

Утверждаю:
Директор

2022 г.

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

(6-10 лет, 11-18 лет)

одноразовое питание
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.
1 рацион										
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
Итого:		21,8	23,52	98,77	679		28,43	31,67	118,9	876
2 рацион										
Салат Агеньчык	50	0.9	5.6	3.25	67	80	1.44	8.9	5.2	107
Борщ с картофелем 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
Итого:		16,91	25,69	91,05	715		21,29	38,01	110,57	921
3 рацион										
Щи из свежей капусты с картофелем со смет.***	200/4	1.84	4.9	7.38	82	250/5	2.25	6	9	100
Запеканка твор. со смет.	150/20	23.9	22	26.1	398	180/20	29.12	25.8	30.7	468.2
Хлеб ржаной**	30	1.89	0.3	10.2	54.6	40	2.52	0.4	13.6	72.8
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
Итого:		31,83	30,6	81,78	736,1		38,09	35,6	91,4	842,5

Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
	Выход	Б	Ж	У	Кал.	Выход	Б	Ж	У	Кал.
4 рацион										
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
Чай с лимоном*	200/7	0.24	0.05	15.2	59	200/7	0.24	0.05	15.2	59
Итого:		17,22	22.67	67.8	676		18.13	27.06	80.32	767
5 рацион										
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
Итого:		19.4	30.2	81.8	677		26.14	45.71	107.92	962
6 рацион										
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
Итого:		26.37	24.77	98.27	722		31.71	32.87	119.03	904

7 рацион										
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
Итого:		18.26	20.57	87.52	609		20.82	26.63	106.34	781
8 рацион										
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
Итого:		25.11	22.35	97.09	686		29.67	28.75	118.04	859
9 рацион										
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
Макаронные 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
Итого:		32.31	20.78	87.97	770		34.11	27.74	103.2	774

10 рацион										
Салат Чайка	50	6.6	11.7	1.2	136	80	10.5	18.7	1.92	218
Борщ с картоф. со сметаной***	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	15.04	14.4	7.36	206
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
Итого:		28.98	35.42	85.04	764		34.53	46.06	102.1	962

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

**норма хлеба может изменяться с учетом его фактического потребления

*** по согласованию с родительским комитетом допускается исключение супов полностью или в отдельные дни