

Примерный двухнедельный рацион трехразового питания на зимне-весенний период в учреждениях  
общего среднего образования

1 день								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
<b>Второй завтрак (ужин)</b>								
Омлет натуральный с маслом сливочным	115/5				150/5			
Кондитерское изделие (зефир)	40				40			
Хлеб ржаной	50				65			
Чай с лимоном	200/7				200/7			
<b>Итого завтрак</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	14,14	17,83	62,29	466,19	18,29	22,31	68,85	549,35
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>20,27</b>				<b>20,35</b>			
<b>Обед</b>								
Кукуруза порционно	60				60			
Рассольник ленинградский	200				200			
Колбаса отварная	65				75			
Картофель отварной	160				200			
Йогурт питьевой "Беллакт"	210				210			
Хлеб ржаной	50				70			
Компот из апельсинов*	200				200			
<b>Итого обед</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	19,45	28,51	100,83	737,71	22,27	31,75	115,44	836,59
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>32,07</b>				<b>30,98</b>			
<b>Полдник</b>								
Оладьи **	80				105			
Молоко сгущенное (добавка к оладьям)	20				20			
Сок	200				200			
<b>Итого полдник</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	7,22	7,36	60,26	336,16	8,97	9,2	70,09	399,04
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>14,62</b>				<b>14,78</b>			
<b>Всего за день</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	40,81	53,7	223,38	1540,06	49,53	63,26	254,38	1784,98
<b>%</b>	<b>10,60</b>	<b>31,38</b>	<b>58,02</b>		<b>11,10</b>	<b>31,90</b>	<b>57,00</b>	

2 день								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
<b>Второй завтрак (ужин)</b>								
Каша вязкая рисовая	110				140			
Котлета запеченая "Особая" со свиной	60				80			
Салат "Витаминный с маслом растительным"	50				70			
Хлеб пшеничный	30/20				30/15			
<i>Сыр порционно</i>								
Фрукт(апельсин)	160				200			
Кофейный напиток с молоком	200				200			
<b>Итого завтрак</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	19,25	24,7	66,64	565,86	21,53	29,71	75,17	654,19
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>24,60</b>				<b>24,23</b>			
<b>Обед</b>								
Салат "Бурячок"	50				80			
Борщ с картофелем	200				200			
<i>Сметана (добавка к супу)</i>	10				10			
Мясо отварное (добавка к супу)	10				10			
Рыба жареная	70				70			
Пюре картофельное	160				180			
Хлеб пшеничный	30				50			
Хлеб ржаной	35				50			
Компот из изюма*	200				200			
<b>Итого обед</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	26,79	24,39	96,02	710,75	29,85	27,66	116,33	833,66
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>30,90</b>				<b>30,88</b>			
<b>Полдник</b>								
Оладьи с творогом**	8				100			
<i>Повидло (добавка к оладьям)</i>	25				35			
Компот из свежих плодов яблок	200				200			
<b>Итого полдник</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	6,99	5,59	54,3	295,47	7,8	6,14	63,57	340,73
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>12,85</b>				<b>12,62</b>			
<b>Всего за день</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	53,03	54,68	216,96	1572,08	59,18	63,51	255,07	1828,58
<b>%</b>	<b>13,49</b>	<b>31,30</b>	<b>55,20</b>		<b>12,95</b>	<b>31,26</b>	<b>55,80</b>	

