

УТВЕРЖДАЮ

2024г

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОАО "Комбинат  
школьного питания"

О.В. Кротова

2024г

**Примерные двухнедельные рационы питания  
для учащихся 5-11 классов на зимне-весенний период 2023/2024 учебного года**

**1,3 неделя**

**ОАО "Комбинат школьного питания"**

Наименование блюд	11-18 лет				
	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
<b>Понедельник</b>					
<b>Обед</b>					
Салат "Озорник" / Салат "Веселые ребята" и фасоль консервированная	100/30	4,4	11,2	6,0	142
Сосиски отварные с соусом томатным "Сказка"	96/15	9,5	16,5	13,2	207
Пюре картофельное	180	3,8	5,9	24,1	166
Компот из свежих плодов /Компот яблочно-облепиховый 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
<b>Итого</b>		21,8	34,8	103,5	776
<b>Полдник</b>					
Кондитерское изделие	50	1,8	2,8	35,0	148
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112
<b>Итого</b>		7,4	9,2	43,2	260
<b>Ужин</b>					
Масло сливочное	20	0,3	14,5	0,3	132
Биточки куриные с сыром / Котлеты "Смачные"	75	10,1	13,1	8,3	191
Каша пшеничная 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>		16,3	32,5	58,0	585
<b>Итого за день</b>		45,5	76,5	204,7	1621
<b>Вторник</b>					
<b>Обед</b>					
Салат из свежих овощей и яйцо отварное	100/25	8,1	16,5	7,5	210
Борщ с капустой и картофелем, сметаной	300/20	3,0	11,0	14,8	167
Мясные гнезда (свинина)	100	15,4	32,5	13,5	408
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,4	30,3	180
Напиток клубничный / Кисель из концентрата с витамином "С"	200	0,2	0,0	28,6	110
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
<b>Итого</b>		34,9	64,6	115,8	1174
<b>Полдник</b>					
Кондитерское изделие	50	2,4	0,8	26,8	142
Сок	200	0,0	0,0	8,0	80
<b>Итого</b>		2,4	0,8	34,8	222
<b>Ужин</b>					
Запеканка из творога со сметаной или повидлом	200/20/10	31,6	27,7	41,2	526
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
<b>Итого</b>		36,2	30,1	94,4	791
<b>Итого за день</b>		73,5	95,5	245,0	2187
<b>Среда</b>					
<b>Обед</b>					
Салат из вареных овощей и колбаса варено-копченая "Сяброуская"	100/10	4,4	13,7	6,2	166
Наггетсы "Рыбка золотая" / Рыба жареная	100	24,6	18,2	18,4	336
Картофель тушеный	180	3,2	10,4	24,7	208
Напиток яблочный / Напиток "Фантастик" с витамином "С"	200	0,2	0,2	21,0	82
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
<b>Итого</b>		35,5	42,8	91,5	892
<b>Полдник</b>					
Маффины с фруктовым наполнителем или молоком сгущенным вареным или	70	2,0	10,4	24,3	197
Хлебобулочное изделие	50	4,3	0,6	19,4	152
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120
<b>Итого</b>		7,8	16,8	33,7	317

