УТВЕРЖДАЮ

_____

_____

_____

_____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				
Понедельник	**Выход, г**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**Выход, г**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**
Завтрак	22%									
Масло сливочное	15	0,2	10,9	0,2	99					
Бифштекс "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
Бифштекс "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, тушенные 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%									
Пельмешки "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
Пельмешки "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