



Примерные двухнедельные рационы питания  
 летне-осенний период  
 ОАО "Комбинат школьного питания"

1, 3 неделя

Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
<b>Понедельник</b>										
<b>Завтрак</b>	24%									
Сыр порционно	20	4,7	5,9	0,0	74					
Кебаб "Южный"	60	15,4	11,2	5,7	185					
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					
<b>Итого</b>		26,1	22,1	55,1	521					
<b>Обед</b>	33%									
Салат "Белка"	80	2,7	8,0	4,3	100	100	3,4	10,0	5,4	126
или Салат "Нежный"	80	2,2	9,0	3,5	103	100	2,7	11,2	4,4	129
Рассольник "Школьный" со сметаной	250/10	2,1	5,6	12,1	109	250/10	2,1	5,6	12,1	109
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
Напиток "Любимый" с витамином "С"	200	0,0	0,0	25,8	101	200	0,0	0,0	25,8	101
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
<b>Итого</b>		16,1	28,0	102,8	711		23,2	40,4	119,7	901
<b>Полдник</b>	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
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
<b>Итого</b>		10,0	9,6	41,4	287		10,0	9,6	41,4	287
<b>Ужин</b>										
Сыр порционно						25	5,9	7,4	0,0	93
Кебаб "Южный"						75	19,3	14,0	7,1	231
Каша пшенная вязкая						200	5,4	6,2	31,2	202



Биточек "Одуванчик"						80	14,7	13,1	10,2	216
Пюре картофельное						150	3,2	5,0	20,1	138
Чай с сиропом шиповника						200	0,2	0,0	14,8	57
Хлеб пшеничный						20	1,6	0,2	10,8	51
Фрукты						200	0,8	0,8	18,8	84
Итого							23,4	21,5	74,8	581
Итого за день		46,3	51,0	186,7	1355		54,8	61,7	210,1	1579

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

## 2, 4 неделя

Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет					
	Понедельник	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
<b>Завтрак</b>		20%									
Сыр порционно		20	4,7	5,9	0,0	74					
Мититеи "Славянские"		50	13,5	6,1	2,0	117					
Каша рисовая вязкая		150	2,1	4,1	22,4	135					
Чай с лимоном		185/15/7	0,2	0,0	15,2	59					
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	10,8	51					
Итого			22,1	16,3	50,3	436					
<b>Обед</b>		37%									
Салат "Поздняя осень" со сметаной		80	4,6	7,0	6,6	91	80	4,6	7,0	6,6	91
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	150	5,1	4,4	30,3	180
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			29,4	36,3	82,1	803		31,7	37,9	96,4	883
<b>Полдник</b>		13%									
Манник со сметаной		100/15	6,0	7,7	26,0	198	100/15	6,0	7,7	26,0	198
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
Итого			6,1	7,7	44,6	273		6,1	7,7	44,6	273
<b>Ужин</b>											
Сыр порционно						25	5,9	7,4	0,0	93	
Мититеи "Славянские"						75	20,2	9,2	2,9	175	
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							31,5	22,3	64,1	583	
Итого за день			57,6	60,3	177,0	1512		69,3	67,9	205,2	1740



Чай с лимоном						185/15/7	0,2	0,0	15,2	59
Хлеб пшеничный						20	1,6	0,2	10,8	51
<b>Итого</b>							32,4	27,8	64,3	636
<b>Итого за день</b>		52,2	59,7	199,2	1519		65,6	77,8	225,3	1824
<b>Вторник</b>										
<b>Завтрак</b>	28%									
Запеканка из творога со сметаной или повидлом	150/10/10	23,5	19,2	32,4	395					
или Запеканка из творога "День-ночь" со сметаной или повидлом	150/10/10	16,7	16,4	29,9	555					
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					
<b>Итого</b>		27,8	21,3	77,6	620,0					
<b>Обед</b>	32%									
Овощи свежие порционно	50	1,4	0,0	0,7	10	80	2,2	0,0	1,0	15
Солянка "Школьная" со сметаной	250/15	2,6	9,8	10,9	143	250/15	2,6	9,8	10,9	143
Крокет "Полезный"	75	15,5	12,3	10,3	212	75	15,5	12,3	10,3	212
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,4	30,3	180	150	5,1	4,4	30,3	180
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
<b>Итого</b>		27,5	26,7	95,6	729		29,0	26,8	100,2	754
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого</b>		2,4	0,8	34,8	222		2,4	0,8	34,8	222
<b>Ужин</b>						200/10/10	31,3	25,5	40,9	516
Запеканка из творога со сметаной или повидлом						200/10/10	22,2	21,3	37,6	652
или Запеканка из творога "День-ночь" со сметаной или повидлом						200	2,2	1,4	22,4	112
Кофейный напиток с молоком						200	0,8	0,8	20,0	102
Фрукты						20	1,6	0,2	10,8	51
Хлеб пшеничный							35,9	27,9	94,1	781,4
<b>Итого</b>							67,3	55,5	229,1	1758
<b>Итого за день</b>		57,7	48,7	208,0	1571					
<b>Среда</b>										
<b>Завтрак</b>	26%									
Сыр порционно	20	4,7	5,9	0,0	74					
Мясные гнезда (свинина)	75	11,6	23,4	10,1	306					
Каша рисовая вязкая	150	2,1	4,1	22,4	135					
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42					
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					



