

Примерные двухнедельные рационы питания
зимне-весенний период
для обучающихся в средних школах, гимназиях, специальных школах
ОАО "Комбинат школьного питания"

1, 3 неделя

Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
Понедельник	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	21%									
Сыр порционно	10	2,3	2,4	0,0	31					
Колбаски "Днепровские"	50	7,8	7,5	9,1	127					
Картофель по-деревенски	100	2,8	4,6	26,9	153					
<i>или пюре картофельное</i>	150	3,2	5,0	20,1	138					
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42					
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	8,1	38					
Итого:		14,3	14,7	54,1	391,7					
Итого:*		14,7	15,0	47,3	377					
Обед	36%									
Салат "Парус"	60	1,0	3,1	6,1	55	80	1,4	8,9	1,4	87
Рассольник "Школьный" новый со сметаной	250/10	1,8	5,6	13,0	113	250/10	1,8	5,6	13,0	113
Сосиски отварные	48	4,3	12,5	0,5	134	96	8,6	25,0	1,0	269
Каша пшенная вязкая	150	4,1	4,7	23,4	152	150	4,1	4,7	23,4	152
Напиток "Любимый" с витамином "С"	200	0,0	0,0	25,8	101	200	0,0	0,0	25,8	101
Хлеб ржаной	20	1,3	0,1	8,5	40	40	2,5	0,2	16,9	80
Фрукты	100	0,4	0,4	9,4	42	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:		12,9	26,2	86,7	637		19,2	45,0	100,2	886

Салат "Заря"	50	1,3	5,9	3,2	71	80	2,0	9,4	5,1	113
Суп картофельный с крупой / рисовой	250	2,3	4,3	16,5	113	250	2,3	4,3	16,5	113
Котлета "Капитошка"	60	12,4	9,6	7,8	169	75	15,5	12,0	9,8	212
или Митболы с сыром*	60	10,0	15,6	3,2	208	75	12,5	19,5	4,0	260
Макаронные изделия отварные	130	4,4	3,8	26,3	156	150	5,1	4,4	30,3	180
Напиток апельсиновый, мандариновый с витамином "С"	200	0,1	0,1	17,3	70	200	0,1	0,1	17,3	70
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	40	2,5	0,2	16,9	80
Итого:		23,0	23,8	88,0	659		27,5	30,2	95,9	767
Итого: *		20,5	29,8	83,3	697		24,4	37,7	90,1	815
Полдник	10%									
Хлебобулочное изделие	50	2,4	0,8	26,8	142	50	2,4	0,8	26,8	142
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
Фрукты	120	0,5	0,5	12,0	62					
Итого:		8,5	7,7	47,0	315,6		8,0	7,2	35,0	254,0
Ужин										
Запеканка творожная "Легкая"						150/10	18,4	18,3	30,7	360
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							23,0	20,7	83,9	625
Итого за день:		50,9	49,1	192,1	1438,7		58,5	58,1	214,8	1646
Итого за день: *		39,3	52,0	195,8	1446		55,5	65,6	209,0	1694
Среда										
Завтрак	20%									
Сыр порционно	10	2,3	2,4	0,0	31					
Биточек "Одуванчик"	60	11,0	9,8	7,6	161					

Каша перловая вязкая	100	2,0	2,5	13,8	86					
<i>или Пельмени "Вкусняшки" со сметаной и соусом томатным "Сказка" или с маслом сливочным *</i>	100/10/10	9,4	11,1	30,5	255					
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,0	10,3	41					
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102					
Итого:		18,7	15,1	53,3	421					
Итого: *		15,2	13,9	62,4	429					
Обед	30%									
Горошек консервированный	15	0,5	0,0	1,1	6	20	0,6	0,0	1,4	8
Салат из свеклы	50	0,7	2,5	4,1	41	60	0,8	3,0	4,9	50
Щи диетические со сметаной	250/10	2,3	6,6	8,8	106	250/10	2,3	6,6	8,8	106
<i>или Щи домашние со сметаной *</i>	250/10	2,3	7,0	9,3	111	250/10	2,3	7,0	9,3	111
"Гнезда рыбные" с яйцом	75	9,6	7,5	6,4	131,2 5	75	9,6	7,5	6,4	131,2 5
<i>или "Колобки рыбные" *</i>	75	16,5	15,3	13,4	256	75	16,5	15,3	13,4	256
Пюре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92	150	3,2	5,0	20,1	138
Напиток "Витаминный" с витамином "С"	200	0,0	0,0	21,4	86	200	0,0	0,0	21,4	86
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	40	2,5	0,2	16,9	80
Итого:		17,6	20,1	70,9	537		18,4	22,2	78,4	591
Итого: *		24,6	28,3	78,5	666		25,3	30,4	86,0	720
Полдник	15%									
Оладьи с повидлом	50/5	3,8	3,6	23,3	141	50/5	3,8	3,6	23,3	141
<i>или Маффины с повидлом</i>	70	2,0	10,4	24,3	197	70	2,0	10,4	24,3	197
Молоко кипяченое	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	10,5	44,0	318,3		10,4	10,7	51,4	344,5
Итого: *		8,4	17,3	45,0	375		8,6	17,5	52,4	401
Ужин										
Сыр порционнo						30	7,1	8,9	0,0	111
Биточек "Одуванчик"						80	14,6	13,0	10,2	215

