

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ

«Средняя школа №1 г.Великие Луки»
 Д.Н. Шкредов
 30 Октября 2024г

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОАО "Комбинат
 школьного питания"

О.В. Кротова
 2024г

**Примерные двухнедельные рационы питания
 зимне-весенний период 1, 3 недели
 ОАО "Комбинат школьного питания"**

Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	24%									
Масло сливочное	15	0,2	10,9	0,2	99					
Биточки куриные с сыром / Котлеты "Смачные"	50	6,7	8,7	5,5	127					
Каша пшениная вязкая	150	4,1	4,7	23,4	152					
Чай с лимоном	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59					
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
Итого		12,8	24,5	55,1	488					
Обед	34%									
Салат "Озорник" / Салат "Веселые ребята" и фасоль консервированная	80/20	3,4	8,6	4,6	109	80/20	3,4	8,6	4,6	109
Суп картофельный с крупой	250	2,3	4,3	16,5	113	250	2,3	4,3	16,5	113
Сосиски отварные с соусом томатным "Сказка"	48/10	5,0	8,6	6,9	108	96/15	9,5	16,5	13,2	207
Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138	180	3,8	5,9	24,1	166
Компот из свежих плодов /Компот яблочно-облепиховый с витамином "С"	200	0,2	0,2	20,4	78	200	0,2	0,2	20,4	78
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
Итого		17,3	27,5	104,1	709		23,0	36,5	118,6	856
Полдник	12%									
Кондитерское изделие	50	1,8	2,8	35,0	148	50	1,8	2,8	35,0	148
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
Итого		7,4	9,2	43,2	260		7,4	9,2	43,2	260
Ужин										
Масло сливочное						20	0,3	14,5	0,3	132
Биточки куриные с сыром / Котлеты "Смачные"						75	10,1	13,1	8,3	191
Каша пшениная вязкая						150	4,1	4,7	23,4	152
Чай с лимоном						185/15/7	0,2	0,0	15,2	59
Хлеб пшеничный						20	1,6	0,2	10,8	51
Итого							16,3	32,5	58,0	585
Итого за день		37,5	61,3	202,5	1457		46,7	78,2	219,8	1701

Вторник														
Завтрак		24%												
Запеканка из творога со сметаной или повидлом		150/10/10	23,5	19,2	32,4	395								
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								
Итого			27,8	21,3	77,6	620								
Обед		38%												
Салат из свежих овощей и яйцо отварное		80/25	6,8	13,9	6,3	176	80/25	6,8	13,9	6,3	176			
Борщ с капустой и картофелем, сметаной		250/15	2,5	9,1	12,3	138	250/15	2,5	9,1	12,3	138			
Мясные гнезда (свинина)		75	11,6	23,4	10,1	306	75	11,6	23,4	10,1	306			
Макаронные изделия отварные		150	5,1	4,4	30,3	180	150	5,1	4,4	30,3	180			
Напиток клубничный / 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			
Итого			28,7	50,9	104,5	990		29,3	51,0	108,7	1010			
Полдник		8%												
Кондитерское 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			
Итого			2,4	0,8	34,8	222		2,4	0,8	34,8	222			
Ужин														
Запеканка из творога со сметаной или повидлом							200/10/10	31,3	25,5	40,9	516			
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			
Итого								35,9	27,9	94,1	781			
Итого за день			58,8	73,0	216,9	1832		67,6	79,7	237,6	2013			
Среда														
Завтрак		24%												
Горошек консервированный		40	1,2	0,1	2,8	16								
Бифитекс рубленый нежный / Шницель натуральный рубленый		75	11,8	23,6	1,1	269								
Каша гречневая вязкая		150	4,5	4,5	21,9	146								
Чай с сиропом шиповника / Чай с сахаром		207/10	0,2	0,0	15,0	56								
Фрукты		150	0,6	0,5	11,3	58								
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	10,8	51								
Итого			19,9	28,9	62,9	595								
Обед		34%												
Салат из вареных овощей и колбаса варено-копченая "Сяброуская"		80/10	3,6	11,2	5,1	136	80/10	3,6	11,2	5,1	136			
Щи из свежей или квашеной капусты с картофелем / Щи домашние со сметаной		250/10	2,6	8,2	9,3	121	250/10	2,6	8,2	9,3	121			
Нагетсы "Рыбка золотая" / Рыба жареная		100	24,6	18,2	18,4	336	100	24,6	18,2	18,4	336			
Картофель тушеный		100	1,8	5,8	13,7	115	180	3,2	10,4	24,7	208			
Напиток яблочный / Напиток "Фантастик" 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			
Итого			35,3	43,8	84,4	870		37,3	48,5	99,6	983			

