УТВЕРЖДАЮ

_____

_____

_____

_____ 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				
Понедельник	**Выход, г**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**Выход, г**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**
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 пшенная 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 свининой и сметаной	130/15	7,5	17,5	17,4	255	195/15	11,0	24,6	25,8	366
или Оладьи картофельные фаршированые 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 пшенная 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