<b>3 день</b>								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
<b>Второй завтрак (ужин)</b>								
Плов**	50/120				50/120			
Хлеб пшеничный	30				30			
Повидло яблочное	25				-			
Фрукт (яблоко)	-				150			
Чай с апельсином	200/7				200/7			
<b>Итого завтрак</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	15,44	24,01	66,19	542,61	15,88	24,54	64,73	543,3
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>23,59</b>				<b>20,12</b>			
<b>Обед</b>								
Салат из белокочанной капусты с зелёным горошком	100				100			
Суп картофельный с крупой перловой	200				200			
Котлеты рубленые из птицы	70				90			
Каша вязкая гречневая	165				180			
Хлеб пшеничный	40				50			
Хлеб ржаной	45				50			
Напиток "Фреш"*	200				200			
<b>Итого обед</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	27,23	22,67	105,4	734,55	31,95	24,67	116,52	815,91
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>31,94</b>				<b>30,22</b>			
<b>Полдник</b>								
Манник	140				140			
Сметана (добавка к маннику)	15				20			
Мармелад	-				11			
Сок	200				200			
<b>Итого полдник</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	8,16	9,46	55,58	340,1	8,28	10,43	65,53	389,11
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>14,79</b>				<b>14,41</b>			
<b>Всего за день</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	50,83	56,14	227,17	1617,26	56,11	59,64	246,78	1748,32
<b>%</b>	<b>12,57</b>	<b>31,23</b>	<b>56,20</b>		<b>12,84</b>	<b>30,70</b>	<b>56,46</b>	

4 день								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
<b>Второй завтрак (ужин)</b>								
Макаронные изделия отварные	130				150			
Оладьи из печени**	50				70			
Хлеб пшеничный	45				50			
Фрукт (апельсин)	150				170			
Чай с лимоном	200/7				200/7			
<b>Итого завтрак</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	17	11,18	77,41	478,26	21,53	14,01	87,96	564,05
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>20,79</b>				<b>20,89</b>			
<b>Обед</b>								
Салат "Сытный"	100				100			
Щи из свежей капусты с картофелем	200				200			
Сметана (добавка к супу)	15				15			
Котлеты из филе птицы "Оригинальные"	70				100			
Каша вязкая рисовая	165				180			
Хлеб пшеничный	35				45			
Хлеб ржаной	35				50			
Компот из свежих плодов яблок*	200				200			
<b>Итого обед</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	29,71	27,88	80,6	692,16	37,26	32,45	96,07	825,37
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>30,09</b>				<b>30,57</b>			
<b>Полдник</b>								
Вафельный батончик "Витьба"	35				35			
Хлеб пшеничный	35				35			
Напиток "Фантастик"	200				200			
<b>Итого полдник</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	4,11	10,32	50,32	310,6	4,11	10,32	50,32	310,6
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>13,50</b>				<b>11,50</b>			
<b>Всего за день</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	50,82	49,38	208,33	1481,02	62,9	56,78	234,35	1700,02
<b>%</b>	<b>13,73</b>	<b>30,01</b>	<b>56,27</b>		<b>14,80</b>	<b>30,06</b>	<b>55,14</b>	

5 день								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
<b>Второй завтрак (ужин)</b>								
Запеканка творожная "День-ночь"	100/20				100/20			
Хлеб пшеничный	20				55			
Фрукт (яблоко)	130				150			
Какао с молоком	200				200			
<b>Итого завтрак</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	21,8	11,39	67,66	460,35	24,31	11,86	86,28	549,1
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>20,02</b>				<b>20,34</b>			
<b>Обед</b>								
Салат "Бодрость"	100				100			
Суп картофельный с бобовыми	200				200			
<i>Мясо отварное (добавка к супу)</i>	20				20			
Колбаса отварная	60				100			
Пюре картофельное	160				180			
Хлеб пшеничный	20				40			
Хлеб ржаной	40				40			
Напиток "Свежесть"*	200				200			
<b>Итого обед</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	22,72	34,15	87,62	748,71	27,7	43,4	100,24	902,36
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>32,55</b>				<b>33,42</b>			
<b>Полдник</b>								
Хлеб пшеничный	45/10/30				55/10/30			
Масло порционнно								
Повидло	200				200			
Компот из апельсинов	200				200			
<b>Итого полдник</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	3,7	6,98	50,49	279,58	4,4	7,1	55,3	302,7
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>12,16</b>				<b>11,21</b>			
<b>Всего за день</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	48,22	52,52	205,77	1488,64	56,41	62,36	241,82	1754,16
<b>%</b>	<b>12,96</b>	<b>31,75</b>	<b>55,29</b>		<b>12,86</b>	<b>31,99</b>	<b>55,14</b>	