Пятница																
Завтрак																
Сыр порционно	27%															
Пельменишки "Вкусняшки" со сметаной и соусом томатным "Сказка" или	20															
	100/10/10	9,4	4,7	5,9	0,0	74										
Биточки *	75	21,1		61,5	10,5	146										
Пюре картофельное*	100	2,1		3,3	13,4	92										
Чай с сахаром	200	0,2		0,0	10,0	42										
Хлеб пшеничный	20	1,6		0,2	10,8	51										
Итого		39,1		82,1	75,2	660										
Обед	35%															
Салат "Переменка" / Салат "Разноцветье"	80	2,2		4,1	10,5	88							2,8	5,1	13,1	110
Рассольник "Школьный" со сметаной	250/15	2,3		6,7	12,3	119							2,3	6,7	12,3	119
Плов (из свинины)	50/120	13,3		23,3	28,9	379							19,9	34,9	43,4	569
Компот из сушеных плодов с витамином "С"	200	0,4		0,0	26,6	104							0,4	0,0	26,6	104
Хлеб ржаной	40	2,5		0,2	16,9	80							3,1	0,3	21,1	100
Фрукты	200	0,8		0,8	18,8	84							0,8	0,8	18,8	84
Итого		21,5		35,1	114,0	854							29,3	47,8	135,3	1086
Полдник	8%															
Кондитерское или хлебобулочное изделие	50	6,5		5,3	18,4	122							6,5	5,3	18,4	122
Кисломолочный продукт	150	2,0		3,8	8,4	78							2,6	5,0	11,2	104
Итого		8,5		9,1	26,8	200							9,1	10,3	29,6	226
Ужин																
Горошек и кукуруза консервированные																
Сыр порционно																
Пельменишки "Вкусняшки" со сметаной и соусом томатным "Сказка" или																
Биточки *																
Пюре картофельное*																
Чай с сахаром																
Хлеб пшеничный																
Итого																
Итого за день		69,1		126,2	216,0	1713							80,7	140,5	253,1	2036

*- для пищеблоков, где нет морозильного оборудования для хранения п/ф замороженных (пельменей)

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ОАО "Комбинат
 школьного питания"
 Кротова
 _____ 2024г

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГУО "Сармись"
 Кротова
 _____ 2024г

