

**Примерные двухнедельные рационы питания
на зимне-весенний период
для обучающихся 5-11 классов в средних школах, гимназиях
ОАО "Комбинат школьного питания"**

1, 3 неделя

Наименование блюд	11-18 лет				
	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Понедельник					
Обед					
Салат "Лустачка"	100	7,6	17,5	2,4	197
Кебаб "Южный"	75	19,3	14,0	7,1	231
Каша пшенная вязкая	150	4,1	4,7	23,4	152
Напиток "Любимый" с витамином "С"	200	0,0	0,0	25,8	101
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:		34,9	37,2	98,5	864,8
Полдник					
Маффины с фруктовым наполнителем или молоком сгущенным вареным	70	2,0	10,4	24,3	197
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112
Итого:		7,6	16,8	32,5	309
Ужин					
Сыр порционно	25	5,9	7,4	0,0	93
Горошек консервированный	60	1,9	0,1	4,3	25
Сосиски отварные	96	9,6	17,2	9,8	198
Пюре картофельное	200	4,2	6,6	26,8	184
Чай с сиропом шиповника	200	0,2	0,0	14,8	57
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:		24,9	31,7	77,3	658
Итого за день:		67,4	85,7	208,3	1832
Вторник					
Обед					
Салат "Нежность"	50	1,1	3,6	1,7	44
Суп картофельный с крупой / рисовой	250	2,3	4,3	16,5	113
Крокет "Полезный"	75	15,5	12,3	10,3	212
или Бифитекс "Дуэт" *	75	15,0	18,0	1,9	233
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,4	30,3	180
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:		27,4	24,8	106,5	752
Итого: *		26,9	30,5	98,1	773
Полдник					
Хлебобулочное изделие	50	2,4	0,8	26,8	142
Сок	200	0,0	0,0	20,0	80
Итого:		2,4	0,8	46,8	222
Ужин					
Запеканка из творога со сметаной	150/10	23,5	18,8	25,8	366
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		28,1	21,2	79,0	631

Итого за день:		57,9	46,7	232,3	1605
Итого за день: *		57,4	52,5	223,9	1626
Среда					
Обед					
Салат из свеклы	100	1,4	5,0	8,1	83
Рыба жареная	75	18,7	5,4	3,1	141
или Рыба запеченная "Солнышко" *	75	16,0	11,2	2,5	174
Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138
Напиток "Витаминный" с витамином "С"	200	0,0	0,0	21,4	86
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого:		26,3	15,7	73,8	547,9
Итого: *		23,6	21,4	73,2	580,9
Полдник					
Кондитерское изделие (зефир)	50	1,8	2,8	35,0	148
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:		8,4	9,9	63,1	352
Ужин					
Сыр порционно	30	7,1	8,9	0,0	111
Мясные гнезда (свинина)	100	18,2	20,6	13,5	311
Каша рисовая вязкая	200	2,8	5,4	29,8	180
или Пельмени "Вкусняшки" со сметаной и соусом томатным "Сказка" или с маслом сливочным *	150/10/10	13,2	17,6	42,9	378
Чай с лимоном	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	16,2	77
Итого:		30,7	35,3	74,7	738
Итого: *		22,9	26,8	74,3	625
Итого за день		65,4	60,8	211,6	1638
Итого за день: *		54,9	58,1	210,6	1557
Четверг / ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ					
Обед					
Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,0	7,8	84
Борщ "Белорусский" со сметаной	250/15	2,1	6,7	12,9	120
или Борщ "Диетический" со сметаной*	250/15	2,1	7,0	12,4	120
Жаркое по-домашнему (свинина)	60/125	13,5	25,3	19,8	361
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
Итого:		20,5	37,5	82,0	742
Итого: *		20,5	37,8	81,5	742
Полдник					
Ватрушка "Нежная"	75	5,3	4,4	24,9	160
или Блинчики с творогом "Бабушка Аня" с соусом шоколадным (или без него)	1/58/15	4,3	6,1	23,4	166
Напиток "Лимончик"	200	0,1	0,0	18,6	75
Итого:		5,4	4,4	43,5	235
Итого: *		4,4	6,1	42,0	241
Ужин					
Кукуруза консервированная	90	2,0	0,4	13,2	61
Биточек "Паляванне"	75	18,0	11,6	6,2	202
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146
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:		34,3	23,2	83,5	642
Итого за день:		60,3	65,2	209,0	1620
Итого за день: *		59,3	67,2	207,0	1625
Пятница					
Обед					

