

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

**1, 3 неделя**

Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
<b>Понедельник</b>										
<b>Завтрак</b>	19%									
Сыр порционно	20	4,7	5,9	0,0	74					
Сосиски отварные	48	4,8	8,6	4,9	99					
Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138					
или Картофельные дольки запеченные	150	3,9	7,4	32,1	213					
Чай с сиропом шиповника	200	0,2	0,0	14,8	57					
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
<b>Итого</b>		14,5	19,7	50,6	419					
<b>Обед</b>	36%									
Салат "Нежность" и горошек консервированный	80/30	2,6	5,8	4,9	82	90/30	2,8	6,5	5,2	90
Рассольник "Школьный" со сметаной	250/10	2,1	5,6	12,1	109	250/10	2,1	5,6	12,1	109
или Рассольник "Школьный" новый со сметаной	250/10	1,8	5,6	13,0	113	250/10	1,8	5,6	13,0	113
Кебаб "Южный"	60	15,4	11,2	5,7	185	75	19,3	14,0	7,1	231
Каша пшеничная вязкая	150	4,1	4,7	23,4	152	200	5,4	6,2	31,2	202
Напиток "Любимый" с витамином "С"	200	0,0	0,0	25,8	101	200	0,0	0,0	25,8	101
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84
<b>Итого</b>		27,5	28,2	107,5	793		33,5	33,4	121,2	917
<b>Полдник</b>	14%									
Маффины с фруктовым наполнителем или молоком сгущенным вареным	70	2,0	10,4	24,3	197	70	2,0	10,4	24,3	197
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
<b>Итого</b>		7,6	16,8	32,5	309		7,6	16,8	32,5	309
<b>Ужин</b>										
Сыр порционно						25	5,9	7,4	0,0	93
Сосиски отварные						96	9,6	17,2	9,8	198

Пюре картофельное						200	4,2	6,6	26,8	184
или Картофельные дольки запеченные						200	5,2	9,8	42,8	283
Чай с сиропом шиповника						200	0,2	0,0	14,8	57
Хлеб пшеничный						20	1,6	0,2	10,8	51
<b>Итого</b>							21,5	31,4	62,2	583
<b>Итого за день</b>		49,6	64,7	190,6	1521		62,6	81,5	215,9	1808
<b>Вторник</b>										
<b>Завтрак</b>	26%									
Запеканка из творога со сметаной или повидлом	150/10/10	23,5	19,2	32,4	395					
или Запеканка из творога "День-ночь" со сметаной или повидлом	150/10/10	16,7	16,4	29,9	555					
Кофейный напиток с молоком	200	2,2	1,4	22,4	112					
Фрукты	120	0,5	0,5	12,0	62					
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
<b>Итого</b>		27,8	21,3	77,6	620					
<b>Обед</b>	35%									
Салат "Лустачка"	80	6,1	14,0	1,9	158	80	6,1	14,0	1,9	158
Суп картофельный с крупой / рисовой	250	2,3	4,3	16,5	113	250	2,3	4,3	16,5	113
Крокет "Полезный"	75	15,5	12,3	10,3	212	75	15,5	12,3	10,3	212
или Бифштекс "Дуэт"	75	15,0	18,0	1,9	233	75	15,0	18,0	1,9	233
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,4	30,3	180	150	5,1	4,4	30,3	180
или Макароны с овощами	150	5,1	4,4	30,3	180	150	5,1	4,4	30,3	180
Компот из сушеных плодов с витамином "С"	200	0,4	0,0	26,6	104	200	0,4	0,0	26,6	104
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
<b>Итого</b>		31,8	35,1	102,5	846		32,4	35,2	106,7	866
<b>Полдник</b>	10%									
Хлебобулочное изделие	50	2,4	0,8	26,8	142	50	2,4	0,8	26,8	142
Сок	200	0,0	0,0	8,0	80	200	0,0	0,0	8,0	80
<b>Итого</b>		2,4	0,8	34,8	222		2,4	0,8	34,8	222
<b>Ужин</b>										
Запеканка из творога со сметаной или повидлом						200/10/10	31,3	25,5	40,9	516
или Запеканка из творога "День-ночь" со сметаной или повидлом						200/10/10	22,2	21,3	37,6	652
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>							35,9	27,9	94,1	781
<b>Итого за день</b>		62,0	57,2	214,9	1688		70,7	63,9	235,6	1869
<b>Среда</b>										
<b>Завтрак</b>	25%									
Сыр порционнно	20	4,7	5,9	0,0	74					