<b>Ужин</b>					
Горошек консервированный	50	1,6	0,1	3,6	21
Сыр порционно	15	2,1	1,4	0,0	16
Бифштекс рубленый нежный / Шницель натуральный рубленый	75	11,8	23,6	1,1	269
Каша гречневая вязкая	150	5,4	5,4	26,3	175
Чай с сиропом шиповника / Чай с сахаром	207/10	0,2	0,0	15,0	56
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	16,2	77
Итого		24,3	31,5	80,9	697
<b>Итого за день</b>		67,6	91,1	206,1	1906
<b>Четверг</b>					
<b>Обед / ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ</b>					
Салат "Здоровье" / Салат "Школьный" и огурцы консервированные	100/30	2,4	9,5	6,0	121
Суп картофельный "Домашний" новый	300	8,8	6,4	30,4	214
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		31,7	40,7	124,2	960
<b>Полдник</b>					
Ватрушка с повидлом или	75	4,4	1,9	44,0	210
Блинчики "Бабушка Аня" с фруктово-ягодной начинкой со сметаной	57/10	3,7	5,8	31,4	191
Напиток лимонный / Напиток мандариновый с витамином "С"	200	0,1	0,0	19,8	80
Итого		4,5	1,9	63,8	290
<b>Ужин</b>					
Масло сливочное	20	0,3	14,5	0,3	132
Оладьи из печени, запеченные с сыром	60	10,7	10,7	3,3	153
Каша булгур вязкая	180	4,7	4,5	28,1	171
Какао с молоком / Какао "Чебурашка"	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		25,5	36,5	73,8	689
<b>Итого за день</b>		61,7	79,1	261,9	1939
<b>Пятница</b>					
<b>Обед</b>					
Салат "Перемена" / Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	100	2,8	5,1	13,1	110
Плов (из свинины)	75/180	19,9	34,9	43,4	569
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
Фрукты	200	0,8	0,8	18,8	84
Итого		27,0	41,1	123,0	966
<b>Полдник</b>					
Кондитерское или хлебобулочное 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
<b>Ужин</b>					
Горошек и кукуруза консервированные	40/40	4,3	0,5	17,5	87
Сыр порционно	20	4,7	5,9	0,0	74
Пельмени "Вкусняшки" со сметаной и соусом томатным "Сказка" или	100/10/10	9,4	11,1	30,5	255
Биточки *	75	21,1	61,5	10,5	146
Пюре картофельное*	180	3,8	5,9	24,1	166
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,0	42
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51
Итого		45,0	85,2	103,4	820
<b>Итого за день</b>		81,1	136,6	255,9	2012

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



<b>Ужин</b>					
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
<b>Итого за день</b>		66,6	70,2	199,0	1760
<b>Четверг</b>					
<b>Обед/ ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ</b>					
Салат из квашеной капусты и яйцо отварное	100/1/2	7,6	10,1	8,0	154
Рассольник ленинградский со сметаной	300/20	2,8	8,8	18,5	158
Бабка картофельная со свиной со сметаной	195/15	11,0	24,6	25,8	366
Напиток "Полесье" / Напиток "Дюшес" с витамином "С"	200	3,2	26,8	12,8	306
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого		28,4	71,3	104,9	1168
<b>Полдник</b>					
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
<b>Ужин</b>					
Сыр порционно	20	4,7	5,9	0,0	74
Голень запеченная / Колбаски "Сливочные"	90	25,0	21,0	0,1	290
Каша пшенная вязкая	150	4,1	4,7	23,4	152
Какао с молоком / Какао "Чебурашка"	200	7,8	6,2	22,0	140
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	16,2	77
Итого		44,1	38,2	61,7	733
<b>Итого за день</b>		81,1	116,7	211,0	2159
<b>Пятница</b>					
<b>Обед</b>					
Салат из вареных овощей	100	19,3	27,0	4,0	360
Котлеты "Диетические" / Биточки куриные "Нежные"	100	13,6	6,6	13,6	250
Каша рисовая вязкая	180	2,5	4,9	26,9	162
Сок	200	0,4	-	8,0	80
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого		38,9	38,8	73,6	952
<b>Полдник</b>					
Кондитерское или хлебобулочное изделие	50	4,3	0,6	19,4	152
Кисломолочный продукт	200	2,6	5,0	11,2	104
Итого		6,9	5,6	30,6	256
<b>Ужин</b>					
Огурцы консервированные	50	2,8	0,3	10,9	54
Рыба запеченная "Солнышко" / Рыба, запеченная с овощами	100	13,2	13	3	184
Пюре картофельное / Картофель по-деревенски (при наличии пароконвектомата)	180	3,8	5,9	24,1	166
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,0	42
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102
Фрукты	200	0,8	0,8	20,0	102
Итого		24,0	20,4	89,6	649
<b>Итого за день</b>		69,8	64,8	193,8	1857

