

Примерные двухнедельные рационы питания
летне-осенний период
для обучающихся в средних школах, гимназиях
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	22%									
Сыр порционно	20	4,6	4,9	0,0	62					
Сосиски отварные	48	4,3	12,5	0,5	134					
Пюре картофельное	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:		13,5	22,5	38,7	415					
Обед	32%									
Салат из белокачанной капусты с маслом раст.	50	1,2	2,6	5,7	51	100	2,4	5,1	11,3	101
Рассольник "Школьный" новый со сметаной	250/10	1,8	5,6	13,0	113	250/10	1,8	5,6	13,0	113
Колбаски "Днепровские"	50	7,8	7,5	9,1	127	70	10,9	10,4	12,7	178
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:		16,5	20,7	94,8	626		22,5	26,7	121,8	809
Полдник	16%									
Маффины с повидлом	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
Итого:		7,6	16,8	32,5	309		7,6	16,8	32,5	309
Ужин										
Сыр порционно						25	5,9	7,4	0,0	93
Овощи свежие порционно (огурцы)						60	0,4	0,1	1,1	7

Сосиски отварные						96	8,6	25,0	1,0	269
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:							22,5	39,5	60,5	696
Итого за день:		37,6	60,0	165,9	1349		52,6	83,0	214,8	1814
Вторник										
Завтрак	23%									
Запеканка творожная "Легкая"	130/10	16,0	16,1	26,7	314					
Кофейный напиток с молоком	200	2,2	1,4	22,4	112					
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	8,1	38					
Итого:		19,4	17,7	57,2	465					
Обед	32%									
Салат из огурцов	60	0,4	6,7	1,0	65	80	0,5	8,9	1,4	87
Суп картофельный с крупой / рисовой	250	2,3	4,3	16,5	113	250	2,3	4,3	16,5	113
Крокет "Полезный"	60	12,4	9,8	8,2	169	75	15,5	12,3	10,3	212
или Бифитекс "Дуэт" *	60	12,0	14,4	1,5	186	75	15,0	18,0	1,9	233
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:		22,1	24,8	86,2	654		26,0	30,0	92,6	742
Итого: *		21,7	29,4	79,5	670		25,5	35,7	84,2	763
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	20,0	80	200	0,0	0,0	20,0	80
Фрукты	120	0,5	0,5	12,0	62					
Итого:		2,9	1,3	58,8	283,6		2,4	0,8	46,8	222,0
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:		44,4	43,8	202,2	1402		51,4	51,5	223,4	1589
Итого за день: *		43,9	48,3	195,5	1418		50,9	57,2	215,0	1609
Среда										
Завтрак	18%									
Сыр порционно	15	3,5	3,6	0,0	47					
Биточек "Одуванчик"	60	11,0	9,8	7,6	161					
Каша перловая вязкая	100	2,0	2,5	13,8	86					
<i>или Пельменики "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	15	1,2	0,2	8,1	38					
Итого:		17,9	16,1	39,8	373					
Итого: *		14,3	14,9	48,9	380					
Обед	30%									
Салат из моркови	60	0,6	3,0	6,0	54	75	0,8	3,8	7,5	68
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	131,25	75	9,6	7,5	6,4	131,25
<i>или "Колобки рыбные" *</i>	75	16,5	15,3	13,4	256	75	16,5	15,3	13,4	256
Картофель тушеный	100	2,0	6,5	15,8	131	150	3,0	9,8	23,7	196
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:		17,0	23,8	75,3	588		18,1	27,8	84,7	667
Итого: *		23,9	32,0	82,8	717		25,1	36,0	92,2	796
Полдник	16%									
Кондитерское изделие (зефир)	50	1,8	2,8	35,0	148	50	1,8	2,8	35,0	148
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:		8,2	9,7	55,7	326		8,4	9,9	63,1	352
Ужин										
Сыр порционно						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 Пельмешки "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
<i>Итого: *</i>							22,9	26,8	69,4	606
Итого за день		43,1	49,6	170,7	1286		53,8	63,7	205,1	1591
<i>Итого за день: *</i>		46,4	56,6	187,4	1423		56,3	72,7	224,7	1754
Четверг / ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ										
Завтрак	27%									
Биточки куриные с сыром	75	11,8	13,8	8,7	208					
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:		25,1	24,4	67,1	554					
Обед	31%									
Овощи свежие порционно /огурцы/	50	0,4	0,1	1,0	6	80	0,6	0,1	1,5	9
Борщ "Белорусский" со сметаной	250/10	2,0	5,8	12,8	111	250/10	2,0	5,8	12,8	111
<i>или Борщ "Диетический" со сметаной *</i>	250/10	2,0	6,1	12,3	111	250/10	2,0	6,1	12,3	111
Жаркое по-домашнему (свинина)	50/125	12,8	23,9	18,8	343	60/125	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:		17,9	30,0	67,0	606,8		18,8	31,4	68,5	627,8
<i>Итого: *</i>		18,1	30,2	75,5	643		19,0	31,7	77,1	664
Полдник	13%									
Ватрушка "Нежная"	75	5,3	4,4	24,9	160	75	5,3	4,4	24,9	160
<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
Напиток "Родничок"	200	0,4	0,0	24,4	96	200	0,4	0,0	24,4	96
Итого:		5,7	4,4	49,3	257		5,7	4,4	49,3	257

