

УТВЕРЖДАЮ



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	11-18 лет				
	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Понедельник					
Обед					
Салат "Нежный" и яйцо отварное	100/1/2	5,7	13,7	4,6	164
или Салат "Пралеска" и яйцо отварное	100/1/2	4,3	7,0	8,7	115
Сосиски отварные	96	9,6	17,2	9,8	198
Пюре картофельное	200	4,2	6,6	26,8	184
Компот яблочно-облепиховый с витамином "С"	200	0,2	0,2	19,0	76
или Компот из свежих плодов с витамином "С"	200	0,2	0,2	20,4	78
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого		23,6	38,7	100,0	806
Полдник					
Кондитерское изделие	50	1,8	2,8	35,0	148
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112
Итого		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 пшениная 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		44,7	80,0	208,9	1668
Вторник					
Обед					
Овощи свежие или консервированные	50	48,3	0,4	0,0	5
Солянка "Школьная" со сметаной	250/15	2,6	9,8	10,9	143
Мясные гнезда (свинина)	75	11,6	23,4	10,1	306
Макаронные изделия отварные	200	6,8	5,8	40,4	240
Напиток клубничный с витамином "С"	200	0,0	0,0	24,8	98
или Кисель с витамином "С"	200	0,2	0,0	28,6	110
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого		72,3	39,7	107,3	892
Полдник					
Хлебобулочное изделие	50	2,4	0,8	26,8	142
Сок	200	0,0	0,0	8,0	80
Итого		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		110,6	68,4	236,2	1896
Среда					
Обед					
Салат из овощей и овощи консервированные	100/30	4,4	11,2	6,0	142
Рыба жареная в сухарях	100	21,9	6,6	6,9	175
или Рыба жареная	100	17,8	5,6	4,2	138
Картофель тушеный	200	3,6	11,6	27,4	230
или Картофель и овощи, тушеные в соусе	200	4,2	11,6	29,6	240
Напиток яблочный с витамином "С"	200	0,2	0,2	21,0	82
или Напиток "Фантастик" с витамином "С"	200	0,2	0,1	16,5	68
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого		33,2	29,9	82,4	729

Полдник					
Бутерброд "Смачны"	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
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого		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		73,7	83,3	183,1	1774
Четверг					
Обед / ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ					
Салат из моркови	100	1,0	5,0	10,0	90
или Салат из сыра и моркови	100	5,8	15,6	3,0	168
или Салат морковно-яблочный	100	1,6	9,4	7,2	119
Борщ с капустой и картофелем, сметаной	250/15	2,5	9,1	12,3	149
Жаркое по-домашнему (свинина)	50/125	12,8	23,9	18,8	343
Сок	200	1,4	0,2	26,4	80
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого		24,0	38,9	110,2	864
Полдник					
Ватрушка с повидлом	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
Напиток лимонный с витамином "С"	200	0,1	0,0	19,8	80
Итого		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		21,6	19,9	70,6	569
Итого за день		50,1	60,7	244,6	1723
Пятница					
Обед					
Салат из белокачанной капусты с маслом растительным и яйцо отварное	100/1/2	5,4	7,6	11,5	136
или Салат из квашеной капусты и яйцо отварное	100/1/2	4,6	7,5	7,9	118
Плов "Здоровье"	75/150	28,4	10,9	40,0	373
Компот из сушеных плодов с витамином "С"	200	0,4	0,0	26,6	104
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого		38,0	19,6	117,9	797
Полдник					
Кондитерское изделие	50	6,5	5,3	18,4	122
Кисломолочный продукт	200	2,6	5,0	11,2	104
Итого		9,1	10,3	29,6	226
Ужин					
Овощи свежие или консервированные	70	3,8	0,4	15,2	76
Пельменишки "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		29,5	66,3	78,7	491
Итого за день		76,7	96,1	226,3	1514

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

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	11-18 лет				
	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Понедельник					
Обед					
Салат "Солнечный"	100	3,8	7,5	2,7	96
или Салат "Чайка"	80	10,6	18,7	1,9	218
Гуляш (из свинины)	50/50	11,4	20,9	5,1	254
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,4	30,3	180
Сок	200	0,2	0,0	8,0	80
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого		23,6	33,1	67,2	710
Полдник					
Хлебобулочное изделие	50	6,5	4,9	21,3	134
Напиток "Лимончик" с витамином "С"	200	0,1	0,0	18,6	75
или Напиток "Родничок" с витамином "С"	200	0,4	0,0	24,4	96
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого		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		44,8	74,2	200,8	1707
Вторник					
Обед					
Овощи свежие или консервированные	60	57,9	0,5	0,0	6
Щи из свежей или квашеной капусты с картофелем	250/15	2,8	9,3	9,5	142
или Щи домашние со сметаной	250/15	2,5	8,1	9,5	132
"Гнезда" рыбные с яйцом	100	12,8	10,0	8,5	175
или Котлета рыбная "Фантазия"	100	16,7	13,6	7,4	218
Пюре картофельное	200	4,2	6,6	26,8	184
или Картофель по-деревенски	200	5,6	9,2	53,8	306
Напиток из сиропа шиповника с витамином "С"	200	0,4	0,0	38,4	146
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого		81,2	26,7	104,3	753
Полдник					
Кондитерское изделие	50	1,1	3,6	37,0	130
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112
Итого		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		119,9	72,1	185,6	1588
Среда					
Обед					
Салат из овощей и овощи консервированные	100/30	4,4	11,2	6,0	142
Митболы с сыром	75	12,5	19,5	4,0	260
или Бифштекс "Аппетитный"	75	10,9	24,4	3,6	277
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146
Сок	200	0,2	0,0	10,0	100
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого		24,7	35,5	63,0	747

Полдник					
Ватрушка с творогом	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
Компот из свежих плодов с витамином "С"	200	0,2	0,2	20,4	78
Итого		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		56,1	65,4	192,0	1660
Четверг					
Обед/ ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ					
Салат из белокочанной капусты с маслом растительным и яйцо отварное	100/1/2	5,4	7,6	11,5	136
или Салат из квашеной капусты и яйцо отварное	100/1/2	4,6	7,5	7,9	118
Рассольник ленинградский со сметаной	250/15	2,3	7,3	15,3	131
Бабка картофельная со свиной и сметаной	195/20	11,2	25,7	26,0	387
или Оладьи картофельные фаршированные мясом (свинина) со сметаной	150/20	11,8	20,2	22,4	327
Напиток "Полесье" с витамином "С"	200	3,2	26,8	12,8	306
или Напиток "Дюшес" с витамином "С"	200	0,3	0,3	35,3	144
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого		26,0	68,4	105,4	1144
Полдник					
Мучное кулинарное изделие	60	2,9	0,8	35,0	139
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120
Итого		8,7	7,2	44,4	259
Ужин					
Сыр порционнo	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		73,2	125,8	235,9	2469
Пятница					
Обед					
Салат из вареных овощей	100	18,3	27,0	4,0	360
Колбаски "Сливочные"	100	23,6	18,2	8,7	301
Каша рисовая вязкая	150	2,1	4,1	22,4	135
Сок	200	0,4	0,0	8,0	80
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
Фрукты	200	0,8	0,8	20,0	102
Итого		48,3	50,4	84,2	1078
Полдник					
Ватрушка с сыром	75	5,9	16,2	26,9	277
или Хлебулочное изделие	50	4,3	0,6	19,4	152
Кисломолочный продукт	200	2,6	5,0	11,2	104
Итого		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		92,4	100,4	211,6	2215