

СОГЛАСОВАНО
Директор



**Примерный двухнедельный рацион питания для
учащихся учреждений общего среднего образования г. Витебска
на зимне-весенний период**

№ рецеп- туры	Наименование блюда	11-18 лет				
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал/кДж
	1	2	3	4	5	6
	1 НЕДЕЛЯ					
	Понедельник					
	<u>Обед</u>					
	Овощи порционно	25/25	0,8	0,4	2,6	18,6
№ 3 Стр. 270	Сосиски отварные*	100	9,9	17,9	1,6	207,0
Ф.б.л.	Булгур с соусом «Сказка»*	100/10	6,4	2,7	20,7	148,6
	*ИЛИ					

№6 Стр. 232	*Омлет с мясными продуктами с маслом сливочным	130/5	14,0	16,6	2,0	213,0
Ф.б.л.	Напиток «Лесная сказка»	200	-	-	16,6	66,4
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	25/30	4,3	0,4	32,4	130,0
	Фрукты свежие	150	1,4	1,4	12,2	60,0
	Итого		22,8	22,8	86,1	630,6
	<u>Полдник</u>					
	Мучное кулинарное изделие собственного производства	60	3,4	3,2	27,1	151,0
Ф.б.л.	Чай с сахаром (с пониж. сод. сахара)	200	0,2	0,04	10,0	41,0
	Итого		3,6	3,2	37,1	192,0
	Всего		26,4	26,1	123,2	822,6
	Вторник					
	<u>Обед</u>					
№24 Стр. 27	Салат из свежих огурцов со сметаной	100	1,1	4,1	2,2	50,0
Ф.б.л.	Оладушки «Неженка»*	100	16,8	17,0	3,9	234,9
Ф.б.л.	Картофель запеченный*	150	3,9	4,7	38,9	213,5
	*ИЛИ					
Ф.б.л.	*Биточек «Экзотик»	80	16,5	12,5	6,2	206,4
№2 Стр. 348	*Каша вязкая гречневая	100	3,0	3,0	14,6	97,0
	Сок (в розлив)	200	1,0	-	21,2	94,0
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	25/30	4,3	0,4	32,4	130,0
	Итого		27,1	26,2	98,6	722,4
	<u>Полдник</u>					
№15 Стр. 19	Бутерброд «Купалле»	45	7,1	9,2	8,8	146,0
Ф.б.л.	Компот из свежих яблок с сиропом шиповника	200	0,2	0,2	25,5	103,2
	Итого		7,3	9,4	34,3	249,2

	Всего		34,4	35,6	132,9	971,6
	Среда					
	<u>Обед</u>					
№46 стр.47	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	100	2,4	5,1	11,3	101,0
Ф.бл.	Кебаб «Деликатесный»*	100	21,2	18,4	7,1	278,8
№7 Стр.352	Макаронные изделия отварные*	100	3,4	2,9	20,2	120,0
	<i>*ИЛИ</i>					
№17 Стр.286	*Шницель натуральный рубленый из свинины	75	14,5	17,4	7,5	245,0
Ф.бл.	*Гарнир «Овоцное ассорти»	100	2,7	5,3	13,5	112,5
Ф.бл.	Напиток «Цитрусовый микс»	200	0,2	0,02	21,0	84,8
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	25/30	4,3	0,4	32,4	130,0
	Фрукты свежие	150	2,3	0,8	31,5	144,0
	Итого		33,8	27,6	123,5	858,6
	<u>Полдник</u>					
	Мучное кулинарное изделие собственного производства	60	3,4	3,2	27,1	151,0
Ф.бл.	Напиток «Зорька»	200	-	-	29,4	210,0
	Итого		3,4	3,2	56,5	361,0
	Всего		37,2	30,8	180,0	1219,6
	Четверг					
	<u>Обед</u>					
Ф.бл.	Салат «Переменка» (порционно)	100	10,6	20,7	1,6	229,0
Ф.бл.	Сырники «Детские» с молоком сгущенным* (или со сметаной, или с припасом клубника/малина)	110/25	15,0	17,0	41,5	379,6
	<i>*ИЛИ</i>					
Ф.бл.	*Пудинг из творога с бананом с соусом шоколадным	100/25	17,2	8,5	29,3	262,9

Ф.бл.	Чай «Витаминный»	200	-	-	10,8	42,0
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	13,3	63,8
	Итого		27,6	38,0	67,2	714,4
	<u>Полдник</u>					
Ф.бл.	Ватрушка «Изюминка»	100	6,5	8,9	53,9	281,3
Ф.бл.	Напиток мандариновый	200	0,1	0,02	19,8	80,0
	Итого		6,6	8,9	73,7	361,3
	Всего		34,2	46,9	140,9	1075,7
	Пятница					
	<u>Обед</u>					
№73 Стр.76	Салат «Школьный»	100	1,4	8,1	5,6	101,0
№15 Стр.284	Плов со свиной*	75/180	20,0	35,0	43,4	568,5
	<i>*ИЛИ</i>					
Ф.бл.	*Наггетсы школьные	75	14,4	16,2	5,7	203,3
Ф.бл.	*Рис «Светофор»	100	2,4	2,4	21,0	114,3
	Сок (в розлив)	200	1,0	-	21,2	94,0
	Кекс или другое мучное кондитерское изделие собственного производства	60	4,6	8,6	29,5	213,6
	Итого		27,0	51,7	99,7	977,1
	<u>Полдник</u>					
№10 Стр.432	Оладьи с изюмом со сметаной	100/15	7,4	9,3	37,7	264,0
Ф.бл.	Чай с лимоном (с пониж.сод.сахара)	200/7	0,3	0,5	12,0	51,5
	Итого		7,7	9,8	49,7	315,5
	Всего		34,7	61,5	149,4	1292,6

