

Примерные двухнедельные рационы питания
зимне-весенний период
для обучающихся в средних школах, гимназиях, специальных школах
ОАО "Комбинат школьного питания"

1, 3 неделя

Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Понедельник										
Завтрак	21%									
Сыр порционно	10	2,3	2,4	0,0	31					
Колбаски "Днепровские"	50	7,8	7,5	9,1	127					
Картофель по-деревенски	100	2,8	4,6	26,9	153					
<i>или пюре картофельное</i>	150	3,2	5,0	20,1	138					
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42					
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	8,1	38					
Итого:		14,3	14,7	54,1	391,7					
Итого:*		14,7	15,0	47,3	377					
Обед	36%									
Салат "Парус"	60	1,0	3,1	6,1	55	80	1,4	8,9	1,4	87
Рассольник "Школьный" новый со сметаной	250/10	1,8	5,6	13,0	113	250/10	1,8	5,6	13,0	113
Сосиски отварные	48	4,3	12,5	0,5	134	96	8,6	25,0	1,0	269
Каша пшениная вязкая	150	4,1	4,7	23,4	152	150	4,1	4,7	23,4	152
Напиток "Любимый" с витамином "С"	200	0,0	0,0	25,8	101	200	0,0	0,0	25,8	101
Хлеб ржаной	20	1,3	0,1	8,5	40	40	2,5	0,2	16,9	80
Фрукты	100	0,4	0,4	9,4	42	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:		12,9	26,2	86,7	637		19,2	45,0	100,2	886
Полдник	13%									
Кондитерское изделие (зефир)	50	1,8	2,8	35,0	148	50	1,8	2,8	35,0	148
Сок	200	0,0	0,0	20,0	80	200	0,0	0,0	20,0	80
Итого:		1,8	2,8	55,0	228		1,8	2,8	55,0	228

Хлебобулочное изделие	50	2,4	0,8	26,8	142	50	2,4	0,8	26,8	142
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
Фрукты	120	0,5	0,5	12,0	62					
Итого:		8,5	7,7	47,0	315,6		8,0	7,2	35,0	254,0
Ужин										
Запеканка творожная "Легкая"						150/10	18,4	18,3	30,7	360
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							23,0	20,7	83,9	625
Итого за день:		50,9	49,1	192,1	1438,7		58,5	58,1	214,8	1646
Итого за день: *		39,3	52,0	195,8	1446		55,5	65,6	209,0	1694
Среда										
Завтрак	20%									
Сыр порционно	10	2,3	2,4	0,0	31					
Биточек "Одуванчик"	60	11,0	9,8	7,6	161					
Каша перловая вязкая	100	2,0	2,5	13,8	86					
<i>или Пельмени "Вкусняшки" со сметаной и соусом томатным "Сказка" или с маслом сливочным *</i>	100/10/10	9,4	11,1	30,5	255					
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,0	10,3	41					
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102					
Итого:		18,7	15,1	53,3	421					
Итого: *		15,2	13,9	62,4	429					
Обед	30%									
Горошек консервированный	15	0,5	0,0	1,1	6	20	0,6	0,0	1,4	8
Салат из свеклы	50	0,7	2,5	4,1	41	60	0,8	3,0	4,9	50
Щи диетические со сметаной	250/10	2,3	6,6	8,8	106	250/10	2,3	6,6	8,8	106
<i>или Щи домашние со сметаной *</i>	250/10	2,3	7,0	9,3	111	250/10	2,3	7,0	9,3	111
"Гнезда рыбные" с яйцом	75	9,6	7,5	6,4	131,25	75	9,6	7,5	6,4	131,25
<i>или "Колобки рыбные" *</i>	75	16,5	15,3	13,4	256	75	16,5	15,3	13,4	256
Пюре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92	150	3,2	5,0	20,1	138
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	40	2,5	0,2	16,9	80
Итого:		17,6	20,1	70,9	537		18,4	22,2	78,4	591
Итого: *		24,6	28,3	78,5	666		25,3	30,4	86,0	720
Полдник	15%									
Оладьи с повидлом	50/5	3,8	3,6	23,3	141	50/5	3,8	3,6	23,3	141
<i>или Маффины с повидлом</i>	70	2,0	10,4	24,3	197	70	2,0	10,4	24,3	197
Молоко кипяченое	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:		10,2	10,5	44,0	318,3		10,4	10,7	51,4	344,5
Итого: *		8,4	17,3	45,0	375		8,6	17,5	52,4	401
Ужин										
Сыр порционнно						30	7,1	8,9	0,0	111
Биточек "Одуванчик"						80	14,6	13,0	10,2	215
Каша перловая вязкая						150	3,0	3,8	20,7	129
<i>или Пельменишки "Вкусняшки" со сметаной и соусом томатным "Сказка" или с маслом сливочным *</i>						150/10/10	13,2	17,6	42,9	378
Чай с лимоном						200/7	0,2	0,0	10,3	41
Хлеб пшеничный						30	2,4	0,4	16,2	77
Итого:							27,3	26,0	57,4	573
Итого: *							22,9	26,8	69,4	606
Итого за день		46,6	45,7	168,2	1276,0		56,1	58,9	187,2	1508,3
Итого за день: *		48,1	59,5	185,8	1469		56,8	74,7	207,8	1727
Четверг / ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ										
Завтрак	25%									
Биточки куриные с сыром	60	9,4	11,0	7,0	166					
Каша гречневая вязкая	130	3,9	3,9	19,0	127					
Какао с молоком	200	7,8	6,2	22,0	140					
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	8,1	38					
Фрукты	100	0,4	0,4	9,4	42					
Итого:		22,7	21,6	65,4	513					
Обед	33%									
Салат "Агенчык"	50	0,9	5,6	3,3	67	70	1,3	7,8	4,6	94