Итого:*		4,7	6,1	47,8	262		4,7	6,1	47,8	262
Ужин										
Горошек консервированный						90	2,7	0,0	5,4	32
Биточки куриные с сыром						100	15,7	18,4	11,6	277
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:							32,7	29,7	81,1	687
Итого за день:		48,7	58,7	183,4	1418		57,2	65,5	198,9	1572
Итого за день:*		47,8	60,7	190,5	1460		56,4	67,4	206,0	1614
Пятница										
Завтрак	20%									
Овощи свежие порционно(помидор) или консервированные	30	0,3	0,1	1,1	7					
Котлета рыбная "Фантазия"	75	12,1	9,5	5,6	155					
Пюре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92					
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42					
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	8,1	38					
Итого:		15,9	13,0	38,3	334					
Обед	33%									
Салат "Витаминный с маслом растительным"	50	0,6	2,6	5,5	47	60	0,7	3,1	6,5	56
Кукуруза консервированная	10	0,2	0,0	1,1	6	10	0,2	0,0	1,1	6
Суп крестьянский с крупой перловой	250/10	2,5	4,8	11,3	98	250/10	2,5	4,8	11,3	98
Плов из филе птицы	50/100	24,8	11,0	0,0	195	75/150	37,1	16,4	0,0	293
<i>или плов "Здоровье"*</i>	50/100	18,9	7,3	26,7	248	75/150	28,4	10,9	40,0	373
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:		30,8	18,8	55,8	508,1		43,2	24,6	51,9	594,0
Итого:*		24,9	15,0	77,9	547,3		34,5	19,1	92,4	680,9
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										
Овощи свежие порционно(помидор) или консервированные						50	0,6	0,1	1,9	12
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:							21,6	17,9	50,3	450
Итого за день:		50,7	33,6	154,2	1107		69,2	44,8	171,8	1350
<i>Итого за день:*</i>		44,8	29,9	176,4	1146		60,5	39,3	212,3	1437

2, 4 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					
Мясные гнезда (свинина)	60	10,9	12,4	8,1	187					
Каша перловая вязкая	100	2,0	2,5	13,8	86					
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,0	10,3	41					
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	16,2	77					
Итого:		17,9	17,7	48,4	421					
Обед	36%									
Салат "Цветной"	60	1,8	5,1	2,9	65	80	2,4	6,8	3,9	86
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
Напиток апельсиновый, мандариновый с витамином "С"	200	0,1	0,1	17,3	70	200	0,1	0,1	17,3	70
<i>или напиток "Лимончик" с витамином С</i>	200	0,1	0,0	18,6	75	200	0,1	0,0	18,6	75

Хлеб ржаной	20	1,3	0,1	8,5	40	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого:		25,3	34,4	79,3	727		29,4	37,7	103,0	869
Итого:		25,3	34,3	80,6	732		29,4	37,7	104,3	874
Полдник	14%									
Манник с маслом сливочным	100/5	5,5	8,5	25,7	201	100/5	5,5	8,5	25,7	201
Сок	200	0,0	0,0	20,0	80	200	0,0	0,0	20,0	80
Итого:		5,5	8,5	45,7	281		5,5	8,5	45,7	281
Ужин										
Сыр порционно						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						30	2,4	0,4	16,2	77
Итого:							29,7	32,1	60,7	650
Итого за день:		48,7	60,6	173,4	1429		64,7	78,3	209,4	1800
Итого за день:*		48,7	60,5	174,7	1434		64,7	78,3	210,7	1805
Вторник										
Завтрак	24%									
Овощи свежие порционно /огурцы/	40	0,3	0,0	0,8	4					
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	30	2,4	0,4	16,2	77					
Итого:		21,1	24,7	41,7	472					
Обед	34%									
Салат морковно-яблочный	50	0,8	4,7	3,6	60	65	1,0	6,1	4,7	77
или Салат из моркови и яблок с маслом растительным *	50	0,4	4,4	3,9	56	65	0,5	5,7	5,0	73
Щи домашние со сметаной	250/10	2,3	7,0	9,3	111	250/10	2,3	7,0	9,3	111
или Щи диетические со сметаной*	250/10	2,3	6,6	8,8	106	250/10	2,3	6,6	8,8	106
Биточки рыбные "Юнга"	75	9,6	3,3	16,0	132	100	20,0	7,9	5,9	174
или колбаски рыбные*	75	6,0	6,0	2,0	86	100	8,0	8,0	2,7	115
Картофель тушеный	100	2,0	6,5	15,8	131	150	3,0	9,8	23,7	196