Кондитерское изделие	50	6,5	5,3	18,4	122	50	6,5	5,3	18,4	122
Кисломолочный продукт	200	2,6	5,0	11,2	104	200	2,6	5,0	11,2	104
Итого		9,1	10,3	29,6	226		9,1	10,3	29,6	226
<b>Ужин</b>										
Огурцы консервированные						70	2,0	0,0	0,9	13
Котлета рыбная "Фантазия"						100	16,1	12,6	7,5	207
Пюре картофельное						150	3,2	5,0	20,1	138
Чай с сахаром						190/10	0,2	0,0	10,0	42
Хлеб пшеничный						20	1,6	0,2	10,8	51
Фрукты						200	0,8	0,8	18,8	84
Итого							21,9	18,6	67,2	522
<b>Итого за день</b>		52,0	50,7	163,8	1296		67,1	59,3	189,9	1538

### 2, 4 неделя

Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
<b>Понедельник</b>										
<b>Завтрак</b>	21%									
Сыр порционно	20	4,7	5,9	0,0	74					
Колбаски "Дуэт" с соусом томатным "Сказка" или без него	50/10	6,3	10,5	9,7	158					
Каша рисовая вязкая	150	2,1	4,1	22,4	135					
Чай с лимоном	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59					
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
Итого		14,9	20,7	58,0	477					
<b>Обед</b>	34%									
Салат из вареных овощей (салат из свеклы)	80	1,1	4,0	6,5	66	80	1,1	4,0	6,5	66
Суп картофельный "Домашний" новый	250	7,3	5,3	25,3	178	250	7,3	5,3	25,3	178
Гуляш (из свинины)	50/50	11,4	20,9	5,1	254	50/50	11,4	20,9	5,1	254
Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120	150	5,1	4,4	30,3	180
Сок	200	0,2	0,0	8,0	80	200	0,2	0,0	8,0	80
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого		25,9	33,3	82,0	778		28,2	34,9	96,3	858
<b>Полдник</b>	15%									
Манник со сметаной	100/15	6,0	7,7	26,0	198	100/15	6,0	7,7	26,0	198
Напиток "Дюшес" с витамином "С"	200	0,3	0,3	35,3	144	200	0,3	0,3	35,3	144
или Напиток "Фантастик" с витамином "С"	200	0,2	0,1	16,5	68	200	0,2	0,1	16,5	68
Итого		6,3	8,0	61,3	342		6,3	8,0	61,3	342
<b>Ужин</b>										
Сыр порционно						25	5,9	7,4	0,0	93
Колбаски "Дуэт" с соусом томатным "Сказка" или без него						75/15	9,5	15,7	14,5	238
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
Итого							20,7	28,9	75,7	646
Итого за день		47,2	61,9	201,3	1597		55,3	71,7	233,2	1846