**Примерные двухнедельные рационы питания
 зимне-весенний период 2, 4 недели
 ОАО "Комбинат школьного питания"**

Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	21%									
Горошек консервированный	40	1,2	0,1	2,8	16					
Птица "Загадка" / Птица "Пикантная"	75	16,2	10,5	15,3	179					
Каша овсяная вязкая	150	3,9	5,7	17,6	137					
Чай с сиропом шиповника	207/10	0,2	0,0	15,0	56					
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
Итого		23,1	16,5	61,5	439					
Обед	35%									
Салат "Чайка" / Салат "Солнечный"	80	3,0	6,0	2,2	77	80	10,1	19,5	1,9	222
Суп картофельный с фасолью / Суп картофельный с крупой	250	2,9	4,6	14,6	115	250	2,9	4,6	14,6	115
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	100	3,4	2,9	20,2	120
Сок	200	0,2	-	8,0	80	200	0,2	-	8,0	80
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого		23,4	34,6	66,9	726		31,1	48,2	70,9	891
Полдник	14%									
Хлебобулочное или кондитерское изделие	50	6,5	4,9	21,3	134	50	6,5	4,9	21,3	134
Напиток "Лимончик" / Напиток "Родничок" с витамином "С"	200	0,1	0,0	18,6	75	200	0,1	0,0	18,6	75
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого		7,4	5,6	58,6	293		7,4	5,6	58,6	293
Ужин										
Горошек консервированный						40	1,2	0,1	2,8	16
Птица "Загадка" / Птица "Пикантная"						100	21,6	14,0	20,4	239
Каша овсяная вязкая						180	4,7	6,8	21,1	164
Чай с сиропом шиповника						207/10	0,2	0,0	15,0	56
Хлеб пшеничный						30	2,4	0,4	16,2	77
Итого							30,1	21,4	75,5	552
Итого за день		54,0	56,8	187,0	1458		68,6	75,2	205,0	1737

Вторник													
Завтрак	25%												
Сыр порционно	20	4,7	5,9	0,0	74								
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		29,6	32,5	36,1	557								
Обед	34%												
Салат "Цыпленок" в тарталетках	53	5,8	8,6	4,0	110	53	5,8	8,6	4,0				
Щи из свежей или квашеной капусты с картофелем / Щи домашние со сметаной	250/15	2,8	9,3	9,5	131	250/15	2,8	9,3	9,5				
Оладушки "Рыбная фантазия" / Котлета рыбная "Фантазия"	75	9,9	9,8	2,3	138	100	13,2	13,0	3,0				
Пюре картофельное	150	3,2	4,9	20,1	138	180	3,8	5,9	24,1				
Напиток из сиропа шиповника с витамином "С"	200	0,4	0,0	38,4	146	200	0,4	0,0	38,4				
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1				
Итого		24,6	32,8	91,2	743		29,1	37,1	100,1				837
Полдник	11%												
Кондитерское изделие	50	1,1	3,6	37,0	130	50	1,1	3,6	37,0				130
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2				112
Итого		6,7	10,0	45,2	242		6,7	10,0	45,2				242
Ужин													
Сыр порционно						30	7,1	8,9	0,0				111
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							32,0	35,5	36,1				594
Итого за день		60,8	75,2	172,5	1542		67,8	82,5	181,4				1673
Среда													
Завтрак	24%												
Запеканка "Творогоша" со сметаной	150/15	19,4	23,6	37,5	434								
Чай с лимоном	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59								
Фрукты	100	0,4	0,4	10,0	51								
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51								
Итого		21,6	24,2	73,5	595								
Обед	36%												
Салат из вареных овощей и кукуруза консервированная	80/20	7,7	9,2	9,4	151	80/20	7,7	9,2	9,4				151
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,3	6,3	2,4	183	250	7,3	6,3	2,4				183
Колбаски "Аппетитные" / Колбаски "Дуэт"	75	16,5	22,6	0,4	275	75	16,5	22,6	0,4				275
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146	150	4,5	4,5	21,9				146
Сок	200	0,2	-	21,0	100	200	0,2	-	21,0				100
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1				100
Итого		38,7	42,7	72,0	934		39,3	42,8	65,2				954

