

УТВЕРЖДАЮ
Директор



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ОАО «ВИТМИЛ»
Г.С.Михалко



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

№ рецеп- туры	Наименование блюда	(6-8 классы) 11-14 лет					(9-11 классы) 14-18 лет				
		Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал/кДж	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал/кДж
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1 НЕДЕЛЯ											
Понедельник											
	1 смена: 2-ой завтрак 2 смена: Полдник=2-ой завтрак										
	Овощи порционно (огурец свежий)	35	0,2	0,1	1,3	4,9	50	0,3	0,2	1,9	7,0
№ 3 Стр.270	Сосиски отварные	50	5,0	9,0	0,8	103,5	50	5,0	9,0	0,8	103,5
Ф.б.л.	Каша вязкая «Артековская»	100	4,2	2,6	19,2	117,0	150	6,3	3,9	28,8	175,5

	лайт»										
№ 13.9 Стр.565	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,6	20,7	129,0	200	3,5	3,6	20,7	129,0
	Батон «Ветлівы звычайны»	30	2,4	0,2	16,2	76,5	40	3,2	0,3	21,6	102,0
	Хлеб «Ольговский»	30	2,4	0,2	13,5	66,0	40	3,2	0,2	18,0	88,0
	Итого		17,7	15,7	71,7	496,9		21,5	17,2	91,8	605,0
	Полдник										
	Мучное кондитерское или кулинарное изделие собственного производства (кекс)	75	16,5	4,4	24,0	176,4	100	22,0	5,9	32,0	235,2
Ф.б.л.	Компот «Дружба»	200	0,2	-	20,8	84,0	200	0,2	-	20,8	84,0
	Итого		16,7	4,4	44,8	260,4		22,2	5,9	52,8	319,2
	Всего		34,4	20,1	116,5	757,3		43,7	23,1	114,6	924,2
	Вторник										
	1 смена: 2-ой завтрак 2 смена: Полдник=2-ой завтрак										
Ф.б.л.	Салат «Светофор»	50	0,8	5,2	4,1	66,5	50	0,8	5,2	4,1	66,5
Ф.б.л.	Биточек «Дебют»	50	6,9	10,1	7,5	148,2	50	6,9	10,1	7,5	148,2
№ 7 Стр.352	Макаронные изделия отварные с соусом «Сказка»	100/15	3,7	2,9	23,2	133,5	150/20	5,5	4,3	34,3	197,3
№ 13.2 Стр.568	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	10,0	41,0	200	0,2	0,04	10,0	41,0
	Батон «Ветлівы звычайны»	30	2,4	0,2	16,2	76,5	40	3,2	0,3	21,6	102,0
	Хлеб «Ольговский»	30	2,4	0,2	13,5	66,0	40	3,2	0,2	18,0	88,0
	Итого		16,4	18,64	74,5	531,7		19,8	20,14	95,5	643,0
	Полдник										
	Мучное кондитерское или кулинарное изделие собственного производства (ватрушка с сыром)	75	5,9	16,2	26,9	277,0	75	5,9	16,2	26,9	277,0

№6 Стр.387	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	21,6	88,0	200	0,2	0,1	21,6	88,0
	Итого		6,1	16,3	48,5	365,0		6,1	16,3	48,5	365,0
	Всего		22,5	34,94	123,0	896,7		25,9	36,44	144,0	1008,0
	Среда										
	<u>1 смена: 2-ой завтрак</u>										
	<u>2 смена: Полдник=2-ой завтрак</u>										
	Овоши порционно (помидор свежий)	35	0,39	0,1	1,33	8,4	50	0,6	0,1	1,9	12,0
Ф.б.т.	Котлетки «Банзай»	40	8,9	4,4	2,2	84,6	40	8,9	4,4	2,2	84,6
№9 Стр.354	Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138,0	150	3,2	5,0	20,1	138,0
№ 13.4 Стр.560	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,05	12,0	51,5	200/7	0,3	0,05	12,0	51,5
	Батон «Ветлівы звычайны»	30	2,4	0,2	16,2	76,5	40	3,2	0,3	21,6	102,0
	Хлеб «Ольговский»	30	2,4	0,2	13,5	66,0	40	3,2	0,2	18,0	88,0
	Фрукты свежие	150	2,3	0,8	31,5	144,0	150	2,3	0,8	31,5	144,0
	Итого		19,89	10,75	96,83	569,0		21,7	10,85	107,3	620,1
	<u>Полдник</u>										
	Мучное кондитерское или кулинарное изделие собственного производства (пирожок с повидлом)	100	5,7	5,0	58,0	300,0	100	5,7	5,0	58,0	300,0
№13.12 Стр.568	Напиток лимонный	200	0,1	-	15,0	60,0	200	0,1	-	15,0	60,0
	Итого		5,8	5,0	73,0	360,0		5,8	5,0	73,0	360,0
	Всего		25,69	15,75	169,83	929,0		27,5	15,85	180,3	980,1
	Четверг										
	<u>1 смена: 2-ой завтрак</u>										
	<u>2 смена: Полдник=2-ой завтрак</u>										
Ф.б.т.	Салат «Росинка»	50	3,8	2,7	7,0	56,2	50	3,8	2,7	7,0	56,2
75/180	Плов со свининой	50/120	13,5	23,3	29,4	381,0	50/120	13,5	23,3	29,4	381,0

