

Утверждаю:  
Директор

---

2022 г.

**Примерные двухнедельные рационы питания  
для питания обучающихся  
в учреждениях общего среднего образования**

(6-10 лет, 11-18 лет)

двухразовое питание

зимне-весенний период

Технолог

Е.В.Кривицкая

1 день	6-10 лет					11-18 лет								
	Выход	Б	Ж	У	Кал.	Выход	Б	Ж	У	Кал.				
<b>Завтрак</b>														
Манник с повидлом	150/20	13.1	11.34	63	407.4	180/30	17.5	15.12	84.1	543				
Хлеб пшеничный **	25	2	0.22	12.2	59	25	2	0.22	12.2	59				
Кофейный нап. с мол.	200	1.4	1	20.2	96	200	1.4	1	20.2	96				
Фрукты	150	0.6	0.6	14.7	67.5	150	0.6	0.6	14.7	67.5				
<b>Итого:</b>		17.1	13.16	110.1	630		21.5	16.94	131.2	766				
<b>Обед</b>														
Салат Витаминный с маслом растительным	50	0.6	2.6	5.45	47	80	0.96	4.16	8.72	75				
Суп карт. с бобовыми	200	4.6	3.6	16.2	116	250	5.75	4.5	20.25	145				
Гуляш	50/50	16.6	4.9	5.1	130	75/75	24.9	7.35	7.65	195				
Макароны отварные	150	5.1	4.35	30.3	180	150	5.1	4.35	30.3	180				
Хлеб ржаной**	25	1.57	0.25	8.5	46	40	2.52	0.4	13.6	73				
Хлеб пшеничный **	25	2	0.22	12.2	59	40	0.32	0.36	19.52	94				
Сок	200	1	0	25	101	200	1	0	25	101				
<b>Итого:</b>		31.47	15.92	102.7	679		42.63	21.18	115	863				
<b>Итого за день:</b>		48.6	29.07	212.8	1309		64.13	38.12	246.2	1629				
<b>2 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Омлет с колбасой	130/5	14	20.7	2	250	150/5	16.1	23.9	2.3	288				
Хлеб ржаной**	25	1.57	0.25	8.5	46	40	2.52	0.4	13.6	73				
Хлеб пшеничный **	25	2	0.22	12.2	59	25	2	0.22	12.2	59				
Чай с сахаром	200	0.2	0.06	15	56	200	0.2	0.06	15	56				
<b>Итого:</b>		17.77	21.23	37.4	411		20.82	24.58	43.1	476				
<b>Обед</b>														
Салат Агеньчык	50	0.9	5.6	3.25	67	80	1.44	8.9	5.2	107				
Борщ с картоф со сметаной	200/4	1.84	5.12	11.6	100	250/5	2	5.75	11.75	136				
Биточки куриные с сыр.	60	10.8	14	8.8	204	80	14.4	18.6	11.6	272				
Каша вязкая рисовая	150	2.1	4	22.3	135	150	2.1	4	22.3	135				
Хлеб ржаной**	25	1.57	0.25	8.5	46	40	2.52	0.4	13.6	73				
Хлеб пшеничный **	25	2	0.22	12.2	59	40	0.32	0.36	19.52	94				
Компот из изюма*	200	0.4	0	26.6	104	200	0.4	0	26.6	104				
<b>Итого:</b>		16.91	25.69	91.05	715		21.29	38.01	110.57	921				
<b>Итого за день:</b>		34.68	46.92	128.5	1126		42.11	67.29	156.6	1397				

