

Примерный двухнедельный рацион трехразового питания на осенний период в учреждениях общего среднего образования

1 день								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
Второй завтрак (ужин)								
Фриттата "По-мексикански"	130				130			
Кондитерское изделие (зефир)	40				40			
Хлеб пшеничный	20				50			
Чай с лимоном	200/7				200/7			
Итого завтрак	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	18.38	25.72	57.76	536.04	20.72	26.11	73.81	613.11
Энергетическая ценность, %	24.37				22.71			
Обед								
Овощное плато	80				100			
Суп крестьянский с крупой рисовой	200				200			
Колбаса отварная	60				85			
Картофель отварной	180				180			
Йогурт питьевой "Беллакт"	-				210			
Хлеб пшеничный	30				20			
Хлеб ржаной	35				40			
Компот из апельсинов*	200				200			
Итого обед	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	16.97	22.07	113.17	719.19	24.63	32.91	134.05	930.91
Энергетическая ценность, %	32.69				34.48			
Полдник								
Оладьи **	90				115			
Молоко сгущенное (добавка)	13				15			
Сок	200				200			
Итого полдник	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	7.89	7.58	53.05	311.98	9.9	9.55	63.99	381.51
Энергетическая ценность, %	14.18				14.13			
Всего за день	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	43.24	55.37	223.98	1567.21	55.25	68.57	271.85	1925.53
%	11.04	31.80	57.16		11.48	32.00	56.46	

2 день								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
Второй завтрак (ужин)								
Каша вязкая рисовая	130				165			
Котлета запеченая "Особая" со свиной	60				75			
Огурец свежий (порционно)	40				60			
Бутерброд с сыром	40				45			
Фрукт(апельсин)	160				200			
Кофейный напиток с молоком	200				200			
Итого завтрак	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	18.64	20.61	71.32	545.33	21.84	24.47	85.16	648.23
Энергетическая ценность, %	24.79				24.01			
Обед								
Салат "Гродненский"	50				100			
Борщ с картофелем	200				200			
<i>Сметана (добавка к супу)</i>	8				10			
<i>Мясо отварное (добавка к супу)**</i>	15				15			
Рыба жареная в сухарях**	80				90			
Пюре картофельное	175				190			
Хлеб пшеничный	30				25			
Хлеб ржаной	30				40			
Компот из изюма*	200				200			
Итого обед	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	32.86	27.71	95.68	763.55	37.16	32.29	101.8	846.45
Энергетическая ценность, %	34.71				31.35			
Полдник								
Оладьи с творогом**	75				90			
<i>Повидло (добавка)</i>	15				35			
Компот из свежих плодов яблок	200				200			
Итого полдник	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	7	6.19	55.16	304.35	8.38	7.43	73.29	393.55
Энергетическая ценность, %	13.83				14.58			
Всего за день	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	58.5	54.51	222.16	1613.23	67.38	64.19	260.25	1888.23
%	14.51	30.41	55.07		14.27	30.60	55.12	

3 день								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
Второй завтрак (ужин)								
Плов**	140				145			
Сыр порционно	20				18			
Хлеб пшеничный	45				45			
Фрукт (яблоко)	-				100			
Чай с апельсином	200/7				200/7			
Итого завтрак	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	19.65	24.76	59.32	538.72	19.95	25.35	74.17	604.63
Энергетическая ценность, %	24.49				22.39			
Обед								
Салат из свежих помидоров (с репчатым луком)	70				100			
Суп картофельный с крупой перловой	200				200			
Наггетсы "Курочка"	85				115			
Каша вязкая гречневая	170				185			
Хлеб пшеничный	40				40			
Хлеб ржаной	45				45			
Напиток "Фреш"*	200				200			
Итого обед	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	29.83	22.45	107.13	749.89	36.21	27.81	113.61	849.57
Энергетическая ценность, %	34.09				31.47			
Полдник								
Манник	200				180			
Сметана (добавка)	15				20			
Мармелад	10				20			
Сок	200				200			
Итого полдник	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	8.6	6.9	54.92	316.18	10.33	8.73	70.58	402.21
Энергетическая ценность, %	14.37				14.90			
Всего за день	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	58.08	54.11	221.37	1604.79	66.49	61.89	258.36	1856.41
%	14.48	30.34	55.19		14.33	30.00	55.68	