Салат "Заря"	80	2,0	9,4	5,1	113
Плов "Здоровье"	75/150	28,4	10,9	40,0	373
или плов из филе птицы*	75/150	28,4	10,9	40,0	373
Напиток вишневый с витамином "С"	200	0,1	0,0	16,0	61
или Напиток "Свежесть" с витамином "С"*	200	0,1	0,1	16,0	64
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого:		33,6	20,5	82,2	646,2
Итого: *		33,6	20,6	82,2	649,7
Полдник					
Хлебобулочное изделие	50	2,4	0,8	26,8	142
Сок	200	0,0	0,0	20,0	80
Фрукты	200	0,8	0,8	18,8	84
Итого:		3,2	1,6	65,6	306
Ужин					
Огурцы консервированные	90	2,5	0,0	1,2	17
Котлета рыбная "Фантазия"	100	16,1	12,6	7,5	207
Пюре картофельное	200	4,2	6,6	26,8	184
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51
Итого:		24,6	19,4	56,3	501
Итого за день:		61,4	41,6	204,1	1453
Итого за день: *		61,4	41,6	204,1	1457

2, 4 неделя

Наименование блюд	11-18 лет				
Понедельник	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Обед					
Салат из вареных овощей (салат из свеклы) и горошек консервированный	80/20	1,7	4,0	7,7	73
Гуляш (из свинины)	50/50	11,4	20,9	5,1	254
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,4	30,3	180
Напиток "Фантастик" с витамином "С"	200	0,2	0,1	16,5	68
или Напиток яблочный с витамином "С"	200	0,2	0,2	21,0	82
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого:		21,5	29,7	80,7	675,1
Итого:		21,5	29,8	85,2	689,0
Полдник					
Манник с маслом сливочным	100/5	5,5	8,5	25,7	201
Сок	200	0,0	0,0	20,0	80
Итого:		5,5	8,5	45,7	281
Ужин					
Сыр порционнно	25	5,9	7,4	0,0	93
Колбаски "Дуэт" с соусом томатным "Сказка" /или без него/	100/15	12,5	15,7	18,3	312
Каша рисовая вязкая	200	2,8	5,4	29,8	180
Чай с лимоном	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	16,2	77
Итого:		23,8	28,9	79,5	721
Итого за день:		50,8	67,1	205,9	1677
Итого за день: *		50,8	67,2	210,4	1691
Вторник					
Обед					
Салат "Чайка" с маслом растительным	55	7,2	12,8	1,3	150
или Салат "Квартет" *	60	6,9	13,3	2,7	157
Щи домашние со сметаной	250/15	2,4	7,5	9,4	117
или Щи диетические со сметаной*	250/15	2,4	7,5	8,9	115
Биточки рыбные "Юнга"	100	20,0	7,9	5,9	174