Борщ "Белорусский" со сметаной	200/10	1,7	5,0	10,3	92	250/10	2,0	5,8	12,8	111
<i>или Борщ "Диетический" со сметаной*</i>	200/10	1,5	5,4	9,6	92	250/10	2,0	6,1	12,3	111
Жаркое по-домашнему (свинина)	50/125	12,8	23,9	18,8	343	60/150	13,5	25,3	19,8	361
Узвар "Смачны" с витамином С	200	0,2	0,0	17,5	68	200	0,2	0,0	17,5	68
<i>или Компот из сушеных плодов с витамином "С" *</i>	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	40	2,5	0,2	16,9	80
Итого:		18,1	34,7	66,8	649,8		19,5	39,2	71,6	712,8
Итого:*		18,1	35,1	75,2	686		19,7	39,4	80,1	749
Полдник	13%									
Пирожки печеные с повидлом	75	4,3	3,8	43,5	225	75	4,3	3,8	43,5	225
<i>или Блинчики "Бабушка Аня" с фруктово-ягодной начинкой со сметаной *</i>	57/10	3,7	5,8	31,4	191	57/10	3,7	5,8	31,4	191
Напиток из сиропа шиповника	200	0,2	0,0	19,2	73	200	0,2	0,0	19,2	73
Итого:		4,5	3,8	62,7	298		4,5	3,8	62,7	298
Итого:*		3,9	5,8	50,6	264		3,9	5,8	50,6	264
Ужин										
Горошек консервированный						90	2,7	0,0	5,4	32
Биточки куриные с сыром						100	15,7	18,4	11,6	277
Каша гречневая вязкая						150	4,5	4,5	21,9	146
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:							32,7	29,7	81,1	687
Итого за день:		45,3	60,1	194,9	1461		56,7	72,6	215,3	1698
Итого за день:*		44,7	62,5	191,2	1463		56,2	74,9	211,8	1700
Пятница										
Завтрак	20%									
Огурцы консервированные или свежие	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	15	1,2	0,2	8,1	38					
Итого:		16,7	12,9	37,6	335					
Обед	34%									
Салат "Яркий"	50	0,6	5,6	2,7	63,2	70	0,8	7,8	3,8	88,41
Кукуруза консервированная	10	0,2	0,0	1,1	6	10	0,2	0,0	1,1	6
Солянка "Школьная" со сметаной	250/15	2,6	9,6	10,9	142	250/15	2,6	9,6	10,9	142
Плов "Золотой гребешок"	50/100	14,7	18,9	36,9	377	75/150	22,1	28,4	55,4	565,5
<i>или плов из филе птицы</i>	50/100	24,8	11,0	0,0	195	75/150	37,1	16,4	0,0	293
Напиток яблочный с витамином "С"	200	0,2	0,2	21,0	82	200	0,1	0,0	16,0	61
<i>или Напиток "Фантастик" с витамином "С"*</i>	200	0,2	0,1	16,5	68	200	0,2	0,1	16,5	68
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	40	2,5	0,2	16,9	80
Итого:		20,8	34,5	89,5	749,5		28,3	46,1	104,0	942,5
Итого:*		30,8	26,5	48,1	554,4		43,4	34,2	49,2	677,3
Полдник	16%									
Хлеб "Особый"	40	3,4	1,5	22,8	112	40	3,4	1,5	22,8	112
Кисель из сока "Пушинка"	200	0,3	0,0	28,0	111	200	0,3	0,0	28,0	111
Фрукты	100	0,4	0,4	9,4	42	200	0,8	0,8	18,8	84
Итого:		4,0	1,9	60,2	265		4,4	2,3	69,6	307
Ужин										
Огурцы консервированные или свежие						50	1,4	0,0	0,6	15
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
Итого:							22,4	17,8	49,0	453
Итого за день:		41,5	49,3	187,3	1349		55,1	66,1	222,7	1702
Итого за день:*		51,5	41,3	145,9	1154		70,3	54,3	167,8	1437

