Примерные двухнедельные рационы питания
зимне-весенний 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	19%									
Сыр порционно	20	4,7	5,9	0,0	74					
Сосиски отварные	48	4,8	8,6	4,9	99					
Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138					
или Картофельные дольки запеченные	150	3,9	7,4	32,1	213					
Чай с сиропом шиповника	200	0,2	0,0	14,8	57					
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
Итого		14,5	19,7	50,6	419					
Обед	36%									
Салат "Нежность" и горошек консервированный	80/30	2,6	5,8	4,9	82	90/30	2,8	6,5	5,2	90
Рассольник "Школьный" со сметаной	250/10	2,1	5,6	12,1	109	250/10	2,1	5,6	12,1	109
или Рассольник "Школьный" новый со сметаной	250/10	1,8	5,6	13,0	113	250/10	1,8	5,6	13,0	113
Кебаб "Южный"	60	15,4	11,2	5,7	185	75	19,3	14,0	7,1	231
Каша пшенная вязкая	150	4,1	4,7	23,4	152	200	5,4	6,2	31,2	202
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
Итого		27,5	28,2	107,5	793		33,5	33,4	121,2	917
Полдник	14%									
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
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
Сосиски отварные						96	9,6	17,2	9,8	198
Пюре картофельное						200	4,2	6,6	26,8	184
или Картофельные дольки запеченные						200	5,2	9,8	42,8	283
Чай с сиропом шиповника						200	0,2	0,0	14,8	57

Хлеб пшеничный						20	1,6	0,2	10,8	51
Итого							21,5	31,4	62,2	583
Итого за день		49,6	64,7	190,6	1521		62,6	81,5	215,9	1808
Вторник										
Завтрак	26%									
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					
Итого		27,8	21,3	77,6	620					
Обед	35%									
Салат "Лустачка"	80	6,1	14,0	1,9	158	80	6,1	14,0	1,9	158
Суп картофельный с крупой / рисовой	250	2,3	4,3	16,5	113	250	2,3	4,3	16,5	113
Крокет "Полезный"	75	15,5	12,3	10,3	212	75	15,5	12,3	10,3	212
или Бифштекс "Дуэт"	75	15,0	18,0	1,9	233	75	15,0	18,0	1,9	233
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,4	30,3	180	150	5,1	4,4	30,3	180
или Макароны с овощами	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
Итого		31,8	35,1	102,5	846		32,4	35,2	106,7	866
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	8,0	80	200	0,0	0,0	8,0	80
Итого		2,4	0,8	34,8	222		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		62,0	57,2	214,9	1688		70,7	63,9	235,6	1869
Среда										
Завтрак	25%									
Сыр порционно	20	4,7	5,9	0,0	74					
Мясные гнезда (свинина)	75	13,7	15,5	10,1	233					
Каша рисовая вязкая	150	2,1	4,1	22,4	135					
или Пельмешки "Вкусняшки" со сметаной и соусом томатным "Сказка" или с маслом сливочным	100/10/10	9,4	11,1	30,5	255					
Чай с лимоном	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59					
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
Итого		22,3	25,6	58,5	552					

Обед	30%									
Горошек консервированный и салат из свеклы	50/30	2,0	1,6	6,0	45	80/30	2,9	1,7	8,1	58
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
Рыба запеченная "Солнышко"	85	18,1	12,7	2,8	197	100	21,3	14,9	3,3	232
или Рыба жареная	85	21,2	6,1	3,5	160	100	24,9	7,2	4,1	188
Рагу овощное	150	3,0	8,7	17,7	161	200	4,0	11,6	23,6	214
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		27,9	30,1	74,1	680		33,6	35,5	86,8	800
Полдник	15%									
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
Мясные гнезда (свинина)						100	18,2	20,6	13,5	311
Каша рисовая вязкая						200	2,8	5,5	29,9	180
или Пельмешки "Вкусняшки" со сметаной и соусом томатным "Сказка" или с маслом сливочным						150/10/10	13,2	17,6	42,9	378
Чай с лимоном						185/15/7	0,2	0,0	15,2	59
Хлеб пшеничный						30	2,4	0,4	16,2	77
Итого							30,7	35,3	74,8	738
Итого за день		58,4	65,5	188,2	1558		72,6	80,7	224,6	1890
Четверг / ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ										
Завтрак	25%									
Кукуруза консервированная	50	1,1	0,2	7,4	34					
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					
Итого		30,4	21,0	67,4	600					
Обед	35%									
Салат "Агенчык"	80	1,4	9,0	5,2	107	80	1,4	9,0	5,2	107
Борщ "Белорусский" со сметаной	250/10	2,0	5,8	12,8	111	250/10	2,0	5,8	12,8	111
или Борщ "Диетический" со сметаной	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	50/125	12,8	23,9	18,8	343
Сок	200	1,4	0,2	26,4	80	200	1,4	0,2	26,4	80
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102	40	3,2	0,4	21,6	102
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого		23,4	39,5	101,7	823		24,0	39,6	105,9	843
Полдник	10%									

