

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОАО "Комбинат
школьного питания "

Л.В.Наровская

28 08 2023г



**Примерные двухнедельные рационы
для учащихся 1-11 классов на летне-осенний период 2023 учебного года
2 - 4 неделя**

Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Понедельник										
Завтрак	23%									
Сыр порционно	35	8,3	10,4	0,0	130	35	8,3	10,4	0,0	130
Колбаса отварная	50	5,0	9,0	0,8	103	75	7,5	13,5	1,2	155
Каша овсяная вязкая	150	3,9	5,7	17,6	137	150	3,9	5,7	17,6	137
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,0	42	200	0,2	0,0	10,0	42
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	30	2,4	0,4	16,2	77
Итого:		19,8	26,0	57,9	547		23,1	30,7	63,7	625
Обед	35%									
Салат из овощей	80	2,5	6,8	4,2	88	80	2,5	6,8	4,2	88
Суп крестьянский с крупой	250	2,3	3,0	11,0	80	300	2,8	3,6	13,2	96
Гуляш из филе птицы	50/50	13,1	15,4	3,2	204	50/50	13,1	15,4	3,2	204
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,4	30,3	180	150	5,1	4,4	30,3	180
Напиток из сиропа шиповника с витамином "С"	200	0,4	0,0	38,4	146	200	0,4	0,0	38,4	146
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100	50	3,1	0,3	21,1	100
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:		28,1	30,1	119,0	849		30,2	30,9	132,0	916
Полдник	12%									
Кондитерское или хлебобулочное изделие	50	1,8	0,8	59,8	142	50	1,8	0,8	59,8	142
Сок	200	0,2	0,0	8,0	84	200	0,2	0,0	8,0	84
Итого:		7,6	3,3	69,4	250					
Итого за день:		55,3	59,4	241,5	1624					
Вторник										
Завтрак	23%									
Масло сливочное	15	0,2	10,9	0,2	99	15	0,2	10,9	0,2	99
Котлеты "Диетические"	50	6,8	3,3	6,8	125	50	6,8	3,3	6,8	125
Каша перловая вязкая	150	3,0	3,8	20,7	129	150	3,0	3,8	20,7	129
Какао с молоком	200	7,8	6,2	22,0	140	200	7,8	6,2	22,0	140
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	30	2,4	0,4	16,2	77
Итого:		19,4	24,4	60,5	544		20,2	24,6	65,9	570

Обед	33%									
Салат "Случь"	50	0,6	4,6	1,8	51	50	0,6	4,6	1,8	51
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,3	8,0	12,1	128	300/10	2,7	9,1	14,4	150
Нагетсы "Рыбка золотая"	100	24,6	18,2	18,4	336	100	24,6	18,2	18,4	336
Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138	180	3,8	6,0	24,1	166
Напиток лимонный с витамином "С"	200	0,1	0,0	19,8	80	200	0,1	0,0	9,9	40
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:		34,9	36,2	99,9	864		38,1	38,6	111,3	945
Полдник	14%									
Маффины с фруктовым наполнителем	70	2,0	10,4	24,3	197	70	2,0	10,4	24,3	197
Молоко	200	5,8	2,5	9,6	108	200	5,8	2,5	9,6	108
Фрукты						100	0,4	0,3	10,3	47
Итого:		2,2	10,4	32,3	281					
Итого за день:		56,5	71,0	192,7	1689					
Среда										
Завтрак	24%									
Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами или бутерброд "Сяброуский"	40	4,1	4,6	9,9	99	40	4,1	4,6	9,9	99
Запеканка из творога со сметаной	150/10	23,5	19,2	25,8	369	200/10	31,3	25,5	34,3	490
Кофейный напиток с молоком	200	2,2	1,4	22,4	112	200	2,2	1,4	22,4	112
Итого:		29,8	25,2	58,1	580		37,6	31,5	66,6	701
Обед	36%									
Салат "Цыпленок" в тарталетках	53	5,8	8,6	4,0	110	53	5,8	8,6	4,0	110
Суп молочный с крупой	250	7,8	6,3	23,0	178	300	9,4	7,6	26,8	214
Колбаски "Дуэт" с соусом томатным "Сказка"	75/10	9,4	15,7	13,5	233	75/10	9,4	15,7	13,5	233
Каша рисовая вязкая	150	2,1	4,1	22,3	135	150	2,1	4,1	22,3	135
Сок	200	0,2	0,0	8,0	84	200	0,2	0,0	8,0	84
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	30	2,4	0,4	16,2	77
Итого:		29,4	35,1	98,5	871		32,4	36,7	111,9	953
Полдник	10%									
Кондитерское изделие или булочка "Сяброука"	50	1,4	7,8	43,0	164	50	1,4	7,8	43,0	164
Компот из свежих яблок с витамином "С"	200	0,2	0,2	20,4	78	200	0,2	0,2	20,4	78
Фрукты						200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:		1,6	8,0	63,4	242					
Итого за день:		60,8	68,3	220,0	1693					
Четверг										
Завтрак	27%									
Овощи свежие или консервированные	40/40	0,6	0,2	8,6	18	40/40	0,6	0,2	8,6	18
Жаркое по-домашнему	50/125	12,8	23,9	18,8	343	60/150	15,4	28,7	22,6	412
Чай с сиропом шиповника	207/10	0,2	0,0	15,0	56	207/10	0,2	0,0	15,0	56
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	30	2,4	0,4	16,2	77
Итого:		16,0	25,0	71,9	552	230,0	19,4	30,0	81,1	647

