2	6,9	40,4	230					
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,0	42					
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
Итого		23,1	16,6	52,1	448					
Обед	38%									
Салат из вареных овощей	80	14,6	21,6	3,2	288	80	14,6	21,6	3,2	288
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
Колбаски "Сливочные"	50	11,8	9,1	4,3	151	100	23,6	18,2	8,7	301
Каша рисовая вязкая	150	2,1	4,1	22,4	135	150	2,1	4,1	22,4	135
Сок	200	0,4	0,0	8,0	80	200	0,4	0,0	8,0	80
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Фрукты	150	0,6	0,6	15,0	77	200	0,8	0,8	20,0	102
Итого		34,3	43,6	81,9	939		46,9	53,0	95,5	1134
Полдник	14%									
Ватрушка с сыром	75	5,9	16,2	26,9	277	75	5,9	16,2	26,9	277
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		7,9	20,0	35,3	355		8,5	21,2	38,1	381
Ужин										
Овощи свежие или консервированные						50	2,8	0,3	10,9	54
Рыба запеченная "Солнышко"						100	21,29	14,94	3,25	232
или Рыба, запеченная с овощами						100	13,2	13	3	184
Пюре картофельное						200	4,2	6,6	26,8	184
или Картофель по-деревенски						200	5,6	9,2	53,8	306
Чай с сахаром						200	4,2	6,6	26,8	184
Хлеб пшеничный						40	3,2	0,4	21,6	102
Итого							35,6	28,8	89,3	756
Итого за день		65,2	80,2	169,3	1742		91,0	103,0	222,9	2271

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОО "Комбинат
школьного питания"
Мещеряков В.В. Тютюнов

2024г

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОО "Комбинат
школьного питания"
Кротова О.В.

2024г

Примерные двухнедельные рационы питания
зимне-весенний период 4 четверть 1, 3 неделя
ОО "Комбинат школьного питания"

Наименование блюд	11-18 лет				
	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Понедельник					
Обед					
Салат "Нежный" и яйцо отварное	100/1/2	5,7	13,7	4,6	164
или Салат "Пралеска" и яйцо отварное	100/1/2	4,3	7,0	8,7	115
Сосиски отварные	96	9,6	17,2	9,8	198
Пюре картофельное	200	4,2	6,6	26,8	184
Компот яблочно-облепиховый с витамином "С"	200	0,2	0,2	19,0	76
или Компот из свежих плодов 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		23,6	38,7	100,0	806
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
Бифштекс "Отличник"	75	6,3	11,1	8,3	158
или Котлета "Мираж"	75	12,0	16,5	6,3	227
Каша пшеничная вязкая	200	5,4	6,2	31,2	202
Чай с лимоном	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51
Итого		13,8	32,0	65,8	602
Итого за день		44,7	80,0	208,9	1668
Вторник					
Обед					
Овощи свежие или консервированные	50	48,3	0,4	0,0	5
Солянка "Школьная" со сметаной	250/15	2,6	9,8	10,9	143
Мясные гнезда (свинина)	75	11,6	23,4	10,1	306
Макаронные изделия отварные	200	6,8	5,8	40,4	240
Напиток клубничный с витамином "С"	200	0,0	0,0	24,8	98
или Кисель с витамином "С"	200	0,2	0,0	28,6	110
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого		72,3	39,7	107,3	892
Полдник					
Хлебобулочное 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	200/10/10	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		110,6	68,4	236,2	1896
Среда					
Обед					
Салат из овощей и овощи консервированные	100/30	4,4	11,2	6,0	142
Рыба жареная в сухарях	100	21,9	6,6	6,9	175
или Рыба жареная	100	17,8	5,6	4,2	138
Картофель тушеный	200	3,6	11,6	27,4	230
или Картофель и овощи, тушенные в соусе	200	4,2	11,6	29,6	240
Напиток яблочный с витамином "С"	200	0,2	0,2	21,0	82
или Напиток "Фантастик" с витамином "С"	200	0,2	0,1	16,5	68
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого		33,2	29,9	82,4	729