**Примерные двухнедельные рационы питания  
зимне-весенний период 2, 4 недели  
ОАО "Комбинат школьного питания"**

Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
<b>Завтрак</b>	21%									
Горошек консервированный	40	1,2	0,1	2,8	16					
Птица "Загадка" / Птица "Пикантная"	75	16,2	10,5	15,3	179					
Каша овсяная вязкая	150	3,9	5,7	17,6	137					
Чай с сиропом шиповника	207/10	0,2	0,0	15,0	56					
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
<b>Итого</b>		23,1	16,5	61,5	439					
<b>Обед</b>	35%									
Салат "Чайка" / Салат "Солнечный"	80	3,0	6,0	2,2	77					
Суп картофельный с фасолью / Суп картофельный с крупой	250	2,9	4,6	14,6	115					
Гуляш (из свинины)	50/50	11,4	20,9	5,1	254					
Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120					
Сок	200	0,2	-	8,0	80					
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80					
<b>Итого</b>		23,4	34,6	66,9	726					
<b>Полдник</b>	14%									
Хлебобулочное или кондитерское изделие	50	6,5	4,9	21,3	134					
Напиток "Лимончик" / Напиток "Родничок" с витамином "С"	200	0,1	0,0	18,6	75					
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84					
<b>Итого</b>		7,4	5,6	58,6	293					
<b>Ужин</b>										
Горошек консервированный										
Птица "Загадка" / Птица "Пикантная"										
Каша овсяная вязкая										
Чай с сиропом шиповника										
Хлеб пшеничный										
<b>Итого</b>										
<b>Итого за день</b>		54,0	56,8	187,0	1458		68,6	75,2	205,0	1737







Пятница										
Завтрак										
Огурцы консервированные	23%									
Рыба запеченная "Солнышко" / Рыба, запеченная с овощами	40	2,2	0,2	8,7	43					
Пюре картофельное / Картофель по-деревенски (при наличии пароконвектомата)	75	9,9	9,8	2,3	138					
Чай с сахаром	150	3,2	4,9	20,1	138					
Хлеб пшеничный	200	0,2	0,0	10,0	42					
Фрукты	20	1,6	0,2	10,8	51					
Итого	150	0,6	0,6	15,0	77					
Обед	36%	17,7	15,7	66,9	489					
Салат из вареных овощей <i>шарк ролл</i>	60	11,6	16,2	2,4	216	60	11,6	16,2	2,4	216
Борщ с капустой и картофелем, сметаной с витамином "С"	250/10	2,3	8,0	12,1	128	250/10	2,3	8,0	12,1	128
Котлеты "Диетические" / Биточки куриные "Нежные"	50	6,8	3,3	6,8	125	100	13,6	6,6	13,6	250
Каша рисовая вязкая	150	2,1	4,1	22,4	135	150	2,1	4,1	22,4	135
Сок	200	0,4	-	8,0	80	200	0,4	-	8,0	80
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого		25,7	31,8	68,6	765		33,1	35,2	79,6	909
Полдник	11%									
Кондитерское или хлебобулочное изделие	50	4,3	0,6	19,4	152	50	4,3	0,6	19,4	152
Кисломолочный продукт	150	2,0	3,8	8,4	78	200	2,6	5,0	11,2	104
Итого		6,3	4,4	27,8	230		6,9	5,6	30,6	256
Ужин										
Огурцы консервированные						40	2,2	0,2	8,7	43
Рыба запеченная "Солнышко" / Рыба, запеченная с овощами						100	13,2	13	3	184
Пюре картофельное / Картофель по-деревенски (при наличии пароконвектомата)						180	3,8	5,9	24,1	166
Чай с сахаром						200	0,2	0,0	10,0	42
Хлеб пшеничный						40	3,2	0,4	21,6	102
Фрукты						200	0,8	0,8	20,0	102
Итого							23,4	20,4	87,4	639
Итого за день		49,6	51,8	163,3	1484		63,4	61,2	197,7	1804