Ватрушка "Нежная"	75	5,3	4,4	24,9	160	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	1/58/15	4,3	6,1	23,4	166
Компот "Чарауница" с витамином "С"	200	0,2	0,2	21,4	84	200	0,2	0,2	21,4	84
Итого		5,5	4,6	46,3	245		5,5	4,6	46,3	244
Ужин										
Кукуруза консервированная						90	2,0	0,4	13,2	61
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							31,7	21,5	82,7	669
Итого за день		59,2	65,0	215,4	1667		61,1	65,6	234,9	1756
Пятница										
Завтрак	23%									
Огурцы консервированные	40	1,1	0,0	0,5	8					
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	20	1,6	0,2	10,8	51					
Фрукты	200	0,8	0,8	18,8	84					
Итого		17,9	13,8	59,1	432					
Обед	35%									
Салат "Заря"	80	2,0	9,4	5,1	113	80	2,0	9,4	5,1	113
Солянка "Школьная" со сметаной	250/15	2,6	9,8	10,9	143	250/15	2,6	9,8	10,9	143
Плов "Здоровье"	50/100	18,9	7,3	26,7	248	75/150	28,4	10,9	40,0	373
Напиток вишневый с витамином "С"	200	0,1	0,0	16,0	61	200	0,1	0,0	16,0	61
или Напиток "Свежесть" с витамином "С"	200	0,1	0,1	16,0	64	200	0,1	0,1	16,0	64
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого		26,1	26,7	75,6	645		36,2	30,4	93,1	790
Полдник	12%									
Кондитерское изделие	50	6,5	5,3	18,4	122	50	6,5	5,3	18,4	122
Кисломолочный продукт	200	2,6	5,0	11,2	104	200	2,6	5,0	11,2	104
Итого		9,1	10,3	29,6	226		9,1	10,3	29,6	226
Ужин										
Огурцы консервированные						70	2,0	0,0	0,9	13
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
Фрукты						200	0,8	0,8	18,8	84
Итого							23,8	18,6	68,1	535,3
Итого за день		53,1	50,7	164,3	1303		69,1	59,3	190,8	1551