4 день								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
Второй завтрак (ужин)								
Макаронные изделия отварные	120				135			
Оладьи из печени**	50				50			
Хлеб пшеничный	40				40			
Фрукт (апельсин)	170				200			
Чай с лимоном	200/7				200/7			
Итого завтрак	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	17.02	12.23	84.74	517.11	17.65	12.78	91.97	553.5
Энергетическая ценность, %	23.51				20.50			
Обед								
Салат из свежих помидоров и огурцов (с репчатым луком)	80				100			
Щи из свежей капусты с картофелем	200				200			
Сметана (добавка к супу)	10				10			
Котлеты из филе птицы, панированные в сухарях	80				100			
Картофель тушеный	120				14			
Хлеб пшеничный	20				20			
Хлеб ржаной	25				40			
Компот из свежих плодов яблок*	200				200			
Итого обед	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	24.68	36.66	80.84	752.02	30.2	43.4	93.81	886.64
Энергетическая ценность, %	34.18				32.84			
Полдник								
Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	85				90			
Напиток "Фантастик"	180				200			
Итого полдник	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	4.88	4.34	63.56	312.82	5.17	4.6	68.1	334.48
Энергетическая ценность, %	14.22				12.39			
Всего за день	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	46.58	53.23	229.14	1581.95	53.02	60.78	253.88	1774.62
%	11.77	30.28	57.94		11.94	30.82	57.22	

5 день								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
Второй завтрак (ужин)								
Запеканка творожная "День-ночь"	100/20				110/30			
Хлеб пшеничный	20				35			
Какао с молоком	200				200			
Итого завтрак	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	23.47	15.13	57.65	460.65	27.69	17.34	70.27	547.9
Энергетическая ценность, %	20.94				20.29			
Обед								
Салат "Бодрость"	60				100			
Суп картофельный с бобовыми	200				200			
<i>Мясо отварное (добавка к супу)**</i>	25				25			
Рыба в сыре	65				80			
Картофель отварной	160				170			
Хлеб ржаной	20				20			
Фрукт (банан)	120				150			
Напиток "Свежесть"***	200				200			
Итого обед	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	27.95	28.06	101.43	770.06	31.66	32.11	113.65	870.23
Энергетическая ценность, %	35.00				32.23			
Полдник								
Витоша	27				27			
Компот из апельсинов	180				180			
Итого полдник	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	2.07	7.74	53.26	290.98	2.07	7.74	53.26	290.98
Энергетическая ценность, %	13.23				10.78			
Всего за день	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	53.49	50.93	212.34	1521.69	61.42	57.19	237.18	1709.11
%	14.06	30.12	55.81		14.37	30.12	55.50	

6 день								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
Второй завтрак (ужин)								
Запеканка из творога	100				140			
Повидло (добавка)	15				20			
Хлеб пшеничный	50				35			
Фрукт (груша)	130				180			
Кофейный напиток с молоком*	200				200			
Итого завтрак	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	21.38	13.34	80.1	525.98	26.63	17.82	86.09	611.26
Энергетическая ценность, %	23.91				22.64			
Обед								
Огурец "Закусочный"	80				100			
Щи из свежей капусты с картофелем	200				200			
Мясо отварное (добавка к супу)**	10				15			
Сметана (добавка к супу)	5				5			
Бабка картофельная со свиной**	185				190			
Сметана (добавка к бабке)	10				10			
Хлеб ржаной	40				40			
Хлеб пшеничный	-				30			
Йогурт питьевой	210				210			
Сок	200				200			
Итого обед	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	17.6	33.6	93.23	745.72	21.41	36.55	110.62	857.07
Энергетическая ценность, %	33.90				31.74			
Полдник								
Шарлотка с яблоками "Цудоцная"	110				140			
Молоко кипяченое	180				180			
Итого полдник	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	10.75	9.67	49.16	326.67	12.16	11.08	60.26	389.4
Энергетическая ценность, %	14.85				14.42			
Всего за день	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	49.73	56.61	222.49	1598.37	60.2	65.45	256.97	1857.73
%	12.45	31.88	55.68		12.96	31.71	55.33	

7 день								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
Второй завтрак (ужин)								
Макароны с сыром	140				140			
Шницель рыбный натуральный **	50				50			
Помидоры свежие	60				80			
Фрукт (яблоко)	160				200			
Хлеб пшеничный	30				30			
Чай с лимоном	200/7				200/7			
Итого завтрак	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	18.13	15.49	84.03	548.05	18.51	15.69	90.37	576.73
Энергетическая ценность, %	24.91				21.36			
Обед								
Салат "Изысканный"	50				70			
Борщ с капустой и картофелем	200				200			
Сметана (добавка к супу)	10				10			
Поджарка**	45/20				50/25			
Каша вязкая гречневая	170				180			
Хлеб пшеничный	20				30			
Хлеб ржаной	40				40			
Напиток "Сочный"*	200				200			
Итого обед	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	21.04	35.57	85.93	748.01	23.08	39.41	93.8	822.21
Энергетическая ценность, %	34.00				30.45			
Полдник								
Йогурт	150				150			
Сыр порционнно	10				15			
Хлеб пшеничный	30				40			
Компот из изюма	180				180			
Итого полдник	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	10.28	6.61	57.47	330.49	12.3	7.97	62.82	372.21
Энергетическая ценность, %	15.00				13.79			
Всего за день	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	49.45	57.67	227.43	1626.55	53.89	63.07	246.99	1771.15
%	12.15	31.92	55.93		12.16	32.00	55.78	