Полдник					
Бутерброд "Смачны"	30/30	4,4	3,2	33,2	175
или Маффины с фруктовым наполнителем или молоком сгущенным вареным	70	2,0	10,4	24,3	197
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого		10,2	9,6	42,6	295
Ужин					
Сыр порционно	25	5,9	7,4	0,0	93
Овощи свежие или консервированные	50	1,6	0,1	3,6	21
Бифштекс рубленый нежный	100	15,7	31,4	1,5	358
или Шницель натуральный рубленый	100	19,3	23,2	6,8	313
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146
Чай с сиропом шиповника	207/10	0,2	0,0	15,0	56
или Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	16,2	77
Итого		30,3	43,8	58,2	751
Итого за день		73,7	83,3	183,1	1774
Четверг					
Обед / ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ					
Салат из моркови	100	1,0	5,0	10,0	90
или Салат из сыра и моркови	100	5,8	15,6	3,0	168
или Салат морковно-яблочный	100	1,6	9,4	7,2	119
Борщ с капустой и картофелем, сметаной	250/15	2,5	9,1	12,3	149
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		24,0	38,9	110,2	864
Полдник					
Ватрушка с повидлом	75	4,4	1,9	44,0	210
или Блинчики "Бабушка Аня" с фруктово-ягодной начинкой со сметаной	57/10	3,7	5,8	31,4	191
Напиток лимонный с витамином "С"	200	0,1	0,0	19,8	80
Итого		4,5	1,9	63,8	290
Ужин					
Оладьи из печени, запеченные с сыром	60	10,7	10,7	3,3	153
или Печень по-строгановски	50/50	13,3	10,3	3,9	162
Каша рисовая вязкая	150	2,1	4,1	22,4	135
Какао "Чебурашка"	200	5,2	4,5	21,2	167
или 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		21,6	19,9	70,6	569
Итого за день		50,1	60,7	244,6	1723
Пятница					
Обед					
Салат из белокочанной капусты с маслом растительным и яйцо отварное	100/1/2	5,4	7,6	11,5	136
или Салат из квашеной капусты и яйцо отварное	100/1/2	4,6	7,5	7,9	118
Плов "Здоровье"	75/150	28,4	10,9	40,0	373
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
Итого		38,0	19,6	117,9	797
Полдник					
Кондитерское 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					
Овощи свежие или консервированные	70	3,8	0,4	15,2	76
Пельмени "Вкусняшки" со сметаной и соусом томатным "Сказка" или с маслом сливочным	100/10/10	9,4	11,1	30,5	255
или 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
Фрукты	200	0,8	0,8	18,8	84
Итого		29,5	66,3	78,7	491
Итого за день		76,7	96,1	226,3	1514

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

УТВЕРЖДАЮ

*Директор государственного
учреждения «Областное
учреждение среднего
образования № 1 г. Смоленск»*
2024г. *С.В. Кротова*



УТВЕРЖДАЮ

Директор ОАО "Комбинат
школьного питания"
С.В. Кротова



2024г

**Примерные двухнедельные рационы питания
зимне-весенний период 4 четверть 2, 4 неделя
ОАО "Комбинат школьного питания"**

