



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

№ рецептуры	Наименование блюда	6-10 лет					11-18 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
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>											
<b>Понедельник</b>											
<b>Завтрак</b>											
	Овощи порционно	50	0,4	0,05	0,85	6,5	50	0,4	0,05	0,85	6,5
№ 3 Стр.270	Сосиски отварные	75	7,4	13,4	1,2	155,3	100	9,9	17,9	1,6	207,1
№ 7 Стр.352	Макароны отварные	150	5,1	4,35	30,3	180,0	150	5,1	4,35	30,3	180,0
№ 13.2 Стр.558	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	10,0	41,0	200	0,2	0,04	10,0	41,0
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	18,6	89,3	50	4,0	0,5	26,6	127,6
	<b>Итого</b>		<b>15,9</b>	<b>18,19</b>	<b>60,95</b>	<b>472,1</b>		<b>19,6</b>	<b>22,84</b>	<b>69,35</b>	<b>562,2</b>
<b>Обед</b>											

Ф.бл.	Салат из свеклы с яйцом	100	1,24	4,0	4,9	60,0	100	1,24	4,0	4,9	60,0
№ 24 Стр.134	Суп картофельный с перловой крупой	250	2,3	4,3	16,5	112,5	250	2,3	4,3	16,5	112,5
№ 11 Стр.279	Жаркое по-домашнему (свинина)	50/125	12,8	23,9	18,8	343,0	60/150	15,33	28,77	22,47	409,5
Ф.бл.	Напиток «Яблочко»	200	0,1	0,1	18,52	75,8	200	0,1	0,1	18,52	75,8
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0	50/50	7,8	0,8	49,1	237,6
	Фрукты свежие	150	1,35	1,35	12,15	60,0	200	1,8	1,8	16,2	80,0
	<b>Итого</b>		<b>22,09</b>	<b>34,08</b>	<b>103,27</b>	<b>781,3</b>		<b>28,57</b>	<b>39,77</b>	<b>127,69</b>	<b>975,4</b>
<b>Полдник</b>											
№ 386	Булочка «Ароматная»	50	3,3	4,0	23,95	145,5	50	3,3	4,0	23,95	145,5
	Коктейль молочный 0,2л	200	6,6	5,0	19,0	150,0	200	6,6	5,0	19,0	150,0
	<b>Итого</b>		<b>9,9</b>	<b>9,0</b>	<b>42,95</b>	<b>295,5</b>		<b>9,9</b>	<b>9,0</b>	<b>42,95</b>	<b>295,5</b>
	<b>Всего</b>		<b>47,89</b>	<b>61,27</b>	<b>207,17</b>	<b>1548,9</b>		<b>58,07</b>	<b>71,61</b>	<b>239,99</b>	<b>1833,1</b>
<b>Вторник</b>											
<b>Завтрак</b>											
№ 2 Стр.420	Пельмени отварные с маслом сливочным	120/5	11,4	13,2	22,0	253,8	160/5	15,54	14,53	29,86	311,1
№ 13.4 Стр.560	Чай с лимоном	200/7	0,25	0,05	12,0	51,5	200/7	0,25	0,05	12,0	51,5
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	18,6	89,3	50	4,0	0,5	26,6	127,6
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	200	0,8	0,8	19,6	94,0
	<b>Итого</b>		<b>15,05</b>	<b>14,2</b>	<b>67,3</b>	<b>465,1</b>		<b>20,59</b>	<b>15,88</b>	<b>88,06</b>	<b>584,2</b>
<b>Обед</b>											
Ф.бл.	Салат «Отличник»	45	2,3	4,3	4,5	64,6	90	4,5	8,5	9,0	129,1
№ 9 Стр.114	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	2,37	7,0	7,16	102,5	250/10	2,49	8,25	7,32	115,0
Ф.бл.	Рыба с овощами	140	19,0	14,4	5,6	228,3	140	19,0	14,4	5,6	228,3

