



**Примерные двухнедельные рационы питания
для учащихся 5-11 классов
на летне-осенний период
ОАО "Комбинат школьного питания"**

1, 3 неделя

Наименование блюд	11-18 лет				
	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Понедельник					
Обед					
Салат "Квартет"	90	11,2	20,8	3,2	244
или Салат "Чайка" с маслом растительным	90	11,9	21,1	2,2	246
Сосиски отварные	96	9,6	17,2	9,8	198
Пюре картофельное	200	4,2	6,6	26,8	184
Напиток "Любимый" с витамином "С"	200	0,0	0,0	25,8	101
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого		28,9	45,6	105,4	911
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
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112
Итого		10,0	9,6	41,4	287
Ужин					
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
Чай с лимоном	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51
Итого		32,4	27,8	64,3	636
Итого за день		71,3	83,0	211,0	1834
Вторник					
Обед					
Овощи свежие порционно	100	2,8	0,0	1,3	19
Солянка "Школьная" со сметаной	250/15	2,6	9,8	10,9	143
Крокет "Полезный"	75	15,5	12,3	10,3	212
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,4	30,3	180
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		29,5	26,8	100,4	758
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
или Запеканка из творога "День-ночь" со сметаной или повидлом	200/10/10	22,2	21,3	37,6	652
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		67,8	55,5	229,3	1761
Среда					
Обед					
Салат из овощей и овощи свежие порционно	70/30	1,8	3,6	8,8	75
Рыба запеченная "Солнышко"	100	21,29	14,94	3,25	232
или Рыба жареная	100	24,9	7,2	4,1	188
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 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		30,2	30,5	99,0	783
Полдник					
Кондитерское изделие (зефир)	50	1,8	2,8	35,0	148

Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого		8,4	9,9	63,1	352
Ужин					
Сыр порционно	30	7,1	8,9	0,0	111
Мясные гнезда (свинина)	100	15,4	32,5	13,5	408
Каша рисовая вязкая	200	2,8	5,5	29,9	180
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	16,2	77
Итого		27,9	47,3	69,6	818
Итого за день		66,5	87,6	231,6	1953
Четверг / ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ					
Обед					
Салат "Зорачка"	100	1,3	8,8	4,4	105
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,3	8,0	12,1	128
или Борщ "Диетический" со сметаной	250/10	2,0	6,1	12,3	111
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		24,1	41,6	104,4	858
Полдник					
Ватрушка "Нежная"	75	5,3	4,4	24,9	160
или Блинчики с творогом "Бабушка Аня" с соусом шоколадным (или без него)	1/58/15	4,3	6,1	23,4	166
Компот "Чарауница" с витамином "С"	200	0,2	0,2	21,4	348
Итого		5,5	4,6	46,3	508
Ужин					
Овощи свежие порционно	90	0,5	0,0	2,6	13
Биточек "Паляванне"	75	18,0	11,6	6,2	202
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146
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		38,0	27,3	94,1	760
Итого за день		67,6	73,5	244,8	2126
Пятница					
Обед					
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком и луком и овощи свежие порционно	80/30	3,5	7,6	4,2	100
или Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком и овощи порционно	80/30	3,6	6,9	3,5	92
Пельмени "Вкусняшки" со сметаной и соусом томатным "Сказка" или с маслом сливочным	150/10/10	13,2	17,6	42,9	378
или Плов "Здоровье" *	75/150	28,4	10,9	40,0	373
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		20,0	25,7	89,2	659
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					
Яйцо отварное	25	3,0	2,5	0,2	35
Биточек "Одуванчик"	80	14,7	13,1	10,2	216
Пюре картофельное	200	4,2	6,6	26,8	184
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		24,4	23,2	81,5	627
Итого за день		53,6	59,1	200,3	1512

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

2, 4 неделя

Наименование блюд	11-18 лет				
	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Понедельник					
Обед					
Салат "Поздняя осень" со сметаной	100	5,7	8,8	8,3	114
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		25,5	34,4	72,8	728
Полдник					
Манник со сметаной	100/15	6,0	7,7	26,0	198
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
Итого		6,1	7,7	44,6	273
Ужин					
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		63,1	64,4	181,5	1584
Вторник					
Обед					
Овощи свежие порционно	100	2,8	0,0	1,3	19
Щи домашние со сметаной	250/10	2,3	7,0	9,3	111
или Щи диетические со сметаной	250/10	2,3	6,6	8,8	386
Запеканка рыбная "Нептун"	100	20,0	7,9	5,9	174
или котлета рыбная "Фантазия"	100	16,1	12,6	7,5	207
Пюре картофельное	200	4,2	6,6	26,8	184
или Картофель по-деревенски	200	5,6	9,2	53,8	306
Напиток "Витаминный" с витамином "С"	200	0,0	0,0	21,4	86
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого		32,4	21,8	85,8	674
Полдник					
Кондитерское изделие	60	1,3	4,3	44,4	156
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого		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		65,0	59,7	193,2	1508
Среда					
Обед					
Салат из свежих овощей и овощи свежие порционно	80/30	2,1	4,1	9,9	85
Колбаски "Сливочные"	100	23,6	18,2	8,7	301
или Биточек "Воздушный"	100	19,5	7,9	3,5	165
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		33,5	27,1	71,5	732
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
Компот из свежих плодов с витамином "С"	200	0,2	0,2	20,4	78
Итого		4,6	2,1	64,4	288
Ужин					
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
Итого		22,8	24,8	78,5	670
Итого за день		60,9	54,0	214,4	1690
Четверг / ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ					

Обед					
Салат "Лустачка" с маслом растительным	90	11,0	26,3	1,1	285
Рассольник "Школьный" со сметаной	250/15	2,4	3,7	1,3	110
или Рассольник "Школьный" новый со сметаной	250/10	1,8	5,6	13,0	113
Бабка картофельная со свиной и сметаной	195/20	11,1	24,9	25,9	371
или Оладьи картофельные фаршированные мясом (свинина) со сметаной	150/15	11,6	19,1	22,2	304
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		31,6	82,7	80,9	1256
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 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
или Какао с молоком	200	7,8	6,2	22,0	140
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	16,2	77
Итого		29,5	31,0	96,3	802
Итого за день		69,8	120,8	221,6	2318
Пятница					
Обед					
Салат "Свежесть"	100	1,2	0,1	22,1	92
или Салат морковно-яблочный	100	1,6	9,4	7,2	119
Бифштекс рубленый нежный	75	11,8	23,6	1,1	269
или Шницель натуральный рубленый	75	14,5	17,4	7,5	245
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		19,4	28,9	94,7	778
Полдник					
Ватрушка с сыром	75	5,9	16,2	26,9	277
или Ватрушка "Белорусская"	75	5,9	4,9	19,7	147
Кисломолочный продукт	200	2,6	5,0	11,2	104
Итого		8,5	21,2	38,1	381
Ужин					
Овощи свежие порционно	100	0,6	0,0	2,9	14
Биточек рыбный "Загадка"	100	19,9	12,4	12,1	244
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	190/10	0,2	0,0	10,0	42
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102
Итого		28,1	19,4	73,4	586
Итого за день		56,0	69,5	206,2	1745