Обед	31%									
Салат из белокачанной капусты с маслом растительным, огурцы свежие	50/30	1,9	4,1	9,0	81	50/30	1,9	4,1	9,0	81
Рассольник "Школьный" со сметаной	250/10	2,1	5,6	12,1	109	300/10	2,5	6,7	14,5	131
Бабка картофельная со свиной со сметаной	130/10	7,3	16,4	17,2	244	130/10	7,3	16,4	17,2	244
Напиток "Лимончик"	200	0,1	0,0	18,6	75	200	0,1	0,0	18,6	75
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:		15,6	26,5	84,6	640		18,2	27,9	102,1	733
Полдник	12%									
Блинчики с вишней "Бабушка Аня" с соусом шоколадным или	60/15	3,5	2,8	32,4	144	60/15	3,5	2,8	32,4	144
Пирожки печеные с яблочным фаршем	60	3,4	3,2	27,1	151	60	3,4	3,2	27,1	151
Йогурт с фруктовым наполнителем	200	2,6	5,0	11,2	104	200	2,6	5,0	11,2	104
Итого:		6,0	8,2	38,3	255					
Итого за день:		37,6	59,6	194,9	1447					
Пятница										
Завтрак	23%									
Сыр порционно						20	4,7	5,9	0,0	74
Помидоры свежие порционно	50	0,4	0,1	5,4	11	50	0,4	0,1	5,4	11
Омлет натуральный или	157	22,5	28,3	3,8	358	157	22,5	28,3	3,8	358
Пельмени отварные	100	8,0	16,0	28,0	290	100	8,0	16,0	28,0	290
Чай с лимоном	185/15/7	0,2	0,1	15,2	59	185/15/7	0,2	0,1	15,2	59
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:		25,5	29,4	53,9	563		27,1	29,6	64,7	614
Обед	36%									
Салат из печени "Днепровский"	80	11,6	16,2	2,4	216	80	11,6	16,2	2,4	216
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,6	8,2	9,3	121	300/20	3,3	11,6	11,4	161
Котлеты из птицы "Оригинальные"	50	8,7	11,8	4,4	158	75	13,1	17,7	6,6	237
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146	150	4,5	4,5	21,9	146
Компот из сушеных фруктов 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
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:		31,9	41,1	92,3	876		39,2	50,7	111,6	1066
Полдник	11%									
Кондитерское или хлебобулочное изделие	50	2,0	0,8	39,4	158	50	2,0	0,8	39,4	158
Сок	200	0,2	0,0	11,7	92	200	0,2	0,0	11,7	92
Итого:		2,2	0,8	48,8	250					
Итого за день:		59,6	71,3	195,0	1689					