№ 9 Стр.334	Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138,0	200	4,3	6,7	26,8	184,0
№ 6 Стр.387	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,12	21,6	88,0	200	0,2	0,12	21,6	88,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0	50/50	7,8	0,8	49,1	237,6
	<b>Итого</b>		<b>31,37</b>	<b>31,25</b>	<b>91,36</b>	<b>751,4</b>		<b>38,29</b>	<b>38,77</b>	<b>119,42</b>	<b>982,0</b>
	<b>Полдник</b>										
Ф.бл.	Ватрушка «Тропиканка»	75	7,88	7,88	30,15	222,68	75	7,88	7,88	30,15	222,68
	Сок	200	1,0	-	21,2	94,0	200	1,0	-	21,2	94,0
	<b>Итого</b>		<b>8,88</b>	<b>7,88</b>	<b>51,35</b>	<b>316,68</b>		<b>8,88</b>	<b>7,88</b>	<b>51,35</b>	<b>316,68</b>
	<b>Всего</b>		<b>55,3</b>	<b>53,33</b>	<b>210,01</b>	<b>1533,18</b>		<b>67,76</b>	<b>62,53</b>	<b>258,83</b>	<b>1882,88</b>
	<b>Среда</b>										
	<b>Завтрак</b>										
№ 5, Стр.10	Бутерброд с колбасой	40	4,1	4,6	9,9	99,0	40	4,1	4,6	9,9	99,0
№ 4 Стр.242	Запеканка из творога со сметаной	150/25	24,5	15,8	24,2	336,0	150/25	24,5	15,8	24,2	336,0
Ф.бл.	Чай «Витаминный»	200	-	-	10,8	42,0	200	-	-	10,8	42,0
	Фрукты свежие	150	1,35	1,35	12,15	60,0	200	1,8	1,8	16,2	80,0
	<b>Итого</b>		<b>29,95</b>	<b>21,75</b>	<b>57,05</b>	<b>537,0</b>		<b>30,4</b>	<b>22,2</b>	<b>61,1</b>	<b>557,0</b>
	<b>Обед</b>										
Ф.бл.	Винегрет с зеленым горошком	50	0,65	5,0	3,5	62,5	100	1,3	10,0	7,0	125,0
№ 18 Стр.126	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	1,9	5,3	15,0	112,5	250/5	1,9	5,3	15,0	112,5
Ф.бл.	Котлета «Восторг»	75	6,8	10,4	6,5	153,2	100	8,9	13,8	8,6	204,2
№ 2 Стр.348	Каша рисовая вязкая	150	2,1	4,1	22,4	135,0	200	2,8	5,4	29,8	180,0
	Сок	200	0,2	-	20,0	82,0	200	0,2	-	20,0	82,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0	50/50	7,8	0,8	49,1	237,6
	<b>Итого</b>		<b>15,95</b>	<b>25,23</b>	<b>99,8</b>	<b>675,2</b>		<b>22,9</b>	<b>35,3</b>	<b>129,5</b>	<b>941,3</b>

	<b>Полдник</b>										
	Кекс	75	5,0	16,2	41,6	329,3	75	5,0	16,2	41,6	329,3
	Молоко детское 0,2 л.	200	6,4	6,4	9,4	120,0	200	6,4	6,4	9,4	120,0
	<b>Итого</b>		<b>11,4</b>	<b>22,6</b>	<b>51,0</b>	<b>449,3</b>		<b>11,4</b>	<b>22,6</b>	<b>51,0</b>	<b>449,3</b>
	<b>Всего</b>		<b>57,3</b>	<b>69,58</b>	<b>207,85</b>	<b>1661,5</b>		<b>64,7</b>	<b>80,1</b>	<b>241,6</b>	<b>1947,6</b>
	<b>Четверг</b>										
	<b>Завтрак</b>										
	Овощи порционно	50	0,45	0,1	-	2,5	50	0,45	0,1	-	2,5
Ф.бл.	Биточек «Воздушный»	80	15,6	6,32	2,78	131,6	100	19,5	7,9	3,47	164,5
№ 2 Стр.348	Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	145,5	200	6,0	6,0	29,2	194,0
№ 13,8 Стр.564	Какао с молоком	200	3,8	3,9	20,7	133,0	200	3,8	3,9	20,7	133,0
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	18,6	89,3	50	4,0	0,5	26,6	127,6
	<b>Итого</b>		<b>27,15</b>	<b>15,17</b>	<b>63,98</b>	<b>501,9</b>		<b>33,75</b>	<b>18,4</b>	<b>79,97</b>	<b>621,6</b>
	<b>Обед</b>										
№ 35 Стр.149	Суп молочный с крупой	250	6,8	6,8	17,8	160,0	250	6,8	6,8	17,8	160,0
Ф.бл.	Биточек «Лакомка»	80	9,36	22,5	3,3	253,0	100	11,7	28,1	4,1	316,3
Ф.бл.	Гарнир «Юниор»	100	2,4	5,22	4,2	81,4	150	3,6	7,83	6,3	122,1
Ф.бл.	Кисель «Журавина»	200	-	-	33,5	132,0	200	-	-	33,5	132,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0	50/50	7,8	0,8	49,1	237,6
	<b>Итого</b>		<b>22,86</b>	<b>34,95</b>	<b>91,2</b>	<b>756,4</b>		<b>29,9</b>	<b>43,53</b>	<b>110,8</b>	<b>968,0</b>
	<b>Полдник</b>										
№ 465к	Булочка «Улитка»	50	3,25	3,4	22,65	135,0	50	3,25	3,4	22,65	135,0
№13.12 стр.568	Напиток лимонный	200	0,1	-	15,0	60,0	200	0,1	-	15,0	60,0
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	200	0,8	0,8	19,6	94,0
	<b>Итого</b>		<b>3,95</b>	<b>4,0</b>	<b>52,35</b>	<b>265,5</b>		<b>4,15</b>	<b>4,2</b>	<b>57,25</b>	<b>289,0</b>