<b>Вторник</b>										
<b>Завтрак</b>	23%									
Огурцы консервированные	45	1,3	0,0	0,6	9					
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					
Итого		26,1	26,6	36,7	491					
<b>Обед</b>	32%									
Салат "Квартет"	60	6,9	13,3	2,7	157	60	6,9	13,3	2,7	157
или Салат "Чайка" с маслом растительным	60	7,9	14,0	1,4	164	60	7,9	14,0	1,4	164
Щи домашние со сметаной	250/10	2,3	7,0	9,3	111	250/10	2,3	7,0	9,3	111
или Щи диетические со сметаной	250/10	2,3	6,6	8,8	386	250/10	2,3	6,6	8,8	386
Биточки рыбные "Юнга"	75	9,6	3,3	16,0	132	100	20,0	7,9	5,9	174
или "Гнезда" рыбные с яйцом	75	9,6	7,5	6,4	131	100	12,8	10,0	8,5	175
Пюре картофельное	150	3,2	4,9	20,1	138	200	4,2	6,6	26,8	184
или Картофель по-деревенски	150	4,2	6,9	40,4	230	200	5,6	9,2	53,8	306
Компот "Домашний" с витамином "С"	200	0,2	0,2	15,0	59	200	0,2	0,2	15,0	59
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого		25,7	29,6	78,8	683		37,7	36,0	79,5	791
<b>Полдник</b>	15%									
Кондитерское изделие	50	1,1	3,6	37,0	130	60	1,3	4,3	44,4	156
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого		7,5	10,7	63,9	326		7,7	11,4	71,3	352
<b>Ужин</b>										
Огурцы консервированные						75	2,1	0,0	1,0	14
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
Итого							27,0	26,6	37,1	497
Итого за день		59,3	66,8	179,4	1501		72,4	74,0	187,9	1640

<b>Среда</b>										
<b>Завтрак</b>	24%									
Запеканка "Творогоша" со сметаной	150/10	19,2	22,5	37,3	424					
Чай с сиропом шиповника	200	0,2	0,0	14,8	57					
Фрукты	100	0,4	0,4	10,0	51					
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					

<b>Обед</b>	36%									
Салат картофельный с кукурузой	80	2,4	3,8	9,8	80	80	2,4	3,8	9,8	80
или Салат картофельный с зеленым горошком	80	2,7	3,5	7,9	74	80	2,7	3,5	7,9	74
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,3	6,3	2,4	183	250	7,3	6,3	2,4	183
Колбаски "Сливочные"	75	17,7	13,7	6,5	226	100	23,6	18,2	8,7	301
или Биточек "Воздушный"	75	14,6	5,9	2,6	124	100	19,5	7,9	3,5	165
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146	150	4,5	4,5	21,9	146
или Каша гречневая с овощами	150	4,5	4,5	21,9	146	150	4,5	4,5	21,9	146
Сок	200	0,2	0,0	21,0	100	200	0,2	0,0	10,0	100
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
<b>Итого</b>		34,6	28,4	78,5	814		41,1	33,1	73,8	910
<b>Полдник</b>	12%									
Ватрушка с повидлом	75	4,4	1,9	44,0	210	75	4,4	1,9	44,0	210
или Блинчики "Бабушка Аня" с фруктово-ягодной начинкой со сметаной	57/10	3,7	5,8	31,4	191	57/10	3,7	5,8	31,4	191
Компот из свежих плодов с витамином "С"	200	0,2	0,2	20,4	78	200	0,2	0,2	20,4	78
<b>Итого</b>		4,6	2,1	64,4	288		4,6	2,1	64,4	288
<b>Ужин</b>										
Запеканка "Творогоша" со сметаной						150/15	19,4	23,6	37,5	434
Чай с сиропом шиповника						200	0,2	0,0	14,8	57
<b>Фрукты</b>						200	0,8	0,8	10,0	102
Хлеб пшеничный						30	2,4	0,4	16,2	77
<b>Итого</b>							22,8	24,8	78,5	670
<b>Итого за день</b>		60,5	53,6	215,8	1685		68,5	60,0	216,7	1868

<b>Четверг / ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ</b>										
<b>Завтрак</b>	24%									
Кукуруза консервированная	50	1,1	0,2	7,4	34					
Котлета "Дружба"	60	13,9	7,1	5,3	140					
Каша пшеничная вязкая	150	4,1	4,7	23,4	152					
Какао "Чебурашка"	200	5,2	4,5	21,2	167					
или Какао с молоком	200	7,8	6,2	22,0	140					
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
<b>Итого</b>		28,0	17,9	55,9	481					
<b>Обед</b>	33%									
Салат из квашеной капусты со свеклой	90	1,4	4,5	4,1	65	90	1,4	4,5	4,1	65
Рассольник "Школьный" со сметаной	250/10	2,3	2,8	12,0	101	250/15	2,4	3,7	1,3	110
или Рассольник "Школьный" новый со сметаной	250/10	1,8	5,6	13,0	113	250/10	1,8	5,6	13,0	113
Бабка картофельная со свиной и сметаной	130/15	7,4	16,9	17,3	251	195/20	11,1	24,9	25,9	371
или Драники со свиной по-гродненски со сметаной	130/15	7,7	22,8	20,6	317	150/20	8,9	26,9	23,8	371
Узвар "Смачны" с витамином "С"	200	0,2	0,1	17,0	65	200	0,2	0,1	17,0	65
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
<b>Фрукты</b>	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84