3 день	6-10 лет					11-13 лет								
	Выход	Б	Ж	У	Кал.	Выход	Б	Ж	У	Кал.				
<b>Завтрак</b>														
Запеканка твор. со смет.	150/20	23.9	22	26.1	398	180/20	29.12	25.8	30.7	468.2				
Какао с молоком	200	3.6	2.8	23.4	134	200	3.6	2.8	23.4	134				
<b>Итого:</b>		27.5	24.8	49.5	532		32.72	28.6	54.1	602.2				
<b>Обед</b>														
Салат Бурячок	50	0.8	4.1	3.5	54	80	1.28	6.56	5.6	86				
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/4	1.84	4.9	7.38	82	250/5	2.25	6	9	100				
Рыбник	70	9.3	3.15	5.32	87	90	11.97	4.05	6.84	112				
Картофельное пюре	150	3.15	4.95	20.1	138	150	3.15	4.95	20.1	138				
Хлеб ржаной**	25	1.57	0.25	8.5	46	40	2.52	0.4	13.6	72.8				
Хлеб пшеничный **	25	2	0.22	12.2	59	40	0.32	0.36	19.52	94				
Компот из св. фруктов*	200	0.6	0	25.2	100	200	0.6	0	25.2	100				
<b>Итого:</b>		19.26	17.57	82.2	566		22.92	23.17	95.87	697				
<b>Итого за день:</b>		46.76	42.37	131.7	1098		55.64	51.77	149.97	1299.2				
<b>4 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Рагу из птицы	50/125	8.7	10.6	15.5	192	75/150	13.05	15.9	23.25	288				
Хлеб ржаной**	20	1.22	0.2	6.8	36	40	2.52	0.4	13.6	73				
Хлеб пшеничный **	20	1.6	0.2	9.76	47	40	0.32	0.36	19.52	94				
Чай с лимоном*	200/7	0.24	0.05	15.2	59	200/7	0.24	0.05	15.2	59				
<b>Итого:</b>		11.76	11.05	47.26	334		16.13	16.71	71.57	514				
<b>Обед</b>														
Салат Метелка	50	0.55	0.1	3.55	17	80	0.88	0.16	5.68	27				
Суп картофельный с макаронами	200	2.75	4.25	19.2	125	250	2.75	4.25	19.2	125				
Тефтели 2-й вариант	60/30	7.3	17.9	12.7	241	80/40	9.3	22	12.8	260				
Каша вязкая перловая	150	3	3.75	20.7	129	150	3	3.75	20.7	129				
Хлеб ржаной**	25	1.57	0.25	8.5	46	40	2.52	0.4	13.6	73				
Хлеб пшеничный **	25	2	0.22	12.2	59	40	0.32	0.36	19.52	94				
Сок	200	1	0	25	101	200	1	0	25	101				
<b>Итого:</b>		17.22	26.47	101.9	718		19.77	30.92	116.5	809				
<b>Итого за день:</b>		38.48	37.52	149.1	1052		35.9	47.63	188.07	1323				

<b>5 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
Каша вязкая молочная из хлопьев "Геркулес"	170	6.82	7.75	26.77	206	200	8.03	9.12	31.5	243					
Бутерброд с сыром	40	5.7	7.9	9.7	135	40	5.7	7.9	9.7	135					
Чай с молоком	200	1.6	1.4	17.4	88	200	1.6	1.4	17.4	88					
Фрукты	150	0.6	0.6	14.7	67.5	150	0.6	0.6	14,7	67.5					
<b>Итого:</b>		14.72	17.65	68.57	496.5		15.93	19.02	58.6	533.5					
<b>Обед</b>															
Салат из морской.и белокач. капусты	50	1	2.55	5.1	47	80	1.6	4.1	8.2	75					
Рассольник Ленинградский	200/4	1.43	3.28	12	82	250/5	1.9	5	13.2	105					
Жаркое по-домашнему	50/125	12.8	23.9	18.8	343	75/180	19.2	35.85	28.2	515					
Хлеб ржаной**	25	1.57	0.25	8.5	46	40	2.52	0.4	13.6	73					
Хлеб пшеничный **	25	2	0.22	12.2	59	40	0.32	0.36	19.52	94					
Компот из св. фруктов*	200	0.6	0	25.2	100	200	0.6	0	25.2	100					
<b>Итого:</b>		19.4	30.2	81.8	677		26.14	45.71	107.92	962					
<b>Итого за день:</b>		34.12	47.85	150.4	1173.5		42.07	64.73	166.52	1495.5					
<b>6 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
Овощи порционно	30	0.2	0.01	0.8	4	50	0.3	0.02	1.3	6.6					
Плов	50/120	18.2	6	28.9	242	75/160	27.3	9	43.35	363					
Хлеб ржаной**	20	1.22	0.2	6.8	36	40	2.52	0.4	13.6	73					
Хлеб пшеничный **	20	1.6	0.2	9.76	47	40	0.32	0.36	19.52	94					
Напиток лимонный	200	0.14	0.02	19.8	80	200	0.14	0.02	19.8	80					
<b>Итого:</b>		21.36	6.43	66.06	409		30.58	9.8	97.57	616.6					
<b>Обед</b>															
Салат Осенний	50	1	5.65	3.65	67	80	1.6	9.04	7.3	107					
Суп карт. с фасолью	200	4.6	3.6	16.2	116	250	5.75	4.5	20.25	145					
Колбаски по-могилевски	60	12.8	10.4	1.92	153	80	17.12	13.92	2.56	204					
Каша вязкая пшеничная	150	4.1	4.65	23.4	151	150	4.1	4.65	23.4	151					
Хлеб ржаной**	25	1.57	0.25	8.5	46	40	2.52	0.4	13.6	73					
Хлеб пшеничный **	25	2	0.22	12.2	59	40	0.32	0.36	19.52	94					
Кисель из сока*	200	0.3	0	32.4	130	200	0.3	0	32.4	130					
<b>Итого:</b>		26.37	24.77	98.27	722		31.71	32.87	119.03	904					
<b>Итого за день:</b>		47.73	31.2	164.3	1131		62.29	42.67	216.6	1520.6					