<b>6 день</b>								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
<b>Второй завтрак (ужин)</b>								
Макароны с сыром	200				200			
Хлеб ржаной	40				55			
Фрукт (груша)	150				150			
Кофейный напиток с молоком*	200				200			
<b>Итого завтрак</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	14,69	13,07	81	500,39	16,82	14,23	92,66	565,99
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>21,76</b>				<b>20,96</b>			
<b>Обед</b>								
Салат "Переменка"	100				100			
Щи из свежей капусты с картофелем	200				200			
<i>Мясо отварное (добавка к супу)</i>	10				10			
<i>Сметана (добавка к супу)</i>	10				10			
Бабка картофельная со свиной**	150				200			
<i>Сметана (добавка к бабке)</i>	10				15			
Хлеб ржаной	55				70			
Мармелад	20				30			
Сок	200				200			
<b>Итого обед</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	18,2	31,96	88,62	714,92	21,85	38,31	107,94	863,95
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>31,08</b>				<b>32,00</b>			
<b>Полдник</b>								
Шарлотка с яблоками "Цудоцная"	100				100			
Молоко кипяченое	180				200			
<b>Итого полдник</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	9,93	9,19	50,81	325,67	10,43	9,63	51,66	335,03
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>14,16</b>				<b>12,41</b>			
<b>Всего за день</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	42,82	54,22	220,43	1540,98	49,1	62,17	252,26	1764,97
<b>%</b>	<b>11,12</b>	<b>31,67</b>	<b>57,22</b>		<b>11,13</b>	<b>31,70</b>	<b>57,17</b>	

7 день								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
<b>Второй завтрак (ужин)</b>								
Макароны отварные	140				160			
Шницель рыбный натуральный **	70				70			
Горошек консервированный порционно	50				50			
Фрукт (яблоко)	150				150			
Печенье	12				36			
Чай с лимоном	200/7				200/7			
<b>Итого завтрак</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	17,68	12,87	71,85	473,95	18,86	15,16	83,67	546,56
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>20,61</b>				<b>20,24</b>			
<b>Обед</b>								
Салат "Вкусный"	50				50			
Борщ с капустой и картофелем	200				200			
Сметана (добавка к супу)	7				10			
Поджарка**	40/25				40/25			
Каша вязкая гречневая	165				180			
Хлеб пшеничный	30				40			
Хлеб ржаной	40				40			
Напиток "Сочный"*	200				200			
<b>Итого обед</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	20	38,22	89,26	781,02	21,17	39,34	96,18	823,46
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>33,96</b>				<b>30,50</b>			
<b>Полдник</b>								
Йогурт "Белорусский"	150				150			
Хлеб пшеничный	40				40			
Нектар	200				200			
<b>Итого полдник</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	8,21	3,1	53,69	275,5	8,21	3,1	53,69	275,5
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>11,98</b>				<b>10,20</b>			
<b>Всего за день</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	45,89	54,19	214,8	1530,47	48,24	57,6	233,54	1645,52
<b>%</b>	<b>11,99</b>	<b>31,87</b>	<b>56,14</b>		<b>11,73</b>	<b>31,50</b>	<b>56,77</b>	