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОАО "Комбинат
школьного питания "

Л.В.Наровская

2023г



**Примерные двухнедельные рационы
для учащихся 1-11 классов на летне-осенний период 2023 учебного года
1 - 3 неделя**

Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Понедельник										
Завтрак	25%									
Масло сливочное	15	0,2	10,9	0,2	99	25	0,3	18,2	0,3	165
Сосиски отварные с соусом томатным "Сказка"	50/10	5,2	9,0	2,8	113	50/10	5,2	9,0	2,8	113
Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120	100	3,4	2,9	20,2	120
Кофейный напиток с молоком	200	2,2	1,4	22,4	112	200	2,2	1,4	22,4	112
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	20	1,6	0,2	10,8	51
Итого:		13,4	25,1	75,1	579		13,5	32,3	75,2	645
Обед	35%									
Салат из овощей	80	1,9	4,1	9,0	81					
Салат из овощей с яйцом						80/1/2	4,9	6,6	9,2	116
Суп картофельный "Домашний"	250	7,2	5,2	25,3	177	300	8,6	6,2	30,3	213
Котлеты натуральные из филе птицы	50	12,5	15,5	5,1	209	50	12,5	15,5	5,1	209
Каша рисовая вязкая	150	2,1	4,1	22,4	135	150	2,1	4,1	22,4	135
Напиток яблочный с витамином "С"	200	0,2	0,2	21,0	82	200	0,2	0,2	21,0	82
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	30	2,4	0,4	16,2	77
Итого:		28,0	29,5	110,5	815		33,8	33,3	125,3	932
Полдник	10%									
Кондитерское или хлебобулочное изделие	50	1,4	7,8	43,0	142	50	1,4	7,8	43,0	142
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
Итого:		7,0	14,2	51,2	250					
Итого за день:		48,4	68,7	236,8	1643					
Вторник										
Завтрак	23%									
Сыр порционнно	35	8,3	10,4	0,0	130	35	8,3	10,4	0,0	130
Биточки	75	11,9	6,2	10,5	146	75	11,9	6,2	10,5	146
Капуста тушеная	150	3,6	4,8	14,3	114	150	3,6	4,8	14,3	114
Чай с сиропом шиповника	207/10	0,2	0,0	15,0	56	207/10	0,2	0,0	15,0	56
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	30	2,4	0,4	16,2	77
Фрукты	120	0,5	0,4	11,2	50	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:		26,1	22,0	61,8	547		27,2	22,5	74,7	607

Обед	32%									
Салат из свежих огурцов, салат из свежих помидоров	40/40	2,7	6,6	4,5	82	40/40	2,7	6,6	4,5	82
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,3	8,0	12,4	127	300/10	3,0	9,6	14,9	152
Оладушки "Рыбная фантазия"	100	13,7	12,5	0,8	172	100	13,7	12,5	0,8	172
Пюре картофельное	150	3,2	4,9	20,1	138	180	3,8	6,0	24,1	166
Кисель из концентрата с витамином "С"	200	0,2	0,0	28,6	110	200	0,2	0,0	28,6	110
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:		26,2	32,4	94,1	760		29,7	35,4	115,6	884
Полдник	15%									
Печенье	50	2,9	6,6	27,1	256	50	2,9	6,6	27,1	256
Молоко	200	5,8	5,0	9,6	108	200	5,8	5,0	9,6	108
Итого:		8,7	11,6	36,7	364					
Итого за день:		61,0	66,0	192,6	1671					
Среда										
Завтрак	28%									
Бутерброд с колбасой запеченный	40	4,3	8,4	6,9	120	40	4,3	8,4	6,9	120
Запеканка "Творогоша" со сметаной	150/10	19,4	23,6	37,6	434	150/10	19,4	23,6	37,6	434
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,0	42	200	0,2	0,0	10,0	42
Итого:		23,9	32,0	54,5	596		23,9	32,0	54,5	596
Обед	31%									
Салат "Светофорчик"	50	1,5	5,1	3,1	64	50	1,5	5,1	3,1	64
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,4	6,3	24,0	183	250	7,4	6,3	24,0	183
Птица "Загадка"	50	5,4	3,5	5,1	59	75	8,1	5,3	7,7	89
Каша пшенная вязкая	150	4,1	4,7	23,4	152	150	4,1	4,7	23,4	152
Сок	200	0,4	0,2	10,0	80	200	0,4	0,2	10,0	80
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	30	2,4	0,4	16,2	77
Итого:		22,9	20,2	93,3	669		27,0	22,3	105,5	745
Полдник	11%									
Кондитерское или хлебобулочное изделие	50	1,8	2,8	35,0	148	50	1,8	2,8	35,0	148
Компот из свежих плодов с витамином "С"	200	0,2	0,2	21,8	88	200	0,2	0,2	21,8	88
Фрукты						200	0,8	0,6	20,6	94
Итого:		2,0	3,0	56,8	236					
Итого за день:		48,8	55,3	204,6	1501					
Четверг										
Завтрак	25%									
Овощи свежие и консервированные	30/20	0,4	0,1	5,4	11	30/20	0,4	0,1	5,4	11
Плов	50/120	13,3	23,3	28,9	379	75/180	19,9	34,9	43,4	569
Какао с молоком	200	3,6	2,8	23,4	134	200	3,6	2,8	23,4	134
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	20	1,6	0,2	10,8	51
Итого:		19,7	27,1	87,2	659		26,3	38,7	101,7	849

