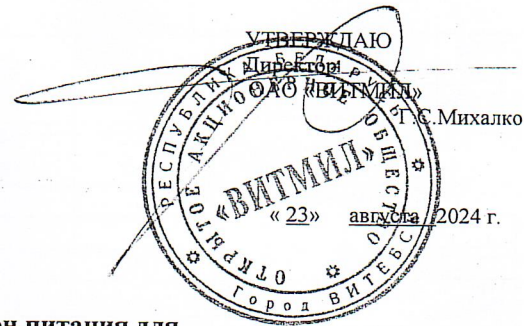
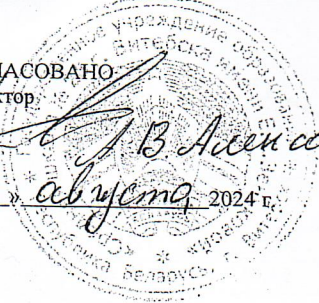


СОГЛАСОВАНО
Директор

В.А. Асенячурова
«28» августа 2024 г.



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

№ рецептуры	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>						
Ф.бл.	Салат «Лучистый»	100	5,7	18,2	2,5	198,0
№ 3 Стр.270	Сосиски отварные	100	9,9	17,9	1,6	207,0
№ 7 Стр.352	Макаронны отварные с соусом «Сказка»	150/15	5,4	4,35	33,3	235,5

	Сок (в розлив)	200	1,0	-	21,2	94,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0
	Фрукты свежие	150	1,35	1,35	12,15	60,0
	Итого		27,65	42,23	103,15	924,5
<u>Полдник</u>						
Ф.бл.	Ватрушка «Тропиканка»	75	7,88	7,88	30,15	222,68
№ 13.2 Стр.558	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	10,0	41,0
	Итого		8,08	7,92	40,15	263,68
	Всего		35,73	50,15	143,3	1188,18
Вторник						
<u>Обед</u>						
Ф.бл.	Салат «Скорый»	100	10,1	18,4	3,8	221,6
Ф.бл.	Оладушки «Неженка»	100	16,8	17,0	3,9	234,9
№ 9 Стр.354	Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138,0
№ 9 Стр.390	Компот из кураги	200	1,0	-	24,6	98,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0
	Итого		35,4	40,83	84,8	822,5
<u>Полдник</u>						
№ 10 Стр.432	Оладьи с яблоками со сгущенным молоком	50/10	4,2	4,1	24,2	150,0
Ф.бл.	Напиток из соков	200	-	-	13,6	55,0
	Итого		4,2	4,1	37,8	205,0
	Всего		39,6	41,93	122,6	1027,5
Среда						
<u>Обед</u>						

Ф.бл.	Салат «Мозаика»	100	13,3	23,3	28,9	379,0
№ 15 Стр.284	Плов со свиной	50/120	11,55	28,05	26,73	402,1
	Нектар (в розлив)	200	0,2	-	20,0	82,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0
	Фрукты свежие	150	1,35	1,35	12,15	60,0
	Итого		30,7	53,13	120,18	1053,1
	Полдник					
№ 19 Стр.447	Ватрушка с творогом	75	8,4	4,9	29,7	163,0
Ф.бл.	Напиток «Зорька»	200	-	-	22,8	91,0
	Итого		8,4	4,9	52,5	254,0
	Всего		39,1	58,03	172,68	1307,1
	Четверг					
	Обед					
Ф.бл.	Салат «Осеннее ассорти»	100	1,5	5,3	7,8	84,3
Ф.бл.	Птица в сыре	100	20,4	18,2	0,1	245,5
Ф.бл.	Булгур	150	6,6	4,05	30,75	209,4
	Сок (в розлив)	200	1,0	-	21,2	94,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0
	Итого		33,8	27,98	92,25	763,2
	Полдник					
№ 13 Стр.17	Бутерброд с колбасой запеченный	40	4,3	8,4	6,9	120,0
№ 13.4 Стр.558	Чай с лимоном	200/7	0,25	0,05	12,0	51,1
	Итого		4,55	8,45	18,9	171,0
	Всего		38,35	36,43	111,15	934,2