Каша перловая вязкая						150	3,0	3,8	20,7	129
<i>или Пельмени "Вкусняшки" со сметаной и соусом томатным "Сказка" или с маслом сливочным *</i>						150/10/10	13,2	17,6	42,9	378
Чай с лимоном						200/7	0,2	0,0	10,3	41
Хлеб пшеничный						30	2,4	0,4	16,2	77
Итого:							27,3	26,0	57,4	573
Итого: *							22,9	26,8	69,4	606
Итого за день		46,6	45,7	168,2	1276,0		56,1	58,9	187,2	1508,3
Итого за день: *		48,1	59,5	185,8	1469		56,8	74,7	207,8	1727
Четверг / ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ										
Завтрак	25%									
Биточки куриные с сыром	60	9,4	11,0	7,0	166					
Каша гречневая вязкая	130	3,9	3,9	19,0	127					
Какао с молоком	200	7,8	6,2	22,0	140					
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	8,1	38					
Фрукты	100	0,4	0,4	9,4	42					
Итого:		22,7	21,6	65,4	513					
Обед	33%									
Салат "Агенчык"	50	0,9	5,6	3,3	67	70	1,3	7,8	4,6	94
Борщ "Белорусский" со сметаной	200/10	1,7	5,0	10,3	92	250/10	2,0	5,8	12,8	111
<i>или Борщ "Диетический" со сметаной *</i>	200/10	1,5	5,4	9,6	92	250/10	2,0	6,1	12,3	111
Жаркое по-домашнему (свинина)	50/125	12,8	23,9	18,8	343	60/150	13,5	25,3	19,8	361
Узвар "Смачны" с витамином С	200	0,2	0,0	17,5	68	200	0,2	0,0	17,5	68
<i>или Компот из сушеных плодов с витамином "С" *</i>	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	40	2,5	0,2	16,9	80
Итого:		18,1	34,7	66,8	649,8		19,5	39,2	71,6	712,8
Итого: *		18,1	35,1	75,2	686		19,7	39,4	80,1	749

Салат "Яркий"	50	0,6	5,6	2,7	63,2	70	0,8	7,8	3,8	88,41
Кукуруза консервированная	10	0,2	0,0	1,1	6	10	0,2	0,0	1,1	6
Солянка "Школьная" со сметаной	250/15	2,6	9,6	10,9	142	250/15	2,6	9,6	10,9	142
Плов "Золотой гребешок"	50/100	14,7	18,9	36,9	377	75/150	22,1	28,4	55,4	565,5
<i>или плов из филе птицы</i>	50/100	24,8	11,0	0,0	195	75/150	37,1	16,4	0,0	293
Напиток яблочный с витамином "С"	200	0,2	0,2	21,0	82	200	0,1	0,0	16,0	61
<i>или Напиток "Фантастик" с витамином "С"*</i>	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	40	2,5	0,2	16,9	80
Итого:		20,8	34,5	89,5	749,5		28,3	46,1	104,0	942,5
<i>Итого:*</i>		30,8	26,5	48,1	554,4		43,4	34,2	49,2	677,3
Полдник	16%									
Хлеб "Особый"	40	3,4	1,5	22,8	112	40	3,4	1,5	22,8	112
Кисель из сока "Пушинка"	200	0,3	0,0	28,0	111	200	0,3	0,0	28,0	111
Фрукты	100	0,4	0,4	9,4	42	200	0,8	0,8	18,8	84
Итого:		4,0	1,9	60,2	265		4,4	2,3	69,6	307
Ужин										
Огурцы консервированные или свежие						50	1,4	0,0	0,6	15
Котлета рыбная "Фантазия"						100	16,1	12,6	7,5	207
Пюре картофельное						150	3,2	5,0	20,1	138
Чай с сахаром						190/10	0,2	0,0	10,0	42
Хлеб пшеничный						20	1,6	0,2	10,8	51
Итого:							22,4	17,8	49,0	453
Итого за день:		41,5	49,3	187,3	1349		55,1	66,1	222,7	1702
<i>Итого за день:*</i>		51,5	41,3	145,9	1154		70,3	54,3	167,8	1437