Итого:		8,7	7,2	44,4	259
Ужин					
Огурцы консервированные	90	2,5	0,0	1,2	17
Котлета "Дружба"	60	13,9	7,1	5,3	140
Каша пшенная вязкая	200	5,4	6,2	31,2	202
Какао с молоком	200	7,8	6,2	22,0	140
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	16,2	77
Итого:		32,0	19,9	75,9	576,5
Итого за день:		57,7	69,4	220,0	1693
Пятница					
Обед					
Салат из моркови	100	1,0	5,0	10,0	90
Колбаски мясные с сыром	80	11,2	19,0	2,3	225
или Биточек "Одуванчик" *	80	14,6	13,0	10,2	215
Каша рисовая вязкая	150	2,1	4,1	22,4	135
Напиток "Родничок" с витамином "С"	200	0,4	0,0	24,4	96
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
Фрукты	200	0,8	0,8	20,0	102
Итого:		18,6	29,2	100,2	748,6
Итого: *		22,0	23,2	108,1	738,6
Полдник					
Ватрушка с сыром	75	5,9	16,2	26,9	277
или Ватрушка "Белорусская"	75	5,9	4,9	19,7	147
Кисломолочный продукт	200	2,6	5,0	11,2	104
Итого:		8,5	21,2	38,1	381
Итого: *		8,5	9,9	30,9	251
Ужин					
Сыр порционнно	35	8,1	8,5	0,0	109
Запеканка рыбная "Нептун"	70	14,0	5,5	4,1	122
или Биточек рыбный "Загадка" *	70	13,9	8,7	8,5	171
Пюре картофельное	200	4,2	6,6	26,8	184
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:		29,7	21,1	62,5	558
Итого: *		29,6	24,2	66,9	607
Итого за день:		56,8	71,5	200,9	1688
Итого за день: *		60,2	57,3	205,8	1597
Итого 1,3 неделя:		312,3	300,0	1065,2	8147
		1,0	1,0	3,4	
Итого 1,3 неделя: *		300,3	305,1	1053,8	8097
		1,0	1,0	3,5	
Итого 2,4 неделя:		287,6	320,8	1046,1	8131
		1,0	1,1	3,6	
Итого 2,4 неделя: *		285,9	319,2	1059,8	8161
		1,0	1,1	3,7	
Итого 10 дней:		599,9	620,8	2111,3	16278
		1,0	1,0	3,5	
Итого 10 дней: *		586,2	624,3	2113,6	16258
		1,0	1,1	3,6	

или "Гнезда" рыбные с яйцом*	100	12,8	10,0	8,5	175
Картофель тушеный	150	3,0	9,8	23,7	196
Напиток апельсиновый, мандариновый с витамином "С"	200	0,1	0,1	17,3	70
или Компот "Домашний" с витамином "С"*	200	0,2	0,2	15,0	59
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого:		35,9	38,3	78,7	808
Итого:*		28,4	41,0	79,9	802
Полдник					
Кондитерское изделие	60	1,3	4,3	44,4	156
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:		7,7	11,4	71,3	352
Ужин					
Огурцы консервированные	90	2,5	0,0	1,2	17
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:		27,4	26,6	37,3	500
Итого за день:		71,0	76,3	187,3	1660
Итого за день:*		63,5	78,9	188,5	1654
Среда					
Обед					
Салат картофельный с зеленым горошком	70	2,3	3,0	6,9	65
или Салат картофельный с кукурузой*	70	2,1	3,3	8,5	70
Биточек "Воздушный"	75	14,6	5,9	2,6	123
или Колбаски "Сливочные"*	75	17,7	13,7	6,5	226
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146
Сок	200	0,0	0,0	20,0	80
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого:		24,6	13,8	72,5	514,1
Итого:*		27,4	21,8	78,0	621,8
Полдник					
Пирожки печеные с повидлом	75	4,3	3,8	43,5	225
или Блинчики "Бабушка Аня" с фруктово-ягодной начинкой со сметаной *	57/10	3,7	5,8	31,4	191
Узвар "Смачны" с витамином "С"	200	0,2	0,1	17,0	65
или Компот из сушеных плодов с витамином "С"	200	0,4	0,0	26,6	104
Итого:		4,5	3,9	60,5	290
Итого:		4,1	5,8	58,0	295
Ужин					
Запеканка "Творогоша" со сметаной	150/15	18,8	17,7	58,0	374
Чай с сиропом шиповника	200	0,2	0,0	14,8	57
Фрукты	200	0,8	0,8	10,0	102
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	16,2	77
Итого:		22,2	18,9	99,0	610
Итого за день:		51,3	36,6	232,0	1414
Итого за день:*		53,7	46,5	235,0	1526
Четверг / ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ					
Обед					
Салат из квашеной капусты со свеклой	100	1,6	5,0	4,6	73
Рассольник "Школьный" новый со сметаной	250/15	1,9	6,5	13,2	122
Бабка картофельная "Школьная" со сметаной	130/20	9,5	29,6	20,8	395
Компот "Чарауница" с витамином "С"	200	0,2	0,2	21,4	84
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:		17,0	42,3	99,8	857
Полдник					
Хлебобулочное изделие	60	2,9	0,8	35,0	139
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120