Обед	36%									
Салат из сыра и моркови	50	52,9	8,6	1,4	103	50	52,9	8,6	1,4	103
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,6	8,2	9,6	122	300/10	3,1	10,3	11,3	144
Колбаски "Аппетитные"	50	11,0	15,1	0,3	183	75	16,5	22,6	0,4	275
Картофель тушеный	150	2,7	8,7	20,6	173	150	2,7	8,7	20,6	173
Напиток "Полесье" с витамином "С"	200	3,2	26,8	12,8	306	200	3,2	26,8	12,8	306
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	30	2,4	0,4	16,2	77
Итого:		76,5	67,8	72,4	1018		83,9	77,7	83,8	1178
Полдник	9%									
Кондитерское или хлебобулочное изделие	50	4,2	1,6	8,2	179	50	4,2	1,6	8,2	179
Йогурт с фруктовым наполнителем	200	4,6	3,0	11,2	104	200	4,6	3,0	11,2	104
Итого:		8,8	4,6	19,4	283					
Итого за день:		105,0	99,5	179,0	1960					
Пятница										
Завтрак	21%									
Сыр порциями	25	5,9	7,4	0,0	93	25	5,9	7,4	0,0	93
Рыбка "Золотистая"	50	10,8	7,8	0,1	114	100	21,6	15,7	0,2	228
Пюре картофельное с огурцом консервированным	150 /20	3,8	4,9	20,4	142	180/20	4,4	6,0	24,4	170
Чай с лимоном	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	20	1,6	0,2	10,8	51
Итого:		22,3	20,3	46,5	459		33,7	29,3	50,6	600
Обед	37%									
Салат "Сытный"	40	3,0	7,2	1,6	83	60	4,4	10,8	2,3	124
Суп картофельный	250	2,5	4,3	18,3	120	300	3,0	5,1	21,9	144
Гнездышки из свинины с овощами	60	6,0	11,0	3,4	132	60	6,0	11,0	3,4	132
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146	150	4,5	4,5	21,9	146
Сок	200	0,2	0,0	8,0	84	200	0,2	0,0	8,0	84
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	30	2,4	0,4	16,2	77
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:		21,1	28,1	99,5	780		24,4	32,8	113,5	892
Полдник	12%									
Блинчики с творогом "Бабушка Аня" с соусом шоколадным или	1/58/15	4,3	6,1	23,4	166					
Ватрушка с творогом	75	8,4	4,8	29,7	163					
Ватрушка с сыром						75	5,9	16,2	26,9	277
Компот из изюма с витамином "С"	200	0,4	0,0	26,6	104	200	0,4	0,0	26,6	104
Итого:		8,8	4,8	56,3	267					
Итого за день:		52,1	53,2	202,3	1506					