<b>7 день</b>														
<i><b>Завтрак</b></i>														
Колбаса отварная	65	6.9	10	0.9	121	100	11.5	16.7	1.5	202				
Капуста тушеная или рагу из овощей	150	3.6	4.8	14.3	114	150	3.6	4.8	14.3	114				
Хлеб ржаной**	20	1.22	0.2	6.8	36	40	2.52	0.4	13.6	73				
Хлеб пшеничный **	20	1.6	0.2	9.76	47	40	0.32	0.36	19.52	94				
Чай с сахаром	200	0.2	0.06	15	56	200	0.2	0.06	15	56				
<b>Итого:</b>		13.52	15.26	46.76	374		18.14	22.32	63.92	539				
<i><b>Обед</b></i>														
Салат Здоровье	50	0.8	5.05	2.95	60	80	1.28	8.08	4.72	97				
Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной	200/4	1.8	4.8	7.2	80	250/5	2.25	6	9	100				
Котлеты рыбные	70	8.54	5.3	9.97	122	90	10.9	6.84	12.8	175				
Картофельное пюре	150	3.15	4.95	20.1	138	150	3.15	4.95	20.1	138				
Хлеб ржаной**	25	1.57	0.25	8.5	46	40	2.52	0.4	13.6	73				
Хлеб пшеничный **	25	2	0.22	12.2	59	40	0.32	0.36	19.52	94				
Компот из сухофруктов*	200	0.4	0	26.6	104	200	0.4	0	26.6	104				
<b>Итого:</b>		18.26	20.57	87.52	609		20.82	26.63	106.34	781				
<b>Итого за день:</b>		31.78	35.83	134.3	983		40.26	48.95	170.26	1320				
<b>8 день</b>														
<i><b>Завтрак</b></i>														
Пудинг из творога со смет.	100/10	12.6	9.5	19	211	150/15	18.9	14.25	28.5	316				
Какао с молоком	200	3.6	2.8	23.4	134	200	3.6	2.8	23.4	134				
Фрукты	150	0.6	0.6	14.7	67.5	150	0.6	0.6	14.7	67.5				
<b>Итого:</b>		16.8	12.9	57.1	412.5		23.1	17.65	66.6	517.5				
<i><b>Обед</b></i>														
Салат Солнышко*	50	1.6	2.9	1.33	38	80	2.56	4.64	2.12	61				
Суп молочный	200	5.8	5	20	145	250	7.25	6.25	25	182				
Котлеты рубл. из птицы	60	8.64	9.48	8.16	152	80	11.52	12.6	10.9	203				
Каша вязкая гречневая	150	4.5	4.5	21.9	145	150	4.5	4.5	21.9	145				
Хлеб ржаной**	25	1.57	0.25	8.5	46	40	2.52	0.4	13.6	73				
Хлеб пшеничный **	25	2	0.22	12.2	59	40	0.32	0.36	19.52	94				
Сок	200	1	0	25	101	200	1	0	25	101				
<b>Итого:</b>		25.11	22.35	97.09	686		29.67	28.75	118.04	859				
<b>Итого за день:</b>		41.91	35.25	154.2	1098.5		52.77	46.4	184.64	1376.5				