Итого		14,7	25,2	86,1	646		19,1	34,2	88,1	796
<b>Полдник</b>	13%									
Мучное кулинарное изделие	60	2,9	0,8	35,0	139	60	2,9	0,8	35,0	139
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	200	5,8	6,4	9,4	120
Итого		8,7	7,2	44,4	259		8,7	7,2	44,4	259
<b>Ужин</b>										
Кукуруза консервированная						75	1,7	0,3	11,0	51
Котлета "Дружба"						60	13,9	7,1	5,3	140
Каша пшенная вязкая						200	2,8	5,4	29,8	180
Какао "Чебурашка"						200	5,2	4,5	21,2	167
или Какао с молоком						200	7,8	6,2	22,0	140
Хлеб пшеничный						30	2,4	0,4	16,2	77
Итого							26,0	23,8	105,5	755
<b>Итого за день</b>		51,4	50,3	186,3	1386		53,7	65,2	238,0	1810
<b>Пятница</b>										
<b>Завтрак</b>	25%									
Сыр порционнно	20	4,7	5,9	0,0	74					
Биточек рыбный "Загадка"	75	14,9	9,3	9,1	183					
Пюре картофельное	150	3,2	4,9	20,1	138					
или Картофель по-деревенски	150	4,2	6,9	40,4	230					
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42					
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
Итого		24,7	20,4	50,0	488					
<b>Обед</b>	32%									
Горошек консервированный	60	1,9	0,1	4,3	25	80	2,5	0,2	5,7	33
Борщ "Белорусский" со сметаной	250/10	2,0	5,8	12,8	111	250/10	2,0	5,8	12,8	111
или Борщ "Диетический" со сметаной	250/10	2,0	6,1	12,3	111	250/10	2,0	6,1	12,3	111
Биточек "Кураж"	75	14,3	12,0	3,4	116	75	14,3	12,0	3,4	116
или Биточек "Одуванчик"	75	13,7	12,2	9,5	202	75	13,7	12,2	9,5	202
Каша рисовая вязкая	150	2,1	4,1	22,4	135	150	2,1	4,1	22,4	135
Сок	200	0,4	0,0	8,0	80	200	0,4	0,0	8,0	80
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Фрукты	150	0,6	0,6	15,0	77	200	0,8	0,8	20,0	102
Итого		23,8	22,8	82,7	623		25,2	23,2	93,3	676
<b>Полдник</b>	12%									
Ватрушка с сыром	36	2,8	7,7	12,9	133	75	5,9	16,2	26,9	277
или Ватрушка "Белорусская"	36	2,8	2,3	9,4	71	75	5,9	4,9	19,7	147
Кисломолочный продукт	200	2,6	5,0	11,2	104	200	2,6	5,0	11,2	104
Итого		5,4	12,7	24,1	237		8,5	21,2	38,1	381
<b>Ужин</b>										
Сыр порционнно						25	5,9	7,4	0,0	93
Биточек рыбный "Загадка"						100	19,9	12,4	12,1	244

Пюре картофельное						200	4,2	6,6	26,8	184
или Картофель по-деревенски						200	5,6	9,2	53,8	306
Чай с сахаром						190/10	0,2	0,0	10,0	42
Хлеб пшеничный						40	3,2	0,4	21,6	102
Итого							33,4	26,8	70,5	665
<b>Итого за день</b>		53,9	55,9	156,8	1347		67,1	71,2	201,9	1721