

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

**1, 3 неделя**

Наименование блюд	11-18 лет				
	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
<b>Понедельник</b>					
<b>Обед</b>					
Салат "Лустачка"	100	7,6	17,5	2,4	197
Кебаб "Южный"	75	19,3	14,0	7,1	231
Каша пшенная вязкая	150	4,1	4,7	23,4	152
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
<b>Итого:</b>		34,9	37,2	98,5	864,8
<b>Полдник</b>					
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
<b>Итого:</b>		7,6	16,8	32,5	309
<b>Ужин</b>					
Сыр порционно	25	5,9	7,4	0,0	93
Горошек консервированный	60	1,9	0,1	4,3	25
Сосиски отварные	96	9,6	17,2	9,8	198
Пюре картофельное	200	4,2	6,6	26,8	184
Чай с сиропом шиповника	200	0,2	0,0	14,8	57
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102
<b>Итого:</b>		24,9	31,7	77,3	658
<b>Итого за день:</b>		67,4	85,7	208,3	1832
<b>Вторник</b>					
<b>Обед</b>					
Салат "Нежность"	50	1,1	3,6	1,7	44
Суп картофельный с крупой / рисовой	250	2,3	4,3	16,5	113
Крокет "Полезный"	75	15,5	12,3	10,3	212
или Биштекс "Дуэт" *	75	15,0	18,0	1,9	233
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
<b>Итого:</b>		27,4	24,8	106,5	752
<b>Итого: *</b>		26,9	30,5	98,1	773
<b>Полдник</b>					
Хлебобулочное изделие	50	2,4	0,8	26,8	142
Сок	200	0,0	0,0	20,0	80
<b>Итого:</b>		2,4	0,8	46,8	222
<b>Ужин</b>					
Запеканка из творога со сметаной	150/10	23,5	18,8	25,8	366
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>		28,1	21,2	79,0	631

<b>Итого за день:</b>		57,9	46,7	232,3	160,2
<b>Итого за день: *</b>		57,4	52,5	223,9	1626
<b>Среда</b>					
<b>Обед</b>					
Салат из свеклы	100	1,4	5,0	8,1	83
Рыба жареная	75	18,7	5,4	3,1	141
<i>или Рыба запеченная "Солнышко" *</i>	75	16,0	11,2	2,5	174
Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138
Напиток "Витаминный" с витамином "С"	200	0,0	0,0	21,4	86
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
<b>Итого:</b>		26,3	15,7	73,8	547,9
<b>Итого: *</b>		23,6	21,4	73,2	580,9
<b>Полдник</b>					
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
<b>Итого:</b>		8,4	9,9	63,1	352
<b>Ужин</b>					
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	5,4	29,8	180
<i>или Пельмени "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	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	16,2	77
<b>Итого:</b>		30,7	35,3	74,7	738
<b>Итого: *</b>		22,9	26,8	74,3	625
<b>Итого за день</b>		65,4	60,8	211,6	1638
<b>Итого за день: *</b>		54,9	58,1	210,6	1557
<b>Четверг / ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ</b>					
<b>Обед</b>					
Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,0	7,8	84
Борщ "Белорусский" со сметаной	250/15	2,1	6,7	12,9	120
<i>или Борщ "Диетический" со сметаной*</i>	250/15	2,1	7,0	12,4	120
Жаркое по-домашнему (свинина)	60/125	13,5	25,3	19,8	361
Компот из свежих плодов с витамином "С"	200	0,2	0,2	20,4	78
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
<b>Итого:</b>		20,5	37,5	82,0	742
<b>Итого: *</b>		20,5	37,8	81,5	742
<b>Полдник</b>					
Ватрушка "Нежная"	75	5,3	4,4	24,9	160
<i>или Блинчики с творогом "Бабушка Аня" с соусом шоколадным (или без него)</i>	1/58/15	4,3	6,1	23,4	166
Напиток "Лимончик"	200	0,1	0,0	18,6	75
<b>Итого:</b>		5,4	4,4	43,5	235
<b>Итого: *</b>		4,4	6,1	42,0	241
<b>Ужин</b>					
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 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
<b>Итого:</b>		34,3	23,2	83,5	642
<b>Итого за день:</b>		60,3	65,2	209,0	1620
<b>Итого за день: *</b>		59,3	67,2	207,0	1625
<b>Пятница</b>					
<b>Обед</b>					