Наименование блюд	11-18 лет				
	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Понедельник					
Обед					
Салат "Солнечный"	100	3,8	7,5	2,7	96
или Салат "Чайка"	80	10,6	18,7	1,9	218
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	0,0	8,0	80
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого		23,6	33,1	67,2	710
Полдник					
Хлебобулочное изделие	50	6,5	4,9	21,3	134
Напиток "Лимончик" с витамином "С"	200	0,1	0,0	18,6	75
или Напиток "Родничок" с витамином "С"	200	0,4	0,0	24,4	96
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого		7,4	5,6	58,6	293
Ужин					
Масло сливочное	15	0,2	10,9	0,2	99
Котлеты "Смачные"	75	8,1	5,7	5,5	101
или Биточки куриные с сыром	75	10,1	13,1	8,3	191
Каша рисовая вязкая	200	2,8	5,4	29,8	180
Чай с сиропом шиповника	207/10	0,2	0,0	15,0	56
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	16,2	77
Итого		13,7	35,5	75,0	704
Итого за день		44,8	74,2	200,8	1707
Вторник					
Обед					
Овощи свежие или консервированные	60	57,9	0,5	0,0	6
Щи из свежей или квашеной капусты с картофелем	250/15	2,8	9,3	9,5	142
или Щи домашние со сметаной	250/15	2,5	8,1	9,5	132
"Гнезда" рыбные с яйцом	100	12,8	10,0	8,5	175
или Котлета рыбная "Фантазия"	100	16,7	13,6	7,4	218
Пюре картофельное	200	4,2	6,6	26,8	184
или Картофель по-деревенски	200	5,6	9,2	53,8	306
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		81,2	26,7	104,3	753
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 порционнно	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		119,9	72,1	185,6	1588
Среда					
Обед					
Салат из овощей и овощи консервированные	100/30	4,4	11,2	6,0	142
Митболы с сыром	75	12,5	19,5	4,0	260
или Бифштекс "Аппетитный"	75	10,9	24,4	3,6	277
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146
Сок	200	0,2	0,0	10,0	100
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого		24,7	35,5	63,0	747

Полдник					
Ватрушка с творогом	75	8,4	4,9	29,7	163
или 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		56,1	65,4	192,0	1660
Четверг					
Обед/ ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ					
Салат из белокочанной капусты с маслом растительным и яйцо отварное	100/1/2	5,4	7,6	11,5	136
или Салат из квашеной капусты и яйцо отварное	100/1/2	4,6	7,5	7,9	118
Рассольник ленинградский со сметаной	250/15	2,3	7,3	15,3	131
Бабка картофельная со свиной и сметаной	195/20	11,2	25,7	26,0	387
или Оладьи картофельные фаршированные мясом (свинина) со сметаной	150/20	11,8	20,2	22,4	327
Напиток "Полесье" с витамином "С"	200	3,2	26,8	12,8	306
или Напиток "Дюшес" с витамином "С"	200	0,3	0,3	35,3	144
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого		26,0	68,4	105,4	1144
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 порционнно	20	4,7	5,9	0,0	74
Шашлык "Золотистый"	75	22,1	7,5	3,2	167
или Голень запеченная	90	25,0	21,0	0,1	290
Каша пшеничная вязкая	150	4,1	4,7	23,4	152
Какао "Чебурашка"	200	5,2	4,5	21,2	167
или Какао с молоком	200	7,8	6,2	22,0	140
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	16,2	77
Итого		38,5	50,2	86,1	1066
Итого за день		73,2	125,8	235,9	2469
Пятница					
Обед					
Салат из вареных овощей	100	18,3	27,0	4,0	360
Колбаски "Сливочные"	100	23,6	18,2	8,7	301
Каша рисовая вязкая	150	2,1	4,1	22,4	135
Сок	200	0,4	0,0	8,0	80
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
Фрукты	200	0,8	0,8	20,0	102
Итого		48,3	50,4	84,2	1078
Полдник					
Ватрушка с сыром	75	5,9	16,2	26,9	277
или Хлебобулочное изделие	50	4,3	0,6	19,4	152
Кисломолочный продукт	200	2,6	5,0	11,2	104
Итого		8,5	21,2	38,1	381
Ужин					
Овощи свежие или консервированные	50	2,8	0,3	10,9	54
Рыба запеченная "Солнышко"	100	21,29	14,94	3,25	232
или Рыба, запеченная с овощами	100	13,2	13	3	184
Пюре картофельное	200	4,2	6,6	26,8	184
или Картофель по-деревенски	200	5,6	9,2	53,8	306
Чай с сахаром	200	4,2	6,6	26,8	184
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102
Итого		35,6	28,8	89,3	756
Итого за день		92,4	100,4	211,6	2215