Компот из яблок с витамином "С"	200	0,2	0,2	20,4	78	200	0,2	0,2	20,4	78
<i>или Компот "Домашний" с витамином "С"*</i>	200	0,2	0,2	15,0	59	200	0,2	0,2	15,0	59
Хлеб ржаной	80	5,0	0,5	33,8	160	80	5,0	0,5	33,8	160
Итого:		19,9	22,1	98,9	671		31,5	31,4	97,7	796
<i>Итого:*</i>		15,8	24,1	79,2	598		18,9	30,6	89,0	709
Полдник	15%									
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										
Овощи свежие порционно /огурцы/						40	0,5	0,0	1,4	8
Омлет с мясными продуктами(сосиски)						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:							25,4	26,6	37,6	491
Итого за день:		48,3	56,7	197,0	1443		64,6	69,4	206,6	1639
<i>Итого за день:*</i>		44,2	58,7	177,4	1370		52,0	68,7	197,8	1552
Среда										
Завтрак	22%									
Запеканка "Творогоша" со сметаной	130 / 10	16,3	14,8	31,1	318					
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42					
Фрукты	150	0,6	0,6	15,0	77					
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	16,2	77					
Итого:		19,5	15,8	72,3	514					
Обед	31%									
Салат "Нежность"	50	1,1	3,6	1,7	44	70	1,5	5,0	2,4	61
<i>или Салат "Дуэт" и яйцо вареное*</i>	30/20	2,7	3,8	2,0	53	50/20	2,9	4,9	3,2	69
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,3	6,3	2,4	183	250	7,3	6,3	2,4	183
Биточек "Воздушный"	70	13,7	5,5	2,4	115	75	14,6	5,9	2,6	123
<i>или Колбаски "Сливочные"*</i>	70	16,5	12,8	6,1	211	75	17,7	13,7	6,5	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

[illegible]

Итого:		19,9	42,4	89,9	829		21,8	46,8	90,5	877
Полдник	14%									
Хлебобулочное 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
Фрукты	150	0,6	0,6	15,0	77	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:		9,3	7,8	59,4	336		9,5	7,9	63,1	343
Ужин										
Биточек "Паляванне"						75	18,0	11,6	6,2	202
Каша пшениная 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:		50,2	71,9	193,9	1620		64,9	79,1	229,2	1841
Пятница										
Завтрак	23%									
Сыр порционнo	10	2,4	3,0	0,0	37					
Биточек рыбный "Загадка"	70	13,9	8,7	8,5	171					
<i>или Запеканка рыбная "Нептун" *</i>	70	14,0	5,5	4,1	122					
Пюре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92					
Чай с сиропом шиповника	200	0,2	0,0	14,8	57					
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	16,2	77					
Итого:		21,0	15,4	52,9	434					
Итого:*		21,1	12,2	48,5	385					
Обед	35%									
Овощи свежие порционнo /огурцы/	50	0,4	0,1	1,0	6	80	0,6	0,1	1,5	9
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
Колбаски мясные с сыром	75	10,5	17,8	2,2	211	80	11,2	19,0	2,3	225
<i>или Котлета из свинины" *</i>	75	11,9	6,2	10,5	146	80	12,6	6,6	11,2	155
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	150	0,6	0,6	15,0	77	200	0,8	0,8	20,0	102

Итого:		17,4	28,5	86,0	679		21,6	30,3	112,8	822
<i>Итого: *</i>		18,8	17,1	93,8	614		23,1	18,1	121,2	752
Полдник	10%									
Ватрушка с сыром	36	2,8	7,7	12,9	133	75	5,9	16,2	26,9	277
<i>или Ватрушка "Белорусская"</i>	36	2,8	2,3	9,4	71	75	5,9	4,9	19,7	147
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
Итого:		8,4	14,1	21,1	245		11,5	22,6	35,1	389
<i>Итого: *</i>		8,4	8,7	17,6	183		11,5	11,3	27,9	259
Ужин										
Сыр порционно						35	8,1	8,5	0,0	109
Биточек рыбный "Загадка"						70	13,9	8,7	8,5	171
<i>или Запеканка рыбная "Нептун" *</i>						70	14,0	5,5	4,1	122
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:							29,6	24,2	71,7	622
<i>Итого: *</i>							29,7	21,0	67,3	573
Итого за день:		46,8	58,0	160,0	1358		62,7	77,1	219,6	1833
<i>Итого за день:*</i>		48,3	38,0	160,0	1181		64,3	50,4	216,4	1584