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	20	4,7	5,9	0,0	74					
Колбаски "Дуэт" с соусом томатным "Сказка" или без него	50/10	6,3	10,5	9,7	158					
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		14,9	20,7	58,0	477					
Обед	34%									
Салат из вареных овощей (салат из свеклы) и кукуруза консервированная	80/20	1,6	4,1	9,4	80	80/20	1,6	4,1	9,4	80
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		26,4	33,4	84,9	792		28,7	34,9	99,2	872
Полдник	15%									
Манник со сметаной	100/15	6,0	7,7	26,0	198	100/15	6,0	7,7	26,0	198
Напиток "Дюшес" с витамином "С"	200	0,3	0,3	35,3	144	200	0,3	0,3	35,3	144
или Напиток "Фантастик" с витамином "С"	200	0,2	0,1	16,5	68	200	0,2	0,1	16,5	68
Итого		6,3	8,0	61,3	342		6,3	8,0	61,3	342
Ужин										
Сыр порционно						25	5,9	7,4	0,0	93
Колбаски "Дуэт" с соусом томатным "Сказка" или без него						75/15	9,5	15,7	14,5	238
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							20,7	28,9	75,7	646
Итого за день		47,6	62,0	204,2	1611		55,7	71,8	236,2	1860
Вторник										
Завтрак	23%									
Огурцы консервированные	45	1,3	0,0	0,6	9					
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		26,1	26,6	36,7	491					
Обед	32%									
Салат "Квартет"	60	6,9	13,3	2,7	157	60	6,9	13,3	2,7	157
или Салат "Чайка" с маслом растительным	60	7,9	14,0	1,4	164	60	7,9	14,0	1,4	164
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 "Гнезда" рыбные с яйцом	75	9,6	7,5	6,4	131	100	12,8	10,0	8,5	175
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
Компот "Домашний" с витамином "С"	200	0,2	0,2	15,0	59	200	0,2	0,2	15,0	59
или 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	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого		25,7	29,6	78,8	683		37,7	36,0	79,5	791
Полдник	15%									
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										
Огурцы консервированные						75	2,1	0,0	1,0	14
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							27,0	26,6	37,1	497
Итого за день		59,3	66,8	179,4	1501		72,4	74,0	187,9	1640
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 картофельный с кукурузой	80	2,4	3,8	9,8	80	80	2,4	3,8	9,8	80
или Салат картофельный с зеленым горошком	80	2,7	3,5	7,9	74	80	2,7	3,5	7,9	74
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
или Каша гречневая с овощами	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		34,6	28,4	78,5	814		41,1	33,1	73,8	910
Полдник	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
Итого		4,6	2,1	64,4	288		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		60,5	53,6	215,8	1685		68,5	60,0	216,7	1868
Четверг / ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ										
Завтрак	23%									
Котлета "Дружба"	60	13,9	7,1	5,3	140					
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					
Итого		24,8	16,4	60,7	510,2					
Обед	35%									
Салат из квашеной капусты со свеклой	90	1,4	4,5	4,1	65	90	1,4	4,5	4,1	65
Рассольник "Школьный" со сметаной	250/10	2,3	2,8	12,0	101	250/15	2,4	3,7	1,3	110
или Рассольник "Школьный" новый со сметаной	250/10	1,8	5,6	13,0	113	250/10	1,8	5,6	13,0	113
Бабка картофельная "Школьная" со сметаной	130/20	9,5	29,6	20,8	395	195/20	13,5	42,5	29,8	566
или Драники со свининой по-гродненски со сметаной	130/15	7,7	22,8	20,6	317	2 шт по 100г / 20	11,7	34,7	31,6	482
Узвар "Смачны" с витамином "С"	200	0,2	0,1	17,0	65	200	0,2	0,1	17,0	65
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
Итого		16,7	37,9	89,5	790		21,6	51,8	91,9	990
Полдник	12%									
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
Итого		8,7	7,2	44,4	259		8,7	7,2	44,4	259
Ужин										
Котлета "Дружба"						60	13,9	7,1	5,3	140
Каша пшенная вязкая						200	5,4	6,2	31,2	202
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							26,9	18,1	73,9	586
Итого за день		50,2	61,5	194,6	1559		57,2	77,1	210,2	1836
Пятница										
Завтрак	25%									
Сыр порционно	20	4,7	5,9	0,0	74					
Биточек рыбный "Загадка"	75	14,9	9,3	9,1	183					
Пюре картофельное	150	3,2	4,9	20,1	138					
или Картофель по-деревенски	150	4,2	6,9	40,4	230					
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42					

Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
Итого		24,7	20,4	50,0	488					
Обед	32%									
Горошек консервированный	60	1,9	0,1	4,3	25	80	2,5	0,2	5,7	33
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
или Борщ "Диетический" со сметаной с витамином "С"	250/10	2,0	6,1	12,3	111	250/10	2,0	6,1	12,3	111
Биточек "Кураж"	75	14,3	12,0	3,4	116	75	14,3	12,0	3,4	116
или Биточек "Одуванчик"	75	13,7	12,2	9,5	202	75	13,7	12,2	9,5	202
Каша рисовая вязкая	150	2,1	4,1	22,4	135	150	2,1	4,1	22,4	135
Сок	200	0,4	0,0	8,0	80	200	0,4	0,0	8,0	80
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Фрукты	150	0,6	0,6	15,0	77	200	0,8	0,8	20,0	102
Итого		23,8	22,8	82,7	623		25,2	23,2	93,3	676
Полдник	12%									
Ватрушка с сыром	36	2,8	7,7	12,9	133	75	5,9	16,2	26,9	277
или Ватрушка "Белорусская"	36	2,8	2,3	9,4	71	75	5,9	4,9	19,7	147
Кисломолочный продукт	200	2,6	5,0	11,2	104	200	2,6	5,0	11,2	104
Итого		5,4	12,7	24,1	237		8,5	21,2	38,1	381
Ужин										
Сыр порционно						25	5,9	7,4	0,0	93
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							33,4	26,8	70,5	665
Итого за день		53,9	55,9	156,8	1347		67,1	71,2	201,9	1721