Салат "Заря"	80	2,0	9,4	5,1	113
Плов "Здоровье"	75/150	28,4	10,9	40,0	373
<i>или плов из филе птицы*</i>	75/150	28,4	10,9	40,0	373
Напиток вишневый с витамином "С"	200	0,1	0,0	16,0	61
<i>или Напиток "Свежесть" с витамином "С"*</i>	200	0,1	0,1	16,0	64
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
<b>Итого:</b>		33,6	20,5	82,2	646,2
<b>Итого:*</b>		33,6	20,6	82,2	649,7
<b>Полдник</b>					
Хлебобулочное изделие	50	2,4	0,8	26,8	142
Сок	200	0,0	0,0	20,0	80
Фрукты	200	0,8	0,8	18,8	84
<b>Итого:</b>		3,2	1,6	65,6	306
<b>Ужин</b>					
Огурцы консервированные	90	2,5	0,0	1,2	17
Котлета рыбная "Фантазия"	100	16,1	12,6	7,5	207
Пюре картофельное	200	4,2	6,6	26,8	184
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51
<b>Итого:</b>		24,6	19,4	56,3	501
<b>Итого за день:</b>		61,4	41,6	204,1	1453
<b>Итого за день:*</b>		61,4	41,6	204,1	1457

## 2, 4 неделя

Наименование блюд	11-18 лет				
	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
<b>Понедельник</b>					
<b>Обед</b>					
Салат из вареных овощей (салат из свеклы) и горошек консервированный	80/20	1,7	4,0	7,7	73
Гуляш (из свинины)	50/50	11,4	20,9	5,1	254
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,4	30,3	180
Напиток "Фантастик" с витамином "С"	200	0,2	0,1	16,5	68
<i>или Напиток яблочный с витамином "С"</i>	200	0,2	0,2	21,0	82
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
<b>Итого:</b>		21,5	29,7	80,7	675,1
<b>Итого:</b>		21,5	29,8	85,2	689,0
<b>Полдник</b>					
Манник с маслом сливочным	100/5	5,5	8,5	25,7	201
Сок	200	0,0	0,0	20,0	80
<b>Итого:</b>		5,5	8,5	45,7	281
<b>Ужин</b>					
Сыр порционнно	25	5,9	7,4	0,0	93
Колбаски "Дуэт" с соусом томатным "Сказка" /или без него/	100/15	12,5	15,7	18,3	312
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
<b>Итого:</b>		23,8	28,9	79,5	721
<b>Итого за день:</b>		50,8	67,1	205,9	1677
<b>Итого за день:*</b>		50,8	67,2	210,4	1691
<b>Вторник</b>					
<b>Обед</b>					
Салат "Чайка" с маслом растительным	55	7,2	12,8	1,3	150
<i>или Салат "Квартет" *</i>	60	6,9	13,3	2,7	157
Щи домашние со сметаной	250/15	2,4	7,5	9,4	117
<i>или Щи диетические со сметаной*</i>	250/15	2,4	7,5	8,9	115
Биточки рыбные "Юнга"	100	20,0	7,9	5,9	174