	Всего		53,96	54,12	207,53	1523,8		67,8	66,13	248,02	1878,6
	<b>Пятница</b>										
	<b>Завтрак</b>										
	Овощи порционно	25	0,55	0,1	2,8	14,5	25	0,55	0,1	2,8	14,5
Ф.бл.	Биточек «Зачетный»	75	7,0	30,0	4,7	334,5	75	7,0	30,0	4,7	334,5
Ф.бл.	Булгур	150	6,6	4,05	30,75	209,4	200	8,8	5,4	41,0	279,2
№ 13.6 Стр.362	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,0	16,0	78,0	200	1,4	1,0	16,0	78,0
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	18,6	89,3	50	4,0	0,5	26,6	127,6
	<b>Итого</b>		<b>18,35</b>	<b>35,5</b>	<b>72,85</b>	<b>725,7</b>		<b>21,75</b>	<b>37,0</b>	<b>91,1</b>	<b>833,8</b>
	<b>Обед</b>										
Ф.бл.	Салат «Бодрость»	50	0,5	6,0	1,4	59,9	100	0,9	11,9	2,7	119,8
№ 3 Стр.105	Борщ с картофелем со сметаной	250/5	2,37	7,5	14,41	135,0	250/10	2,49	8,75	14,57	147,5
Ф.бл.	Наггетсы школьные	50	9,6	10,8	3,8	135,6	75	14,4	16,2	5,7	203,3
№ 9 Стр.354	Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138,0	200	4,3	6,7	26,8	184,0
	Сок	200	1,0	-	21,2	94,0	200	1,0	-	21,2	94,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0	50/50	7,8	0,8	49,1	237,6
	Фрукты свежие	150	1,35	1,35	12,15	60,0	200	1,8	1,8	16,2	80,0
	<b>Итого</b>		<b>22,32</b>	<b>31,08</b>	<b>105,46</b>	<b>752,5</b>		<b>32,69</b>	<b>46,15</b>	<b>136,27</b>	<b>1066,2</b>
	<b>Полдник</b>										
№44 к	Булочка домашняя	50	2,9	5,5	22,8	152,5	50	2,9	5,5	22,8	152,5
	Коктейль молочный 0,2л	200	6,6	5,0	19,0	150,0	200	6,6	5,0	19,0	150,0
	<b>Итого</b>		<b>9,5</b>	<b>10,5</b>	<b>41,8</b>	<b>302,5</b>		<b>9,5</b>	<b>10,5</b>	<b>41,8</b>	<b>302,5</b>
	<b>Всего</b>		<b>50,17</b>	<b>77,08</b>	<b>220,11</b>	<b>1780,7</b>		<b>63,94</b>	<b>93,65</b>	<b>269,17</b>	<b>2202,5</b>
	<b>2 НЕДЕЛЯ</b>										
	<b>Понедельник</b>										