2 НЕДЕЛЯ						
Понедельник						
<u>Обед</u>						
Ф.бл.	Салат «Раница»	100	10,2	23,4	1,6	252,2
№ 2 Стр.420	Пельмени отварные с майонезом и соусом «Сказка» (или сметана или масло сливочное)*	160/15/15	16,0	18,4	33,5	363,5
*ИЛИ						
№24 Стр.296	*Тефтели	80/40	7,9	18,9	11,9	249,6
№7 Стр.352	*Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120,0
Ф.бл.	Напиток «Освежающий дуэт»	200	0,2	-	20,4	82,8
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	25/30	4,3	0,4	32,4	130,0
	Итого		30,7	42,2	87,9	828,5
<u>Полдник</u>						
№14 Стр.18	Бутерброд «Осенний»	55	4,2	2,6	9,8	79,0
	Сок (в розлив)	200	1,0	-	21,2	94,0
	Фрукты свежие	150	2,3	0,8	31,5	144,0
	Итого		7,5	3,4	62,5	317,0
	Всего		38,2	45,6	150,4	1145,5
Вторник						
<u>Обед</u>						
Ф.бл.	Салат «Отличник»	100	6,2	8,1	8,2	130,7
Ф.бл.	Птичка золотистая (индейка)*	65	12,7	19,9	0,1	230,4
№9 Стр.354	Пюре картофельное*	150	3,2	5,0	20,1	138,0
*ИЛИ						
Ф.бл.	*Биточек «Восточный»	100	20,2	7,9	15,0	212,2
Ф.бл.	*Картофель запеченный, с соусом «Сказка»	150/25	8,9	4,7	39,4	236,0
Ф.бл.	Напиток «Зорька»	200	-	-	29,4	210,0

	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	25/30	4,3	0,4	32,4	130,0
	Итого		26,4	33,4	90,2	839,1
<u>Полдник</u>						
	Мучное кулинарное изделие собственного производства	75	4,4	8,3	34,2	228,8
Ф.бл.	Чай «Витаминный»	200	-	-	10,8	42,0
	Итого		4,4	8,3	45,0	270,8
	Всего		30,8	41,7	135,2	1109,9
Среда						
<u>Обед</u>						
Ф.бл.	Салат «Бодрость»	100	0,9	11,9	2,7	119,8
№12 Стр.281	Гуляш из свинины*	75/75	13,5	28,4	6,0	333,0
№2 Стр.348	Каша вязкая гречневая*	100	3,0	3,0	14,6	97,0
*ИЛИ						
Ф.бл.	*Зразы «Золотистые»	105	20,5	30,7	11,0	367,5
№2 Стр.348	*Каша вязкая гречневая	100	3,0	3,0	14,6	97,0
	Сок (в розлив)	200	1,0	-	21,2	94,0
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	25/30	4,3	0,4	32,4	130,0
	Итого		22,7	43,7	76,9	773,8
<u>Полдник</u>						
Ф.бл.	Конвертики с творогом	80	9,1	9,5	25,8	224,1
Ф.бл.	Компот «Дружба»	200	0,2	-	20,8	84,0
	Итого		9,3	9,5	46,6	308,1
	Всего		32,0	53,2	123,5	1081,9

Четверг						
<u>Обед</u>						
Ф.бл.	Салат «Оливье» с яйцом перепелиным (порционно)	100	4,6	18,0	5,8	203,9
Ф.бл.	Блинчики с яблоками и корицей (клубникой) со сгущенным молоком*	114/20	6,0	4,7	48,2	254,6
*ИЛИ						
№10 Стр.432	*Оладьи с яблоками с молоком сгущенным	100/20	8,3	8,1	48,4	297,0
Ф.бл.	Напиток горячий «Здоровье» с лимоном	200/7	0,2	-	10,8	43,2
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	13,3	63,8
	Фрукты свежие	150	2,3	0,8	31,5	144,0
	Итого		15,1	23,8	109,6	709,5
<u>Полдник</u>						
№13 Стр.17	Бутерброд с колбасой запеченный	40	4,3	8,4	6,9	120,0
№9 Стр.390	Компот из изюма	200	0,4	-	26,6	104,0
	Итого		4,7	8,4	33,5	224,0
	Всего		19,8	32,2	143,1	933,5
Пятница						
<u>Обед</u>						
№35 Стр.37	Салат «Белоснежка»	100	3,1	8,5	5,2	110,0
Ф.бл.	Жаркое «Бульбастик» с птицей*	80/200	28,8	9,2	34,7	337,1
*ИЛИ						
Ф.бл.	*Шашлык «Школьный»	90	21,6	5,4	1,4	140,4
№9 Стр.354	*Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138,0
	Сок (в розлив)	200	1,0	-	21,2	94,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,4	32,4	130,0
	Кекс или другое мучное кондитерское изделие собственного производства	60	4,6	8,6	29,5	213,6

	Итого		41,8	26,7	123,0	884,7
<u>Полдник</u>						
	Мучное кулинарное изделие собственного производства	75	4,4	8,3	34,2	228,8
Ф.бл.	Кисель «Витаминка»	200	-	-	29,6	117,4
	Итого		4,4	8,3	63,8	346,2
	Всего		46,2	35,0	186,8	1230,9

При составлении дневного меню допускается замена меню по дням недели в зависимости от графика завоза продуктов.
Допускается: взаимозамена салатов, вторых блюд, гарниров, напитков, при условии соблюдения пищевой и энергетической ценности, рационального подбора блюд.

*ИЛИ – на выбор предлагается второй комплекс горячих блюд.

Салаты и напитки остаются без изменений к любому из выбранных комплексов.

Замена горячих блюд основана на изучении вкусовых предпочтений обучающихся.