

Утверждаю:  
Директор

---

2022 г.

**Примерные двухнедельные рационы питания  
для питания обучающихся  
в учреждениях общего среднего образования  
(6-10 лет, 11-18 лет)**

вариативное меню

зимне-весенний период

Технолог

Е.В.Кривицкая

Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет										
	Выход	Б	Ж	У	Кал.	Выход	Б	Ж	У	Кал.						
<b>1 день 1 рацион</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>2 рацион</b>																
Салат Витаминный с маслом растительным*	50	0.6	2.6	5.45	47	80	0.96	4.16	8.72	75						
Гуляш	50/50	16.6	4.9	5.1	130	75/75	24.9	7.35	7.65	195						
Макаронны 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	563		42.63	21.18	115	718						
<b>2 день 1 рацион</b>																
Салат Агеньчык	50	0.9	5.6	3.25	67	80	1.44	8.9	5.2	107						
Колбаса отварная	70	6.9	10	0.9	121	100	11.5	16.7	1.5	202						
Каша вязкая крупяная	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						
Кисель из сока*	200	0	0	28.2	105	200	0	0	28.2	105						
<b>Итого:</b>		13.47	20.07	75.35	533		17.88	30.36	90.32	716						
<b>2 рацион</b>																
Салат Агеньчык	50	0.9	5.6	3.25	67	80	1.44	8.9	5.2	107						
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>		17.77	24.07	59.35	615		21.18	32.26	98.82	785						

Наименование блюда	6-10 лет					11-18 лет										
	Выход	Б	Ж	У	Кал.	Выход	Б	Ж	У	Кал.						
<b>3 день 1 рацион</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						
Фрукты	150	0.6	0.6	14.7	67.5	150	0.6	0.6	14.7	67.5						
<b>Итого:</b>		28.1	25.4	64.2	599.5		33.32	29.2	68.8	669.7						
<b>2 рацион</b>																
Салат Бурячок	50	0.8	4.1	3.5	54	80	1.28	6.56	5.6	86						
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>		17.42	12.67	74.82	484		19.84	16.32	90.86	602.8						
<b>4 день 1 рацион</b>																
Салат Метелка	50	0.55	0.1	3.55	17	80	0.88	0.16	5.68	27						
Запеканка картофельная с птицей или мясом	200/5	20.8	10.6	32.8	310	200/5	20.8	10.6	32.8	310						
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>		24.41	11.15	68.11	469		24.76	11.57	86.8	563						
<b>2 рацион</b>																
Салат Метелка	50	0.55	0.1	3.55	17	80	0.88	0.16	5.68	27						
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>		12.31	11.15	50.81	351		12.66	11.57	69.5	445						

Наименование блюда	6-10 лет					11-18 лет										
	Выход	Б	Ж	У	Кал.	Выход	Б	Ж	У	Кал.						
<b>5 день 1 рацион</b>																
Салат из морской.и белокач. капусты	50	1	2.55	5.1	47	80	1.6	4.1	8.2	75						
Котлеты из птицы Оригинальные	60	10.44	14.1	5.28	190	80	13.92	18.8	7.04	253						
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						
Чай с молоком	200	1.6	1.4	17.4	88	200	1.6	1.4	17.4	88						
<b>Итого:</b>		21.71	22.87	78.78	610		25.06	29.41	96.06	763						
<b>2 рацион</b>																
Салат из морской.и белокач. капусты	50	1	2.55	5.1	47	80	1.6	4.1	8.2	75						
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>		17.97	26.92	69.8	595		24.24	40.71	94.72	857						
<b>6 день 1 рацион</b>																
Салат Осенний	50	1	5.65	3.65	67	80	1.6	9.04	7.3	107						
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>		21.77	21.17	82.07	606		25.96	28.37	98.78	759						
<b>2 рацион</b>																
Салат Осенний	50	1	5.65	3.65	67	80	1.6	9.04	7.3	107						
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>		22.16	12.07	68.91	472		31.88	18.82	103.57	717						

7 день 1 рацион	6-10 лет					11-18 лет									
	Выход	Б	Ж	У	Кал.	Выход	Б	Ж	У	Кал.					
Колбаса отварная	65	6.9	10	0.9	121	100	11.5	16.7	1.5	202					
Рагу овощное	150	3	8.7	17.7	160	150	3	8.7	17.7	160					
Хлеб ржаной**	30	1.89	0.3	10.2	54.6	40	2.52	0.4	13.6	72.8					
Хлеб пшеничный**	30	2.4	0.3	14.64	70	40	3.2	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>		14.39	19.36	58.44	461.6		20.42	26.22	67.32	584.8					
<b>2 рацион</b>															
Салат Здоровье	50	0.8	5.05	2.95	60	80	1.28	8.08	4.72	97					
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>		16.46	15.77	80.32	529		18.57	20.63	97.34	681					
<b>8 день 1 рацион</b>															
Пудинг из творога со сметаной	100/10	12.6	9.5	19	211	150/15	18.9	14.2	28.5	316					
Какао с молоком	200	3.6	2.8	23.4	134	200	3.6	2.8	23.4	134					
<b>Итого:</b>		16.2	12.3	42.4	345		22.5	17	51.9	450					
<b>2 рацион</b>															
Салат Солнышко	50	1.6	2.9	1.33	38	80	2.56	4.64	2.12	61					
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>		19.31	17.35	77.09	541		22.42	22.5	93.04	677					

9 день 1 рацион	6-10 лет					11-18 лет									
	Выход	Б	Ж	У	Кал.	Выход	Б	Ж	У	Кал.					
Салат Школьный	50	0.7	4.05	2.8	51	80	1.12	6.48	4.48	81					
Омлет натуральный	130/5	12.4	19.8	2.1	237	150/5	14.25	22.9	2.4	273					
Хлеб пшеничный **	30	1.89	0.3	10.2	54.6	40	2.52	0.4	13.6	72.8					
Хлеб ржаной**	30	2.4	0.27	14.64	и	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>		17.59	24.48	44.74	398.6		18.41	30.2	55	576.8					
<b>2 рацион</b>															
Салат Школьный	50	0.7	4.05	2.8	51	80	1.12	6.48	4.48	81					
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>		14.6	21.17	55.24	526.1		14.52	31.36	60.22	568.6					
<b>10 день 1 рацион</b>															
Салат Чайка	50	6.6	11.7	1.2	136	80	10.5	18.7	1.92	218					
Птица, туш. в соусе с овощами	50/120	8.9	11.9	13.9	226	70/150	12.46	16.66	19.46	316					
Хлеб ржаной**	30	1.89	0.3	10.2	54.6	40	2.52	0.4	13.6	72.8					
Хлеб пшеничный**	30	2.4	0.3	14.64	70	40	3.2	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>		20.03	24.25	55.14	545.6		28.92	36.17	69.7	759.8					
<b>2 рацион</b>															
Салат Чайка	50	6.6	11.7	1.2	136	80	10.5	18.7	1.92	218					
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	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 св. фруктов*	200	0.6	0	25.2	100	200	0.6	0	25.2	100					
<b>Итого:</b>		27.08	29.72	73.64	659		34.59	41.21	86.22	863					

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

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