<b>8 день</b>								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
<b>Второй завтрак (ужин)</b>								
Омлет с колбасой	50				155			
Кукуруза порционно	50				50			
Зефир	40				40			
Хлеб пшеничный	40				50			
Чай с сахаром	200				200			
<b>Итого завтрак</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	16,55	20,58	66,59	517,78	19,64	24,59	71,81	587,11
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>22,51</b>				<b>21,74</b>			
<b>Обед</b>								
Салат овощной с колбасой	50				80			
Огурец консервированный	50				50			
Суп картофельный с макаронными изделиями	200				200			
Митболы с сыром	75				75			
Каша вязкая пшеничная	165				180			
Хлеб ржаной	40				50			
Хлеб пшеничный	20				40			
Компот из апельсинов*	200				200			
<b>Итого обед</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	29,47	24,52	90,08	698,88	32,92	29,13	107,42	823,53
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>30,39</b>				<b>30,50</b>			
<b>Полдник</b>								
Коктейль молочный	210				210			
Хлеб пшеничный	30				55			
Напиток "Свежесть"	200				200			
<b>Итого полдник</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	7,62	5,01	48,26	268,61	9,36	5,3	60,29	326,3
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>11,68</b>				<b>12,09</b>			
<b>Всего за день</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	53,64	50,11	204,93	1485,27	61,92	59,02	239,52	1736,94
<b>%</b>	<b>14,44</b>	<b>30,36</b>	<b>55,19</b>		<b>14,25</b>	<b>30,58</b>	<b>55,16</b>	



9 день								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
<b>Второй завтрак (ужин)</b>								
Каша вязкая овсяная	110				140			
Биточки со свиной **	50				50			
Хлеб пшеничный	40				50			
Фрукт (банан)	150				150			
Кофейный напиток с молоком*	200				200			
<b>Итого завтрак</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	16,18	18,19	84,55	566,63	18,98	20,46	99,18	656,78
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>24,64</b>				<b>24,33</b>			
<b>Обед</b>								
Горошек консервированный порционно	50				50			
Щи из свежей капусты с картофелем	200				200			
Сметана (добавка к супу)	10				10			
Плов**	45/120				60/120			
Хлеб пшеничный	30				45			
Хлеб ржаной	40				50			
Нектар	200				200			
<b>Итого обед</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	20,62	28,84	88,11	694,48	25,2	34,72	99,31	810,52
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>30,19</b>				<b>30,02</b>			
<b>Полдник</b>								
Оладьи**	100				115			
Сметана (добавка к оладьям)	10				10			
Напиток яблочный	200				200			
<b>Итого полдник</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	7,32	9,42	57,41	343,7	8,35	10,52	63,28	381,2
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>14,94</b>				<b>14,12</b>			
<b>Всего за день</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	44,12	56,45	230,07	1604,81	52,53	65,7	261,77	1848,5
<b>%</b>	<b>11,00</b>	<b>31,66</b>	<b>57,35</b>		<b>11,37</b>	<b>31,99</b>	<b>56,64</b>	

10 день								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
<b>Второй завтрак (ужин)</b>								
Шарики творожные**	130				130			
Хлеб пшеничный	40/15				50/15			
Масло сливочное								
Чай "Нэсти"	200				200			
<b>Итого завтрак</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	23,17	19,36	65,04	527,08	23,87	19,47	69,85	550,11
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>22,92</b>				<b>20,37</b>			
<b>Обед</b>								
Салат "Витаминный" с маслом растительным	100				100			
Суп картофельный с бобовыми	200				200			
Наггетсы "Морские"	60				100			
Пюре картофельное	160				180			
Хлеб пшеничный	20				45			
Хлеб ржаной	25				50			
Кисель из сока*	200				200			
<b>Итого обед</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	24,63	21,13	106,38	714,21	36,37	26,52	138,24	937,12
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>31,05</b>				<b>34,71</b>			
<b>Полдник</b>								
Драники по-домашнему**	120				150			
Сметана (добавка к драникам)	20				20			
Напиток "Сочный"	200				200			
<b>Итого полдник</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	3,65	13,32	42,1	302,88	4,36	15,65	47,85	349,69
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>13,17</b>				<b>12,95</b>			
<b>Всего за день</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	51,45	53,81	213,52	1544,17	64,6	61,64	255,94	1836,92
<b>%</b>	<b>13,33</b>	<b>31,36</b>	<b>55,31</b>		<b>14,07</b>	<b>30,20</b>	<b>55,73</b>	

\* - 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, молоко, кефир.

Разработал инженер-технолог

Сухоцкая В.В.

Утвердил начальник отдела

Федутик И.И.