2, 4 неделя

Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Понедельник										
Завтрак	23%									
Сыр порционно	10	2,3	2,4	0,0	31					
Мясные гнезда (свинина)	55	10,0	11,3	7,4	171					
Каша перловая вязкая	100	2,0	2,5	13,8	86					
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,0	10,3	41					
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
Итого:		16,2	16,5	42,3	380					
Обед	35%									
Салат из вареных овощей (свекла)	50	0,7	2,5	4,1	41	70	1,0	3,5	5,7	58
Щи домашние со сметаной	200/10	1,9	5,6	7,5	90	250/10	2,3	7,0	9,3	111
Шашлычок "Золотистый"	50	14,7	5,0	2,2	111	50	14,7	5,0	2,2	111
<i>или Колбаски "Банзай"</i>	50	12,0	3,5	0,5	154	50	12,0	3,5	0,5	154
Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120	150	5,1	4,4	30,3	180
Напиток апельсиновый, мандариновый с витамином "С"	200	0,1	0,1	17,3	70	200	0,1	0,1	17,3	70
<i>или напиток "Лимончик" с витамином С</i>	200	0,1	0,0	18,6	75	200	0,1	0,0	18,6	75
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого:		23,9	16,4	72,3	532,9		26,3	20,2	85,8	630,0
Итого:*		21,2	14,8	71,9	580,7		23,6	18,6	85,5	677,8
Полдник	12%									
Коврижка по-домашнему	60	3,7	2,8	30,3	160	60	3,7	2,8	30,3	160
<i>или шарлотка с яблоками "Цудоуная"</i>	60	2,8	2,8	22,2	125	60	2,8	2,8	22,2	125
Сок	200	0,0	0,0	20,0	80	200	0,0	0,0	20,0	80
Итого:		3,7	2,8	50,3	240,2		3,7	2,8	50,3	240,2
Итого:*		2,8	2,8	42,2	204,8		2,8	2,8	42,2	204,8
Ужин										
Сыр порционно						25	5,9	7,4	0,0	93
Мясные гнезда (свинина)						100	18,2	20,6	13,5	311
Каша перловая вязкая						150	3,0	3,8	20,7	129

Чай с лимоном						200/7	0,2	0,0	10,3	41
Хлеб пшеничный						20	1,6	0,2	10,8	51
Итого:							28,9	31,9	55,3	624
Итого за день:		43,7	35,6	164,9	1152,7		58,9	54,9	191,4	1494,3
Итого за день:*		40,2	34,1	156,5	1165		55,4	53,3	183,0	1507
Вторник										
Завтрак	23%									
Огурцы консервированные или свежие	40	1,1	0,0	0,5	8					
Омлет с мясными продуктами(колбаса) с маслом сливочным	150/5	16,3	22,8	2,3	279					
Кофейный напиток с молоком	200	2,2	1,4	22,4	112					
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
Итого:		21,2	24,4	36,0	450					
Обед	34%									
Салат "Чайка" с маслом растительным	50	6,6	11,7	1,2	137	60	7,9	14,0	1,4	164
<i>или Салат "Квартет"</i>	50	5,8	11,1	2,3	131	60	6,9	13,3	2,7	157
Суп картофельный "Домашний" новый	250	7,3	5,3	25,3	178	250	7,3	5,3	25,3	178
Биточки рыбные "Юнга"	50	6,4	2,2	10,7	88	100	20,0	7,9	5,9	174
<i>или колбаски рыбные*</i>	50	4,0	4,0	1,4	58	100	8,0	8,0	2,7	115
Пюре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92	150	5,1	4,4	30,3	180
Напиток "Родничок"	200	0,4	0,0	24,4	96	200	0,4	0,0	24,4	96
<i>или напиток имбирно-медовый</i>	200	0,2	0,2	20,4	78	200	0,2	0,2	20,4	78
Хлеб ржаной	30	1,9	0,2	12,7	60	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого:		24,7	22,6	87,7	651		43,8	31,9	108,4	892
Итого:*		21,2	24,0	75,4	596,5		30,6	31,4	102,5	808,2
Полдник	16%									
Кондитерское изделие	40	0,9	2,9	29,6	104	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:		7,3	10,0	56,5	300		7,7	11,4	71,3	352
Ужин										
Огурцы консервированные или свежие						75	2,1	0,0	1,0	14