2, 4 неделя

[illegible]

Сыр порционнно						25	5,9	7,4	0,0	93
Мясные гнезда (свинина)						100	18,2	20,6	13,5	311
Каша перловая вязкая						150	3,0	3,8	20,7	129
Чай с лимоном						200/7	0,2	0,0	10,3	41
Хлеб пшеничный						20	1,6	0,2	10,8	51
Итого:							28,9	31,9	55,3	624
Итого за день:		43,7	35,6	164,9	1152,7		58,9	54,9	191,4	1494,3
Итого за день:*		40,2	34,1	156,5	1165		55,4	53,3	183,0	1507
Вторник										
Завтрак	23%									
Огурцы консервированные или свежие	40	1,1	0,0	0,5	8					
Омлет с мясными продуктами(колбаса) с маслом сливочным	150/5	16,3	22,8	2,3	279					
Кофейный напиток с молоком	200	2,2	1,4	22,4	112					
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
Итого:		21,2	24,4	36,0	450					
Обед	34%									
Салат "Чайка" с маслом растительным	50	6,6	11,7	1,2	137	60	7,9	14,0	1,4	164
или Салат "Квартет"	50	5,8	11,1	2,3	131	60	6,9	13,3	2,7	157
Суп картофельный "Домашний" новый	250	7,3	5,3	25,3	178	250	7,3	5,3	25,3	178
Биточки рыбные "Юнга"	50	6,4	2,2	10,7	88	100	20,0	7,9	5,9	174
или колбаски рыбные*	50	4,0	4,0	1,4	58	100	8,0	8,0	2,7	115
Пюре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92	150	5,1	4,4	30,3	180
Напиток "Родничок"	200	0,4	0,0	24,4	96	200	0,4	0,0	24,4	96
или напиток имбирно-медовый	200	0,2	0,2	20,4	78	200	0,2	0,2	20,4	78
Хлеб ржаной	30	1,9	0,2	12,7	60	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого:		24,7	22,6	87,7	651		43,8	31,9	108,4	892
Итого:*		21,2	24,0	75,4	596,5		30,6	31,4	102,5	808,2

Полдник	16%									
Кондитерское изделие	40	0,9	2,9	29,6	104	60	1,3	4,3	44,4	156
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:		7,3	10,0	56,5	300		7,7	11,4	71,3	352
Ужин										
Огурцы консервированные или свежие						75	2,1	0,0	1,0	14
Омлет с мясными продуктами(колбаса)						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:							27,0	26,6	37,1	497
Итого за день:		53,2	57,0	180,2	1401		78,5	69,9	216,8	1741
Итого за день:*		49,7	58,4	167,9	1346		65,3	69,4	210,9	1657
Среда										
Завтрак	25%									
Запеканка из творога со сметаной	130/10	20,4	16,5	22,4	320					
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42					
Фрукты	100	0,4	0,4	9,4	42					
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
Итого:		22,6	17,1	52,5	455					
Обед	36%									
Салат картофельный с кукурузой	50	1,5	2,4	6,1	50	70	2,1	3,3	8,5	70
или Салат картофельный с зеленым горошком	50	1,7	2,2	5,0	47	70	2,4	3,1	6,9	65
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,3	6,3	2,4	183	250	7,3	6,3	2,4	183
Колбаски мясные с сыром	50	7,0	11,9	1,5	141	80	11,2	19,0	2,3	226
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146	150	4,5	4,5	21,9	146
Сок	200	0,0	0,0	20,0	80	200	0,0	0,0	20,0	80