	<b>Завтрак</b>										
	Овощи порционно	50	0,45	0,1	-	2,5	50	0,45	0,1	-	2,5
№ 4 Стр.230	Омлет с сыром	172,5	21,28	24,93	2,94	314,86	230	28,2	32,4	3,8	418,0
Ф.бл.	Чай «Витаминный»	200	-	-	10,8	42,0	200	-	-	10,8	42,0
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	18,6	89,3	50	4,0	0,5	26,6	127,6
	Фрукты свежие	150	0,6	0,5	5,2	23,5	200	0,8	0,6	6,9	31,3
	<b>Итого</b>		<b>25,13</b>	<b>25,88</b>	<b>37,54</b>	<b>472,16</b>		<b>33,45</b>	<b>33,6</b>	<b>48,1</b>	<b>621,4</b>
	<b>Обед</b>										
Общ. №68	Салат «Слоеный» со сметаной	100	5,6	8,7	2,7	112,0	100	5,6	8,7	2,7	112,0
№ 19 Стр.128	Суп картофельный	250	2,5	4,25	18,25	120,0	250	2,5	4,25	18,25	120,0
Ф.бл.	Чибрики «Кроха»	75	12,6	16,65	11,1	242,55	75	12,6	16,65	11,1	242,55
№ 2 Стр.348	Каша рисовая вязкая	150	2,1	4,0	22,3	135,0	200	2,8	5,4	29,8	180,0
Ф.бл.	Компот из свежих яблок с сиропом шиповника	200	0,16	0,16	25,5	103,2	200	0,16	0,16	25,5	103,2
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0	50/50	7,8	0,8	49,1	237,6
	<b>Итого</b>		<b>27,26</b>	<b>34,19</b>	<b>112,25</b>	<b>842,75</b>		<b>31,46</b>	<b>35,96</b>	<b>136,45</b>	<b>995,35</b>
	<b>Полдник</b>										
Ф.бл.	Смажень с колбасными продуктами	73	9,1	9,1	29,4	236,3	73	9,1	9,1	29,4	236,3
	Сок	200	1,0	-	21,2	94,0	200	1,0	-	21,2	94,0
	<b>Итого</b>		<b>10,1</b>	<b>9,1</b>	<b>50,6</b>	<b>330,3</b>		<b>10,1</b>	<b>9,1</b>	<b>50,6</b>	<b>330,3</b>
	<b>Всего</b>		<b>62,49</b>	<b>69,17</b>	<b>200,39</b>	<b>1645,21</b>		<b>75,01</b>	<b>78,66</b>	<b>235,15</b>	<b>1947,05</b>
	<b>Вторник</b>										
	<b>Завтрак</b>										
	Овощи порционно	50	0,4	0,05	0,85	6,5	50	0,4	0,05	0,85	6,5
Ф.бл.	Зрза «Юность»	80	18,0	9,6	10,88	201,52	80	18,0	9,6	10,88	201,52
№ 2 Стр.348	Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	145,5	200	6,0	6,0	29,2	194,0

№ 13,4 Стр.560	Чай с лимоном	200/7	0,25	0,05	12,0	51,5	200/7	0,25	0,05	12,0	51,5
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	18,6	89,3	50	4,0	0,5	26,6	127,6
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	200	0,8	0,8	19,6	94,0
	<b>Итого</b>		<b>26,55</b>	<b>15,15</b>	<b>78,93</b>	<b>564,82</b>		<b>29,45</b>	<b>17,0</b>	<b>99,13</b>	<b>675,12</b>
	<b>Обед</b>										
Ф.б.л.	Салат «Вяселка»	50	0,8	2,0	3,4	34,2	100	0,8	2,0	3,4	34,2
№ 3 Стр.105	Борщи с картофелем со сметаной	250/5	2,37	7,5	14,41	135,0	250/10	2,49	8,75	14,57	147,5
№ 5 Стр.248	Рыба жареная	75	14,0	5,2	3,0	117,0	100	19,2	7,0	4,0	156,0
Ф.б.л.	Картофель запеченный под сырной корочкой	150	5,55	13,65	21,0	202,35	200	7,4	18,2	28,0	269,8
	Сок	200	0,2	-	20,0	82,0	200	0,2	-	20,0	82,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0	50/50	7,8	0,8	49,1	237,6
	<b>Итого</b>		<b>27,22</b>	<b>28,78</b>	<b>94,21</b>	<b>700,55</b>		<b>37,89</b>	<b>36,75</b>	<b>119,07</b>	<b>927,1</b>
	<b>Полдник</b>										
№ 19 Стр.447	Ватрушка с творогом	75	8,4	4,9	29,7	163,0	75	8,4	4,9	29,7	163,0
	Коктейль молочный 0,2л	200	6,6	5,0	19,0	150,0	200	6,6	5,0	19,0	150,0
	<b>Итого</b>		<b>15,0</b>	<b>9,9</b>	<b>48,7</b>	<b>313,0</b>		<b>15,0</b>	<b>9,9</b>	<b>48,7</b>	<b>313,0</b>
	<b>Всего</b>		<b>68,77</b>	<b>53,83</b>	<b>221,84</b>	<b>1578,37</b>		<b>82,34</b>	<b>63,65</b>	<b>266,9</b>	<b>1915,22</b>
	<b>Среда</b>										
	<b>Завтрак</b>										
№ 6 Стр.242 + Ф.б.л.	Запеканка из творога с соусом шоколадным	150/35	25,2	18,7	39,3	425,7	150/35	25,2	18,7	39,3	425,7
№ 13,8 Стр.564	Какао с молоком	200	3,8	3,9	20,7	133,0	200	3,8	3,9	20,7	133,0
	Фрукты свежие	150	0,6	0,5	5,2	23,5	200	0,8	0,6	6,9	31,3
	<b>Итого</b>		<b>29,6</b>	<b>23,1</b>	<b>65,2</b>	<b>582,2</b>		<b>29,8</b>	<b>23,2</b>	<b>66,9</b>	<b>590,0</b>
	<b>Обед</b>										