<b>9 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Драчена или омлет с сыром	130	14.4	19.4	7.3	260	150	16.6	22.3	8.4	300				
Хлеб ржаной**	20	1.22	0.2	6.8	36	40	2.52	0.4	13.6	73				
Хлеб пшеничный **	20	1.6	0.2	9.76	47	40	0.32	0.36	19.52	94				
Чай с сахаром*	200	0.2	0.06	15	56	200	0.2	0.06	15	56				
<b>Итого:</b>		17.42	19.86	38.86	399		19.64	23.12	56.52	523				
<b>Обед</b>														
Салат Школьный	50	0.7	4.05	2.8	51	80	1.12	6.48	4.48	81				
Суп крестьянский с крупой	200	1.8	2.4	8.8	64	250	2.25	3	11	80				
Поджарка из свинины	60/20	19.74	8.51	5.17	274	75/25	21.4	12.15	4.1	170				
Макароны отварные	150	5.1	4.35	30.3	180	150	5.1	4.35	30.3	180				
Хлеб ржаной**	25	1.57	0.25	8.5	46	40	2.52	0.4	13.6	73				
Хлеб пшеничный **	25	2	0.22	12.2	59	40	0.32	0.36	19.52	94				
Кофейный нап. с мол.	200	1.4	1	20.2	96	200	1.4	1	20.2	96				
<b>Итого:</b>		32.31	20.78	87.97	770		34.11	27.74	103.2	774				
<b>Итого за день:</b>		50.4	40.69	132.8	1195		53.75	50.93	168	1333				
<b>10 день</b>		<b>Завтрак</b>												
Каша вязкая молочная Артековская	150	4.5	4.5	21.9	145	150	4.5	4.5	21.9	145				
Бутерброд с сыром	40	5.7	7.9	9.7	135	40	5.7	7.9	9.7	135				
Чай с лимоном	200/7	0.24	0.05	15.2	59	200/7	0.24	0.05	15.2	59				
Фрукты	150	0.6	0.6	14.7	67.5	150	0.6	0.6	14.7	67.5				
<b>Итого:</b>		11.04	13.05	61.5	406.5		11.04	13.05	61.5	406.5				
<b>Обед</b>														
Салат из капусты с маслом	50	1.2	2.55	0.65	51	80	1.92	4.08	9.04	81				
Борщ с картофелем со смет.	200/4	1.9	5.7	11.4	105	250/5	2.4	7.25	14.4	133				
Биточки Школьник	60	13.16	12.6	6.44	180	80	17.5	16.8	5.88	240				
Картофельное пюре	150	3.15	4.95	20.1	138	150	3.15	4.95	10.7	138				
Хлеб ржаной**	25	1.57	0.25	8.5	46	40	2.52	0.4	13.6	73				
Хлеб пшеничный **	25	2	0.22	12.2	59	40	0.32	0.36	19.52	94				
Компот из св. фруктов*	200	0.6	0	25.2	100	200	0.6	0	25.2	100				
<b>Итого:</b>		23.58	26.27	84.49	679		28.41	33.84	98.34	859				
<b>Итого за день:</b>		34.62	39.32	146	1085		36.99	44.49	170.72	1231,5				

\*витаминация блюд (аскорбиновая кислота 50мг/50мг/70 мг)

\*\*норма хлеба может изменяться с учетом его фактического потребления

**ЕЖЕДНЕВНО КОНТРОЛИРУЕМ КОЛИЧЕСТВО СОЛИ И САХАРА**

6-10 11-18

<b>соль</b>	<b>3,5</b>	<b>4</b>
<b>сахар</b>	<b>25</b>	<b>25</b>