или "Гнезда" рыбные с яйцом*	100	12,8	10,0	8,5	175
Картофель тушеный	150	3,0	9,8	23,7	196
Напиток апельсиновый, мандариновый с витамином "С"	200	0,1	0,1	17,3	70
или Компот "Домашний" с витамином "С"*	200	0,2	0,2	15,0	59
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
<b>Итого:</b>		35,9	38,3	78,7	808
<b>Итого:*</b>		28,4	41,0	79,9	802
<b>Полдник</b>					
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
<b>Итого:</b>		7,7	11,4	71,3	352
<b>Ужин</b>					
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
<b>Итого:</b>		27,4	26,6	37,3	500
<b>Итого за день:</b>		71,0	76,3	187,3	1660
<b>Итого за день:*</b>		63,5	78,9	188,5	1654
<b>Среда</b>					
<b>Обед</b>					
Салат картофельный с зеленым горошком	70	2,3	3,0	6,9	65
или Салат картофельный с кукурузой*	70	2,1	3,3	8,5	70
Биточек "Воздушный"	75	14,6	5,9	2,6	123
или Колбаски "Сливочные"*	75	17,7	13,7	6,5	226
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146
Сок	200	0,0	0,0	20,0	80
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
<b>Итого:</b>		24,6	13,8	72,5	514,1
<b>Итого:*</b>		27,4	21,8	78,0	621,8
<b>Полдник</b>					
Пирожки печеные с повидлом	75	4,3	3,8	43,5	225
или Блинчики "Бабушка Аня" с фруктово-ягодной начинкой со сметаной *	57/10	3,7	5,8	31,4	191
Узвар "Смачны" с витамином "С"	200	0,2	0,1	17,0	65
или Компот из сушеных плодов с витамином "С"	200	0,4	0,0	26,6	104
<b>Итого:</b>		4,5	3,9	60,5	290
<b>Итого:</b>		4,1	5,8	58,0	295
<b>Ужин</b>					
Запеканка "Творогоша" со сметаной	150/15	18,8	17,7	58,0	374
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
<b>Итого:</b>		22,2	18,9	99,0	610
<b>Итого за день:</b>		51,3	36,6	232,0	1414
<b>Итого за день:*</b>		53,7	46,5	235,0	1526
<b>Четверг / ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ</b>					
<b>Обед</b>					
Салат из квашеной капусты со свеклой	100	1,6	5,0	4,6	73
Рассольник "Школьный" новый со сметаной	250/15	1,9	6,5	13,2	122
Бабка картофельная "Школьная" со сметаной	130/20	9,5	29,6	20,8	395
Компот "Чарауница" с витамином "С"	200	0,2	0,2	21,4	84
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84
<b>Итого:</b>		17,0	42,3	99,8	857
<b>Полдник</b>					
Хлебобулочное изделие	60	2,9	0,8	35,0	139
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120

<b>Итого:</b>		8,7	7,2	44,4	259
<b>Ужин</b>					
Огурцы консервированные	90	2,5	0,0	1,2	17
Котлета "Дружба"	60	13,9	7,1	5,3	140
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
<b>Итого:</b>		32,0	19,9	75,9	576,5
<b>Итого за день:</b>		57,7	69,4	220,0	1693
<b>Пятница</b>					
<b>Обед</b>					
Салат из моркови	100	1,0	5,0	10,0	90
Колбаски мясные с сыром	80	11,2	19,0	2,3	225
или Биточек "Одуванчик" *	80	14,6	13,0	10,2	215
Каша рисовая вязкая	150	2,1	4,1	22,4	135
Напиток "Родничок" с витамином "С"	200	0,4	0,0	24,4	96
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
Фрукты	200	0,8	0,8	20,0	102
<b>Итого:</b>		18,6	29,2	100,2	748,6
<b>Итого: *</b>		22,0	23,2	108,1	738,6
<b>Полдник</b>					
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
<b>Итого:</b>		8,5	21,2	38,1	381
<b>Итого: *</b>		8,5	9,9	30,9	251
<b>Ужин</b>					
Сыр порционнно	35	8,1	8,5	0,0	109
Запеканка рыбная "Нептун"	70	14,0	5,5	4,1	122
или Биточек рыбный "Загадка" *	70	13,9	8,7	8,5	171
Пюре картофельное	200	4,2	6,6	26,8	184
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102
<b>Итого:</b>		29,7	21,1	62,5	558
<b>Итого: *</b>		29,6	24,2	66,9	607
<b>Итого за день:</b>		56,8	71,5	200,9	1688
<b>Итого за день: *</b>		60,2	57,3	205,8	1597
<b>Итого 1,3 неделя:</b>		312,3	300,0	1065,2	8147
		1,0	1,0	3,4	
<b>Итого 1,3 неделя: *</b>		300,3	305,1	1053,8	8097
		1,0	1,0	3,5	
<b>Итого 2,4 неделя:</b>		287,6	320,8	1046,1	8131
		1,0	1,1	3,6	
<b>Итого 2,4 неделя: *</b>		285,9	319,2	1059,8	8161
		1,0	1,1	3,7	
<b>Итого 10 дней:</b>		599,9	620,8	2111,3	16278
		1,0	1,0	3,5	
<b>Итого 10 дней: *</b>		586,2	624,3	2113,6	16258
		1,0	1,1	3,6	