[illegible]

	Понедельник										
	<u>1 смена: 2-ой завтрак</u>										
	<u>2 смена: Полдник=2-ой завтрак</u>										
	Овощи порционно (помидор свежий)	35	0,39	0,1	1,33	8,4	50	0,6	0,1	1,9	12,0
№17 Стр.286	Шницель натуральный рубленный из свинины	75	14,5	17,4	7,5	245,0	75	14,5	17,4	7,5	245,0
№2 Стр.348	Каша вязкая гречневая	100	3,0	3,0	14,6	97,0	100	3,0	3,0	14,6	97,0
Ф.б.л.	Чай «Витаминный»	200	-	-	10,8	42,0	200	-	-	10,8	42,0
	Батон «Ветлвы привычны»	30	2,4	0,2	16,2	76,5	40	3,2	0,3	21,6	102,0
	Хлеб «Ольговский»	30	2,4	0,2	13,5	66,0	40	3,2	0,2	18,0	88,0
	Итого		22,69	20,9	63,93	534,9		24,5	21,0	74,4	586,0
	<u>Полдник</u>										
	Мучное кондитерское или кулинарное изделие собственного производства (креклер сахарный)	75	5,2	9,4	38,6	261,0	90	6,2	11,3	46,3	313,2
Ф.б.л.	Напиток «Лесная сказка»	200	-	-	16,6	66,4	200	-	-	16,6	66,4
	Итого		5,2	9,4	55,2	327,4		6,2	11,3	62,9	379,6
	Всего		27,89	30,3	119,1	863,2		30,7	32,3	137,3	965,6
	Вторник										
	<u>1 смена: 2-ой завтрак</u>										
	<u>2 смена: Полдник=2-ой завтрак</u>										
	Овощи порционно (огурец свежий)	35	0,2	0,1	1,3	4,9	50	0,3	0,2	1,9	7,0
№2 Стр.420	Пельмени отварные с майонезом и соусом «Сказка»	160/15/ 15	16,0	18,4	33,5	363,5	160/15/ 15	16,0	18,4	33,5	363,5
	Сок (в розлив)	200	1,0	-	21,2	94,0	200	1,0	-	21,2	94,0
	Хлеб «Ольговский»	30	2,4	0,2	13,5	66,0	40	3,2	0,2	18,0	88,0
	Итого		19,6	18,7	69,5	528,4		20,5	18,8	74,6	552,5

[illegible]

	1 смена: 2-ой завтрак 2 смена: Полдник=2-ой завтрак										
Ф.б.л.	Салат «Морской калейдоскоп» с яйцом перепелиным	50	1,6	7,7	11,4	120,1	50	1,6	7,7	11,4	120,1
Ф.б.л.	Оладушка «Неженка»	50	9,8	10,8	5,8	144,5	50	9,8	10,8	5,8	144,5
№9 Стр.354	Пюре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92,0	150	3,2	5,0	20,1	138,0
Ф.б.л.	Компот «Дружба»	200	0,4	-	41,6	168,0	200	0,4	-	41,6	168,0
	Батон «Ветлвы привычны»	30	2,4	0,2	16,2	76,5	40	3,2	0,3	21,6	102,0
	Итого		16,3	22,0	88,4	601,1		18,2	23,8	100,5	672,6
	Полдник										
	Мучное кондитерское или кулинарное изделие собственного производства (ватрушка с сыром)	75	5,9	16,2	26,9	277,0	90	7,1	19,4	32,3	332,4
Ф.б.л.	Напиток из соков	200	-	-	13,6	55,0	200	-	-	13,6	55,0
	Итого		5,9	16,2	40,5	332,0		7,8	21,6	49,5	387,4
	Всего		22,2	38,2	128,9	933,1		26,0	45,4	150,0	1060,0
	Пятница										
	1 смена: 2-ой завтрак 2 смена: Полдник=2-ой завтрак										
№ 1 Стр.7	Бутерброд с маслом	30	1,6	7,5	9,8	134,0	30	1,6	7,5	9,8	134,0
Ф.б.л.	Сырники «Детские» со сметаной	110/15	14,5	18,6	34,0	361,8	110/15	14,5	18,6	34,0	361,8
№ 13.2 Стр.568	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	10,0	41,0	200	0,2	0,04	10,0	41,0
	Итого		16,3	26,14	53,8	536,8		16,3	26,14	53,8	536,8
	Полдник										
	Мучное кондитерское или кулинарное изделие собственного производства (кекс)	75	16,5	4,4	24,0	176,4	100	22,0	5,9	32,0	235,2

Ф.б.л.	Напиток «Цитрусовый микс»	200	0,2	0,02	21,0	84,8	200	0,2	0,02	21,0	84,8
	Итого		16,7	4,42	45,0	261,2		22,2	6,1	53,0	320,0
	Всего		33,0	30,56	98,8	798,0		38,5	32,24	106,8	856,8

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.