Вторник

Завтрак	24%									
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	29%		-							
Овощи свежие порционно	80	2,2	0,0	1,0	15	80	2,2	0,0	1,0	15
Щи домашние со сметаной	250/10	2,3	7,0	9,3	111	250/10	2,3	7,0	9,3	111
Запеканка рыбная "Нептун" (фарш)	85	17,0	6,7	5,0	148	100	20,0	7,9	5,9	174
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 "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	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого		27,2	18,8	73,8	578		31,8	21,8	85,5	670
Полдник	16%									
Кондитерское изделие	50	1,1	3,6	37,0	130	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		7,5	10,7	63,9	326		7,7	11,4	71,3	352
Ужин										
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
Итого за день		59,6	56,0	173,8	1387		64,4	59,7	193,0	1505

Среда

Завтрак	24%									
Запеканка "Творогоша" со сметаной	150/10	19,2	22,5	37,3	424					
Чай с сиропом шиповника	200	0,2	0,0	14,8	57					
Фрукты	100	0,4	0,4	10,0	51					
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
Итого		21,4	23,1	72,9	583					
Обед	36%									
Салат из свежих овощей и овощи свежие порционно	60/30	1,6	3,1	7,7	65	80/30	2,1	4,1	9,9	85
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,3	6,3	2,4	183	250	7,3	6,3	2,4	183
Колбаски "Сливочные"	75	17,7	13,7	6,5	226	100	23,6	18,2	8,7	301
или Биточек "Воздушный"	75	14,6	5,9	2,6	124	100	19,5	7,9	3,5	165
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146	150	4,5	4,5	21,9	146
Сок	200	0,2	0,0	21,0	100	200	0,2	0,0	10,0	100
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого		33,7	27,7	76,4	799		40,8	33,4	73,9	915















<b>Полдник</b>	12%									
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
Компот из свежих плодов с витамином "С"	200	0,2	0,2	20,4	78	200	0,2	0,2	20,4	78
<b>Итого</b>		4,6	2,1	64,4	288		4,6	2,1	64,4	288
<b>Ужин</b>										
Запеканка "Творогоша" со сметаной						150/15	19,4	23,6	37,5	434
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
<b>Итого</b>							22,8	24,8	78,5	670
<b>Итого за день</b>		59,7	52,9	213,7	1670		68,1	60,3	216,8	1873
<b>Четверг / ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ</b>										
<b>Завтрак</b>	19%									
Сыр порционно	20	4,7	5,9	0,0	74					
Котлета "Белорусская"	60	13,3	7,1	7,1	146					
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					
<b>Итого</b>		31,0	23,7	50,3	527					
<b>Обед</b>	41%									
Салат "Лустачка" с маслом растительным	90	11,0	26,3	1,1	285	90	11,0	26,3	1,1	285
Рассольник "Школьный" со сметаной	250/10	2,3	2,8	12,0	101	250/15	2,4	3,7	1,3	110
Бабка картофельная со свиной и сметаной	130/15	7,4	16,9	17,3	251	195/20	11,1	24,9	25,9	371
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
<b>Итого</b>		27,2	73,6	78,9	1106		31,6	82,7	80,9	1256
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого</b>		8,7	7,2	44,4	259		8,7	7,2	44,4	259
<b>Ужин</b>										
Сыр порционно						25	5,9	7,4	0,0	93
Котлета "Белорусская"						60	13,3	7,1	7,1	146
Каша пшенная вязкая						200	2,8	5,4	29,8	180
Какао "Чебурашка"						200	5,2	4,5	21,2	167