	Пятница					
	Обед					
	Овощи свежие порционно	25/25	0,5	0,07	1,6	9,5
Ф.бл.	Наггетсы школьные с соусом «Сказка»	100/15	19,2	21,6	7,6	271,2
№ 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	0,43	32,4	130,0
Ф.бл.	Смажень с колбасными продуктами	73	9,1	9,1	29,4	236,3
	Итого		37,3	36,2	112,3	906,0
	Полдник					
	Гематоген	1 шт.	2,1	1,02	24,6	117,0
Ф.бл.	Чай «Витаминный»	200	-	-	10,8	42,0
	Итого		2,1	1,02	35,4	159,0
	Всего		39,4	37,22	147,7	1065,0
	2 НЕДЕЛЯ					
	Понедельник					
	Обед					
Ф.бл.	Салат из свеклы с яйцом с сельдью	100/20	4,64	5,7	4,9	89,0
Ф.бл.	Биточек «Славянский»	75	8,4	16,8	3,75	199,7
Ф.бл.	Булгур	150	6,6	4,05	30,75	209,4
	Сок (в розлив)	200	1,0	-	21,2	94,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0
	Фрукты свежие	150	1,35	1,35	12,15	60,0
	Итого		26,29	28,33	105,15	782,1

	Полдник					
	Ушки слоеные	50	3,25	11,95	27,9	232,0
Ф.бл.	Кисель «Журавина»	200	-	-	33,5	132,0
	Итого		3,25	11,95	61,4	364,0
	Всего		26,14	38,58	166,55	1117,1
	Вторник					
	Обед					
Ф.бл.	Салат «Переменка»	100	10,6	20,7	1,6	229,0
Ф.бл.	Биточек «Воздушный»	80	15,6	6,32	2,78	131,6
№ 7 Стр.352	Макароны отварные с соусом «Сказка»	150/15	5,4	4,35	33,3	235,5
	Сок (в розлив)	200	1,0	-	21,2	94,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0
	Фрукты свежие	150	1,35	1,35	12,15	60,0
	Итого		38,25	33,15	103,43	880,1
	Полдник					
Ф.бл.	Ватрушка «Изюминка»	100	6,5	8,9	53,9	281,3
№ 7 Стр.352	Напиток лимонный	200	0,1	-	15,0	60,0
	Итого		6,6	8,9	68,9	341,3
	Всего		44,85	42,05	172,33	1221,4
	Среда					
	Обед					
Ф.бл.	Салат «Школьный вальс»	100	4,3	16,0	6,1	145,0
Ф.бл.	Блинчики с яблоком и корицей (творогом) со сгущенным молоком	114/20 (120/20)	8,6 5,54	5,4 5,0	45,8 48,6	270,2 216,7
№ 10 Стр.391	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	25,2	100,0

	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0
	Фрукты свежие	150	1,35	1,35	12,15	60,0
	Итого		19,15	23,18	121,65	705,2
	Полдник					
№ 16 Стр.442	Сосиска в тесте	100	9,3	12,0	27,1	254,0
Ф.бл.	Чай «Витаминный»	200	-	-	10,8	42,0
	Итого		9,3	12,0	37,9	296,0
	Всего		28,45	35,18	159,55	1001,2
	Четверг					
	Обед					
	Овощи свежие порционно	25/25	0,5	0,07	1,6	9,5
Ф.бл.	Зразы «Золотистые»	105	20,5	30,7	11,0	367,5
№ 9 Стр.390	Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	145,5
Ф.бл.	Компот из свежих яблок с сиропом шиповника	200	0,16	0,16	25,5	103,2
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0
	Фрукты свежие	150	1,35	1,35	12,15	60,0
	Итого		31,3	37,21	104,55	815,7
	Полдник					
	Кекс	60	4,6	8,6	29,5	213,6
	Сок (в розлив)	200	1,0	-	21,2	94,0
	Итого		5,6	8,6	50,7	307,6
	Всего		36,9	45,81	155,25	1123,3
	Пятница					
	Обед					

Ф.бл.	Салат из овощей с птицей	100	8,6	23,1	3,5	257,8
№ 11 Стр.279	Жаркое по-домашнему со свининой	60/150	15,33	28,77	22,47	409,5
	Сок (в розлив)	200	1,0	-	21,2	94,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0
	Фрукты свежие (апельсин)	150	1,35	1,35	12,15	60,0
	Итого		30,58	53,65	91,72	951,3
	Полдник					
№ 11 Стр.434	Пирожок печеный с яблочным фаршем	60	3,4	3,2	27,1	151,0
№ 13.2 Стр.558	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	10,0	41,0
	Итого		3,6	3,24	37,1	192,0
	Всего		34,18	56,89	128,82	1143,3

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.