

**Примерные двухнедельные рационы питания
на зимне-весенний период
для обучающихся 5-11 классов в средних школах, гимназия
ОАО "Комбинат школьного питания"**

1, 3 неделя

Наименование блюда	11-18 лет				Ккал
	Выход, г	Б	Ж	С	
Понедельник					
Обед	31%				
Салат "Нежность" и горошек консервированный	90/30	2,8	6,5	5,2	90
Кебаб "Южный"	75	19,3	14,0	7,1	231
Каша пшеничная вязкая	200	5,4	6,2	31,2	202
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		31,4	27,8	109,1	808
Полдник	12%				
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		7,6	16,8	32,5	309
Ужин	27%				
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	34,6	78,2	682
Итого за день	70%	60,5	79,2	219,9	1798
Вторник					
Обед	33%				
Салат "Лустачка"	90	6,8	15,8	2,2	177
Суп картофельный с крупой / рисовой	250	2,3	4,3	16,5	113
Крокет "Полезный"	75	15,5	12,3	10,3	212
или Бифштекс "Дуэт"	75	15,0	18,0	1,9	233
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,4	30,3	180
или Макароны с овощами	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		33,2	36,9	106,9	885
Полдник	8%				
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	29%				
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	70%	71,5	65,6	235,8	1889
Среда					
Обед	27%				
Горошек консервированный и салат из свеклы	80/30	2,9	1,7	8,1	58
Рыба запеченная "Солнышко"	100	21,3	14,9	3,3	232
или Рыба жареная	100	24,9	7,2	4,1	188
Рагу овощное	200	4,0	11,6	23,6	214
Напиток "Витаминный" с витамином "С"	200	0,0	0,0	21,4	86

Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	7
Итого		31,3	28,5	77,5	68,9
Полдник	14%				
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	29%				
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 Пельмени "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	77,4
Итого		30,7	35,3	74,8	738
Итого за день	70%	70,3	73,7	215,3	1779
Четверг / ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ					
Обед	34%				
Салат "Агенчык"	80	1,4	9,0	5,2	107
Борщ "Белорусский" со сметаной	250/10	2,0	5,8	12,8	111
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		24,0	39,6	105,9	843
Полдник	10%				
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	84
Итого		5,5	4,6	46,3	244
Ужин	27%				
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	70%	61,1	65,6	234,9	1756
Пятница					
Обед	33%				
Салат "Заря"	95	2,5	11,7	6,4	141
Плов "Здоровье"	75/150	28,4	10,9	40,0	373
Напиток вишневый с витамином "С"	200	0,1	0,0	16,0	61
или Напиток "Свежесть" с витамином "С"	200	0,1	0,1	16,0	64
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого		34,1	22,9	83,5	674
Полдник	11%				
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	26%				
Огурцы консервированные	90	2,5	0,0	1,2	17
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		24,4	18,6	68,4	539
Итого за день	70%	67,5	51,8	181,5	1440

2, 4 неделя

Наименование блюд	11-18 лет				
	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Понедельник					
Обед	30%				
Салат из вареных овощей (салат из свеклы) и кукуруза консервированная	80/20	1,6	4,1	9,4	80
Гуляш (из свинины)	50/50	11,4	20,9	5,1	254
Макаронные изделия отварные	200	6,8	5,9	40,4	240
Сок	200	0,2	0,0	8,0	80
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого		23,1	31,2	84,0	754
Полдник	14%				
Манник со сметаной	100/15	6,0	7,7	26,0	198
Напиток "Дюшес" с витамином "С"	200	0,3	0,3	35,3	144
или Напиток "Фантастик" с витамином "С"	200	0,2	0,1	16,5	68
Итого		6,3	8,0	61,3	342
Ужин	26%				
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	70%	50,1	68,0	221,0	1742
Вторник					
Обед	34%				
Салат "Квартет"	60	6,9	13,3	2,7	157
или Салат "Чайка" с маслом растительным	60	7,9	14,0	1,4	164
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	106
Биточки рыбные "Юнга"	100	20,0	7,9	5,9	174
или "Гнезда" рыбные с яйцом	100	12,8	10,0	8,5	175
Пюре картофельное	200	4,2	6,6	26,8	184
или Картофель по-деревенски	200	5,6	9,2	53,8	306
Компот "Домашний" с витамином "С"	200	0,2	0,2	15,0	59
или Напиток апельсиновый, мандариновый с витамином "С"	200	0,1	0,1	17,3	70
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого		37,7	36,0	79,5	791
Полдник	15%				
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	21%				
Огурцы консервированные	90	2,5	0,0	1,2	17
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		27,4	26,6	37,3	500
Итого за день	70%	72,8	74,0	188,1	1643
Среда					
Обед	30%				
Салат картофельный с кукурузой	80	2,4	3,8	9,8	80
или Салат картофельный с зеленым горошком	80	2,7	3,5	7,9	74
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
или Каша гречневая с овощами	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		33,8	26,8	71,4	727
Полдник	12%				
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	28%				
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	70%	61,2	53,7	214,3	1685
Четверг / ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ					
Обед	38%				
Салат из квашеной капусты со свеклой	90	1,4	4,5	4,1	65
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 "Школьная" со сметаной	195/20	13,5	42,5	29,8	566
или Драники со свиной по-городненски со сметаной	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
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого		21,6	51,8	91,9	990
Полдник	10%				
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	22%				
Котлета "Дружба"	60	13,9	7,1	5,3	140
Каша пшеничная 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	586,2
Итого за день	70%	57,2	77,1	210,2	1836
Пятница					
Обед	30%				
Горошек консервированный	100	3,1	0,2	7,1	41
Биточек "Кураж"	75	14,3	12,0	3,4	116
или Биточек "Одуванчик"	75	13,7	12,2	9,5	202
Каша рисовая вязкая	150	2,1	4,1	22,4	135
Сок	200	0,4	0,0	8,0	80
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
Фрукты	200	0,8	0,8	20,0	102
Итого		23,8	17,4	82,0	762
Полдник	15%				
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	26%				
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	70%	65,7	65,4	190,6	1807