8 день								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
Второй завтрак (ужин)								
Омлет с колбасой	160				185			
Салат из белокачанной капусты с морковью	50				70			
Повидло	12				18			
Хлеб пшеничный	40				40			
Чай с сахаром	200				200			
Итого завтрак	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	20.51	28.77	47.37	530.45	23.41	33.79	53.2	610.55
Энергетическая ценность, %	24.11				22.61			
Обед								
Салат "Императорский"	60				70			
Суп картофельный с макаронными изделиями	200				200			
Митболы с сыром	65				100			
Каша рассыпчатая пшенная	130				160			
Хлеб ржаной	20				30			
Хлеб пшеничный	-				30			
Компот из апельсинов*	200				200			
Итого обед	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	25.67	21.78	101.73	705.62	37.5	28.77	131.78	936.05
Энергетическая ценность, %	32.07				34.67			
Полдник								
Ватрушка "Улыбка Радуги"	60				80			
Фрукт (груша)	140				150			
Напиток "Свежесть"	200				200			
Итого полдник	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	4.76	2.5	69.86	320.98	6.17	3.2	84.33	390.8
Энергетическая ценность, %	14.59				14.47			
Всего за день	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	50.94	53.05	218.96	1557.05	67.08	65.76	269.31	1937.4
%	13.08	30.66	56.25		13.84	30.55	55.60	

9 день								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
Второй завтрак (ужин)								
Каша вязкая гречневая	160				160			
Биточки со свиной	70				100			
Хлеб пшеничный	30				40			
Фрукт (банан)	100				150			
Кофейный напиток с молоком*	200				200			
Итого завтрак	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	21.1	12.03	86.41	538.31	23.37	14.67	106.46	651.35
Энергетическая ценность, %	24.47				24.12			
Обед								
Салат из свежих огурцов	70				100			
Щи из свежей капусты с картофелем	200				200			
Сметана (добавка к супу)	10				16			
Плов**	125/50				140/60			
Хлеб пшеничный	30				30			
Хлеб ржаной	45				45			
Сок	200				200			
Итого обед	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	22.11	33.7	85.35	733.14	24.64	39.35	90.49	814.67
Энергетическая ценность, %	33.32				30.17			
Полдник								
Оладьи**	80				105			
Сметана (добавка)	15				20			
Напиток яблочный	200				200			
Итого полдник	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	6.59	9.26	52.87	321.18	8.59	12.16	62.84	395.16
Энергетическая ценность, %	14.60				14.64			
Всего за день	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	49.8	54.99	224.63	1592.63	56.6	66.18	259.79	1861.18
%	12.51	31.08	56.42		12.16	32.00	55.83	

10 день								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
Второй завтрак (ужин)								
Шарики творожные**	130				140			
Хлеб пшеничный	40				45			
Сыр порционно	20				20			
Чай "Нэсти"	200				200			
Итого завтрак	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	26.32	19.67	61.04	526.47	28.1	20.83	65.83	563.19
Энергетическая ценность, %	23.93				20.86			
Обед								
Салат "Мозаика"	90				100			
Суп картофельный с бобовыми	200				200			
Наггетсы "Морские"	60				80			
Пюре картофельное	170				170			
Хлеб пшеничный	30				40			
Хлеб ржаной	40				40			
Кисель из сок*	200				200			
Итого обед	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	26.22	20.45	112.05	737.13	31.01	23.22	119.98	812.94
Энергетическая ценность, %	33.51				30.11			
Полдник								
Драники по-домашнему**	115				150			
Сметана (добавка)	17				20			
Мармелад	-				10			
Напиток "Сочный"	200				200			
Итого полдник	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	3.51	12.46	41.27	291.26	4.42	15.74	56.44	385.1
Энергетическая ценность, %	13.24				14.26			
Всего за день	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	56.05	52.58	214.36	1554.86	63.53	59.79	242.25	1761.23
%	14.42	30.42	55.15		14.43	30.54	55.02	

* - С-витаминизация

** - двойная термическая обработка

Нормы хлеба могут меняться с учетом его фактического потребления (Постановление СовМин РБ от 27.04.2013 №317)

Допускается сезонная замена сухофруктов свежими фруктами.

Допускается замена овощей и фруктов по сезону.

Допускается замена дневного меню по дням недели.

В меню использованы фактические данные пищевой ценности следующих продуктов: хлеб ржаной и пшеничный, масло сливочное, творог, сметана.

Разработал инженер-технолог

Сухоцкая В.В.

3	2.99
3.14	3.52
3.86	3
3.57	3.45
3.04	3.1
3.8	3.8
2.85	2.94
3.29	3.16
3.33	3.44
3.12	3.12
3.3	3.252
3.31	0.06