Салат из квашеной капусты со свеклой	50	0,8	2,5	2,3	36	75	1,2	3,8	3,5	55
Рассольник "Школьный" новый со сметаной	200/10	1,5	4,8	10,5	94	250/10	1,8	5,6	13,0	113
Бабка картофельная "Школьная" со сметаной	130/10	9,2	27,4	20,5	373	130/10	9,2	27,4	20,5	373
<i>или Оладьи картофельные, фаршированные мясом со сметаной</i>	130/10	10,5	13,8	21,0	249	130/10	10,5	13,8	21,0	249
Компот "Чарауница" с витамином "С"	200	0,2	0,2	21,4	84	200	0,2	0,2	21,4	84
Хлеб ржаной	80	5,0	0,5	33,8	160	80	5,0	0,5	33,8	160
Итого:		16,6	35,4	88,4	747,2		17,3	37,4	92,1	784,2
Итого:*		17,9	21,7	88,9	623,9		18,6	23,7	92,6	660,9
Полдник	16%									
Хлебобулочное изделие	60	2,9	0,8	35,0	139	60	2,9	0,8	35,0	139
Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	200	5,8	6,4	9,4	120
Фрукты	100	0,4	0,4	9,4	42	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:		9,1	7,6	53,8	301		9,5	7,9	63,1	343
Ужин										
Биточек "Паляванне"						75	18,0	11,6	6,2	202
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:							33,6	24,4	75,6	621
Итого за день:		42,9	61,5	178,1	1427,0		60,4	69,7	230,8	1748,0
Итого за день:*		44,2	47,8	178,6	1304		61,7	56,1	231,3	1625
Пятница										
Завтрак	20%									
Бедрышки запеченные	50	13,2	9,9	0,4	143					

Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120					
<i>или Макароны с овощами</i>	100	3,4	2,9	20,2	120					
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42					
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102					
Итого:		20,0	13,2	52,2	406,9					
Итого: *		20,0	13,2	52,2	406,9					
Обед	36%									
Салат "Щетка"	50	0,6	4,2	2,1	48,3	75	1,1	8,4	4,2	97
Борщ "Белорусский" со сметаной с витамином "С"	250/10	2,0	5,8	12,8	111	250/10	2,0	5,8	12,8	111
<i>или Борщ "Диетический" со смет. с витамином "С" *</i>	250/10	2,0	6,1	12,3	111	250/10	2,0	6,1	12,3	111
Гуляш (свинина)	50/50	11,4	20,9	5,1	254	75/75	17,1	31,4	7,7	381
<i>или Поджарка (свинина)</i>	50/15	11,0	23,9	2,7	270	75/25	13,2	28,1	4,1	322
Каша рисовая вязкая	150	2,1	4,1	22,4	135	150	2,1	4,1	22,4	135
Сок	200	0,0	0,0	20,0	80	200	0,0	0,0	20,0	80
Хлеб ржаной	30	1,9	0,2	12,7	60	80	5,0	0,5	33,8	160
Фрукты	100	0,4	0,4	9,4	42	200	0,8	0,8	20,0	102
Итого:		18,4	35,5	84,4	730		28,1	50,9	120,8	1065
Итого: *		18,0	38,8	81,5	746		24,2	47,9	116,8	1006
Полдник	12%									
Конвертики с творогом	60	5,3	4,4	17,8	132	60	5,3	4,4	17,8	132
<i>или Блинчики с творогом "Бабушка Аня" с соусом шоколадным (или без него)</i>	1/58/15	4,3	6,1	23,4	166	1/58/15	4,3	6,1	23,4	166
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
Итого:		10,9	10,8	26,0	244		10,9	10,8	26,0	244
Итого: *		9,9	12,5	31,6	278		9,9	12,5	31,6	278
Ужин										
Бедрышки запеченные						75	18,0	11,6	6,2	202
Макаронные изделия отварные						150	5,1	4,4	30,3	180

<i>или Макароны с овощами</i>						150	5,1	4,4	30,3	180
Чай с сахаром						190/10	0,2	0,0	10,0	42
Хлеб пшеничный						40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:							26,5	16,4	68,1	525,8
<i>Итого: *</i>							26,5	16,4	68,1	525,8
Итого за день:		49,3	59,5	162,6	1381		65,5	78,1	214,9	1835
<i>Итого за день:*</i>		47,9	64,5	165,3	1431		60,6	76,8	216,4	1810