Омлет с мясными продуктами(колбаса)						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:		53,2	57,0	180,2	1401		78,5	69,9	216,8	1741
Итого за день:*		49,7	58,4	167,9	1346		65,3	69,4	210,9	1657
Среда										
Завтрак	25%									
Запеканка из творога со сметаной	130/10	20,4	16,5	22,4	320					
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42					
Фрукты	100	0,4	0,4	9,4	42					
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
Итого:		22,6	17,1	52,5	455					
Обед	36%									
Салат картофельный с кукурузой	50	1,5	2,4	6,1	50	70	2,1	3,3	8,5	70
<i>или Салат картофельный с зеленым горошком</i>	50	1,7	2,2	5,0	47	70	2,4	3,1	6,9	65
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,3	6,3	2,4	183	250	7,3	6,3	2,4	183
Колбаски мясные с сыром	50	7,0	11,9	1,5	141	80	11,2	19,0	2,3	226
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146	150	4,5	4,5	21,9	146
Сок	200	0,0	0,0	20,0	80	200	0,0	0,0	20,0	80
Хлеб ржаной	30	1,9	0,2	12,7	60	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого:		22,1	25,2	64,5	660		28,2	33,4	76,3	804
Итого:*		22,3	25,0	63,4	656,0		28,4	33,2	74,7	799,2
Полдник	10%									
Ватрушка с сыром	36	2,8	7,7	12,9	133	75	5,9	16,2	26,9	277
<i>или Ватрушка "Белорусская"</i>	36	2,8	2,3	9,4	71	75	5,9	4,9	19,7	147
Компот из сушеных плодов с витамином "С"	200	0,4	0,0	26,6	104	200	0,4	0,0	26,6	104
Итого:		3,2	7,7	39,5	236,8		6,3	16,2	53,5	381,0
Итого:		3,2	2,3	36,0	175		6,3	4,9	46,3	251
Ужин										
Запеканка из творога со сметаной						150/10	23,5	18,8	25,8	366

Биточек "Паляванне"						75	18,0	11,6	6,2	202
Каша пшеничная вязкая						200	5,4	6,2	31,2	202
Какао с молоком						200	7,8	6,2	22,0	140
Хлеб пшеничный						30	2,4	0,4	16,2	77
Итого:							33,6	24,4	75,6	621
Итого за день:		42,9	61,5	178,1	1427,0		60,4	69,7	230,8	1748,0
Итого за день:*		44,2	47,8	178,6	1304		61,7	56,1	231,3	1625
Пятница										
Завтрак	20%									
Бедрышки запеченные	50	13,2	9,9	0,4	143					
Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120					
<i>или Макароны с овощами</i>	100	3,4	2,9	20,2	120					
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42					
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102					
Итого:		20,0	13,2	52,2	406,9					
Итого:*		20,0	13,2	52,2	406,9					
Обед	36%									
Салат "Щетка"	50	0,6	4,2	2,1	48,3	75	1,1	8,4	4,2	97
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
<i>или Борщ "Диетический" со смет. с витамином "С" *</i>	250/10	2,0	6,1	12,3	111	250/10	2,0	6,1	12,3	111
Гуляш (свинина)	50/50	11,4	20,9	5,1	254	75/75	17,1	31,4	7,7	381
<i>или Поджарка (свинина)</i>	50/15	11,0	23,9	2,7	270	75/25	13,2	28,1	4,1	322
Каша рисовая вязкая	150	2,1	4,1	22,4	135	150	2,1	4,1	22,4	135
Сок	200	0,0	0,0	20,0	80	200	0,0	0,0	20,0	80
Хлеб ржаной	30	1,9	0,2	12,7	60	80	5,0	0,5	33,8	160
Фрукты	100	0,4	0,4	9,4	42	200	0,8	0,8	20,0	102
Итого:		18,4	35,5	84,4	730		28,1	50,9	120,8	1065
Итого: *		18,0	38,8	81,5	746		24,2	47,9	116,8	1006
Полдник	12%									
Конвертики с творогом	60	5,3	4,4	17,8	132	60	5,3	4,4	17,8	132

<i>или Блинчики с творогом "Бабушка Аня" с соусом шоколадным (или без него)</i>	1/58/15	4,3	6,1	23,4	166	1/58/15	4,3	6,1	23,4	166
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
Итого:		10,9	10,8	26,0	244		10,9	10,8	26,0	244
Итого: *		9,9	12,5	31,6	278		9,9	12,5	31,6	278
Ужин										
Бедрышки запеченные						75	18,0	11,6	6,2	202
Макаронные изделия отварные						150	5,1	4,4	30,3	180
<i>или Макароны с овощами</i>						150	5,1	4,4	30,3	180
Чай с сахаром						190/10	0,2	0,0	10,0	42
Хлеб пшеничный						40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:							26,5	16,4	68,1	525,8
Итого: *							26,5	16,4	68,1	525,8
Итого за день:		49,3	59,5	162,6	1381		65,5	78,1	214,9	1835
Итого за день:*		47,9	64,5	165,3	1431		60,6	76,8	216,4	1810