№ 83 Стр.88	Салат «Дары моря»	100	14,2	7,5	5,1	145,0	100	14,2	7,5	5,1	145,0
№ 10 Стр.116	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2,37	7,25	9,16	112,5	250/10	2,49	8,5	9,32	125,0
Ф.б.л.	Оладушки «Неженка»	75	12,6	12,75	2,93	176,2	100	16,8	17	3,9	234,9
Ф.б.л.	Булгур	150	6,6	4,05	30,75	209,4	200	8,8	5,4	41,0	279,2
Ф.б.л.	Напиток «Яблочко»	200	0,1	0,1	18,52	75,8	200	0,1	0,1	18,52	75,8
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0	50/50	7,8	0,8	49,1	237,6
	<b>Итого</b>		<b>40,17</b>	<b>32,08</b>	<b>98,86</b>	<b>848,9</b>		<b>50,19</b>	<b>39,3</b>	<b>126,94</b>	<b>1097,5</b>
	<b>Полдник</b>										
Ф.б.л.	Ватрушка «Изиюминка»	50	3,3	4,5	27,0	140,7	50	3,3	4,5	27,0	140,7
	Молоко детское 0,2 л.	200	6,4	6,4	9,4	120,0	200	6,4	6,4	9,4	120,0
	<b>Итого</b>		<b>9,7</b>	<b>10,9</b>	<b>36,4</b>	<b>260,7</b>		<b>9,7</b>	<b>10,9</b>	<b>36,4</b>	<b>260,7</b>
	<b>Всего</b>		<b>79,47</b>	<b>66,08</b>	<b>200,46</b>	<b>1691,8</b>		<b>89,69</b>	<b>73,4</b>	<b>230,24</b>	<b>1948,2</b>
	<b>Четверг</b>										
	<b>Завтрак</b>										
	Овощи порционно	25	0,55	0,1	2,8	14,5	25	0,55	0,1	2,8	14,5
Ф.б.л.	Птица в сыре	65	14,3	19,6	0,3	237,9	100	22,0	30,1	0,5	366,0
№ 7 Стр.352	Макаронные отварные	100	3,4	2,9	20,2	120,0	100	3,4	2,9	20,2	120,0
Ф.б.л.	Чай «Витаминный»	200	-	-	10,8	42,0	200	-	-	10,8	42,0
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	18,6	89,3	50	4,0	0,5	26,6	127,6
	<b>Итого</b>		<b>21,05</b>	<b>22,95</b>	<b>52,7</b>	<b>503,7</b>		<b>29,95</b>	<b>33,6</b>	<b>60,9</b>	<b>670,1</b>
	<b>Обед</b>										
Ф.б.л.	Салат «Светлячок»	50	3,45	7,65	3,75	98,2	50	3,45	7,65	3,75	98,2
№ 18 Стр.126	Расеольник ленинградский со сметаной	250/5	1,87	5,25	14,91	112,5	250/5	1,87	5,25	14,91	112,5
№ 22 Стр.293	Зрза рубленая	70	7,7	18,4	10,3	238,0	100	11,0	26,3	14,7	340,0