Колдник	10%	8,4	4,9	29,7	163	75	8,4	4,9	29,7	163	75	8,4	4,9	29,7	163
Ватрушка с творогом или Блинчики с творогом "Бабушка Аня" с соусом шоколадным (или без него)	75	8,4	4,9	29,7	163	75	8,4	4,9	29,7	163	75	8,4	4,9	29,7	163
Компот из свежих плодов с витамином "С"	200	0,2	0,2	20,4	78	200	0,2	0,2	20,4	78	200	0,2	0,2	20,4	78
Итого		8,6	5,1	50,1	241		8,6	5,1	50,1	241		8,6	5,1	50,1	241
Ужин															
Запеканка "Творогоша" со сметаной						150/15	19,4					23,6		37,5	434
Чай с лимоном						185/15/7	0,2					0,0		15,2	59
Фрукты						200	0,8					0,8		10,0	102
Хлеб пшеничный						30	2,4					0,4		16,2	77
Итого							22,8					24,8		78,9	672
Итого за день		68,9	72,0	195,6	1770		70,7					72,7		194,2	1867
Четверг															
Завтрак															
Сыр порционно	25%									74					
Голень запеченная / Колбаски "Сливочные" / Шашлычок "Золотистый"	90	25,0	21,0	0,1	290										
Каша пшенная вязкая	150	4,1	4,7	23,4	152										
Какао с молоком / Какао "Чебурашка"	200	7,8	6,2	22,0	140										
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51										
Итого		43,3	38,0	56,3	707										
Обед / ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ															
Салат из квашенной капусты и яйца отварное	80/1/2	7,2	9,1	6,5	137						80/1/2	7,2	9,1	6,5	137
Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,1	6,2	15,1	121						250/15	2,3	7,3	15,3	131
Бабка картофельная со свиной сметаной	130/15	7,5	17,5	17,4	255						195/15	11,0	24,6	25,8	366
Напиток "Полестье" / Напиток "Дюшес" 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
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84						200	0,8	0,7	18,7	84
Итого		23,3	60,4	87,3	983							27,6	68,8	100,2	1124
Полдник															
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
Ужин															
Сыр порционно															
Голень запеченная / Колбаски "Сливочные"						90	25,0					21,0		0,1	290
Каша пшенная вязкая						150	4,1					4,7		23,4	152
Какао с молоком / Какао "Чебурашка"						200	7,8					6,2		22,0	140
Хлеб пшеничный						30	2,4					0,4		16,2	77
Итого							44,1					44,1		61,7	733
Итого за день		75,3	105,6	188,0	1948		80,4					114,2		206,3	2116

Пятница																	
Завтрак		23%															
Огурцы консервированные		40	2,2	0,2	8,7	43											
Рыба запеченная "Солнышко" / Рыба, запеченная с овощами		75	9,9	9,8	2,3	138											
Пюре картофельное / Картофель по-деревенски (при наличии пароконвектомата)		150	3,2	4,9	20,1	138											
Чай с сахаром		200	0,2	0,0	10,0	42											
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	10,8	51											
Фрукты		150	0,6	0,6	15,0	77											
Итого			17,7	15,7	66,9	489											
Обед		36%															
Салаг из вареных овощей		60	11,6	16,2	2,4	216	60	11,6	16,2	2,4							
Борщ с капустой и картофелем, сметаной с витамином "С"		250/10	2,3	8,0	12,1	128	250/10	2,3	8,0	12,1							
Котлеты "Диетические" / Биточки куриные "Нежные"		50	6,8	3,3	6,8	125	100	13,6	6,6	13,6							
Каша рисовая вязкая		150	2,1	4,1	22,4	135	150	2,1	4,1	22,4							
Сок		200	0,4	-	8,0	80	200	0,4	-	8,0							
Хлеб ржаной		40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1							
Итого			25,7	31,8	68,6	765		33,1	35,2	79,6							
Полдник		11%															
Кондитерское или хлебобулочное изделие		50	4,3	0,6	19,4	152	50	4,3	0,6	19,4							
Кисломолочный продукт		150	2,0	3,8	8,4	78	200	2,6	5,0	11,2							
Итого			6,3	4,4	27,8	230		6,9	5,6	30,6							
Ужин																	
Огурцы консервированные							40	2,2	0,2	8,7							
Рыба запеченная "Солнышко" / Рыба, запеченная с овощами							100	13,2	13	3							
Пюре картофельное / Картофель по-деревенски (при наличии пароконвектомата)							180	3,8	5,9	24,1							
Чай с сахаром							200	0,2	0,0	10,0							
Хлеб пшеничный							40	3,2	0,4	21,6							
Фрукты							200	0,8	0,8	20,0							
Итого								23,4	20,4	87,4							
Итого за день			49,6	51,8	163,3	1484		63,4	61,2	197,7							