<b>Вторник</b>														
<b>Завтрак</b>														
Запеканка из творога со сметаной или повидлом	24%													
	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									
<b>Обед</b>	38%													
Салат из свежих овощей и яйца отварное	80/25	6,8	13,9	6,3	176						13,9	6,3	176	
Борщ с капустой и картофелем, сметаной	250/15	2,5	9,1	12,3	138						9,1	12,3	138	
Мясные гнезда (свинина)	75	11,6	23,4	10,1	306						23,4	10,1	306	
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,4	30,3	180						4,4	30,3	180	
Напиток клубничный / Кисель из концентрата с витамином "С"	200	0,2	0,0	28,6	110						0,0	28,6	110	
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80						0,3	21,1	100	
Итого		28,7	50,9	104,5	990						29,3	108,7	1010	
<b>Полдник</b>	8%													
Кондитерское изделие	50	2,4	0,8	26,8	142						2,4	26,8	142	
Сок	200	0,0	0,0	8,0	80						0,0	8,0	80	
Итого		2,4	0,8	34,8	222						2,4	34,8	222	
<b>Ужин</b>														
Запеканка из творога со сметаной или повидлом														
	200/10/10	31,3	25,5		516						25,5	40,9	516	
Кофейный напиток с молоком	200	2,2	1,4		112						1,4	22,4	112	
Фрукты	200	0,8	0,8		102						0,8	20,0	102	
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2		51						0,2	10,8	51	
Итого		58,8	73,0	216,9	1832						35,9	94,1	781	
<b>Итого за день</b>											67,6	79,7	237,6	2013
<b>Среда</b>														
<b>Завтрак</b>	24%													
Горошек консервированный	40	1,2	0,1	2,8	16									
Бифштекс рубленый нежный / Шницель натуральный рубленый	75	11,8	23,6	1,1	269									
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146									
Чай с сиропом шиповника / Чай с сахаром	207/10	0,2	0,0	15,0	56									
Фрукты	150	0,6	0,5	11,3	58									
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51									
Итого		19,9	28,9	62,9	595									
<b>Обед</b>	34%													
Салат из вареных овощей и колбаса варено-копченая "Сяброуская"	80/10	3,6	11,2	5,1	136							11,2	5,1	136
Щи из свежей или квашеной капусты с картофелем / Щи домашние со сметаной	250/10	2,6	8,2	9,3	121						2,6	9,3	121	
Наггетсы "Рыбка золотая" / Рыба жареная	100	24,6	18,2	18,4	336						24,6	18,4	336	
Картофель тушеный	100	1,8	5,8	13,7	115						3,2	24,7	208	
Напиток яблочный / Напиток "Фантастик" с витамином "С"	200	0,2	0,2	21,0	82						0,2	21,0	82	
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80						3,1	21,1	100	
Итого		35,3	43,8	84,4	870						37,3	48,5	99,6	983



<b>Пятница</b>										
<b>Завтрак</b>										
Сыр порционно	27%	4,7	5,9	0,0	74					
Пельмени "Вкусняшки" со сметаной и соусом томатным "Сказка" или	20	9,4	11,1	30,5	255					
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					
<b>Итого</b>		39,1	82,1	75,2	660					
<b>Обед</b>	35%									
Салат "Перемена" / Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	80	2,2	4,1	10,5	88	100	2,8	5,1	13,1	110
Рассольник "Школьный" со сметаной	250/15	2,3	6,7	12,3	119	250/15	2,3	6,7	12,3	119
Плов (из свинины)	50/120	13,3	23,3	28,9	379	75/180	19,9	34,9	43,4	569
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
Фрукты	200	0,8	0,8	18,8	84	200	0,8	0,8	18,8	84
<b>Итого</b>		21,5	35,1	114,0	854		29,3	47,8	135,3	1086
<b>Полдник</b>	8%									
Кондитерское или хлебобулочное 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
<b>Итого</b>		8,5	9,1	26,8	200		9,1	10,3	29,6	226
<b>Ужин</b>										
Горошек и кукуруза консервированные						30/30	3,2	0,4	13,1	65
Сыр порционно						20	4,7	5,9	0,0	74
Пельмени "Вкусняшки" со сметаной и соусом томатным "Сказка" или						100/10/10	9,4	11,1	30,5	255
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
<b>Итого</b>		69,1	126,2	216,0	1713		80,7	140,5	253,1	2036

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