

СОГЛ  
Директор



**Примерный двухнедельный рацион питания для  
учащихся учреждений общего среднего образования г. Витебска  
на зимне-весенний 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	
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>Понедельник</b>						
<u>Обед</u>						
Ф.бл. № 3 Стр.270	Салат «Лучистый»	100	5,7	18,2	2,5	198,0
№ 7 Стр.352	Сосиски отварные	100	9,9	17,9	1,6	207,0
№ 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
	<b>Итого</b>		<b>27,65</b>	<b>42,23</b>	<b>103,15</b>	<b>924,5</b>
<u>Полдник</u>						
Ф.бл. № 13.2 Стр.558	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
	<b>Итого</b>		<b>8,08</b>	<b>7,92</b>	<b>40,15</b>	<b>263,68</b>
	<b>Всего</b>		<b>35,73</b>	<b>50,15</b>	<b>143,3</b>	<b>1188,18</b>
<b>Вторник</b>						
<u>Обед</u>						
Ф.бл. № 9 Стр.354	Салат «Скорый»	100	10,1	18,4	3,8	221,6
Ф.бл. № 9 Стр.354	Оладушки «Неженка»	100	16,8	17,0	3,9	234,9
№ 9 Стр.390	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
	<b>Итого</b>		<b>35,4</b>	<b>40,83</b>	<b>84,8</b>	<b>822,5</b>
<u>Полдник</u>						
№ 10 Стр.432	Оладьи с яблоками со сгущенным молоком	50/10	4,2	4,1	24,2	150,0
Ф.бл. № 10 Стр.432	Напиток из соков	200	-	-	13,6	55,0
	<b>Итого</b>		<b>4,2</b>	<b>4,1</b>	<b>37,8</b>	<b>205,0</b>
	<b>Всего</b>		<b>39,6</b>	<b>41,93</b>	<b>122,6</b>	<b>1027,5</b>
<b>Среда</b>						
<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
Ф.бл.	Напиток «Цитрусовый микс»	200	0,2	0,02	21,0	84,8
	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
	<b>Итого</b>		<b>30,7</b>	<b>53,15</b>	<b>121,18</b>	<b>1055,9</b>
	<b>Полдник</b>					
№ 19 Стр.447	Ватрушка с творогом	75	8,4	4,9	29,7	163,0
	Сок (в розлив)	200	1,0	-	21,2	94,0
	<b>Итого</b>		<b>9,4</b>	<b>4,9</b>	<b>50,9</b>	<b>257,0</b>
	<b>Всего</b>		<b>40,1</b>	<b>58,05</b>	<b>172,08</b>	<b>1312,9</b>
	<b>Четверг</b>					
	<b>Обед</b>					
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
	Кекс	75	7,0	12,7	39,0	294,8
	<b>Итого</b>		<b>40,7</b>	<b>25,68</b>	<b>131,25</b>	<b>1058,0</b>
	<b>Полдник</b>					
№ 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
	<b>Итого</b>		<b>4,55</b>	<b>8,45</b>	<b>18,9</b>	<b>171,0</b>

	<b>Всего</b>		<b>45,25</b>	<b>34,13</b>	<b>150,15</b>	<b>1229,0</b>
	<b>Пятница</b>					
	<b>Обед</b>					
	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.	Смажен с колбасными продуктами	73	9,1	9,1	29,4	236,3
	<b>Итого</b>		<b>37,3</b>	<b>36,2</b>	<b>112,3</b>	<b>906,0</b>
	<b>Полдник</b>					
	Гематоген	1 шт.	2,1	1,02	24,6	117,0
Ф.бл.	Чай «Витаминный»	200	-	-	10,8	42,0
	<b>Итого</b>		<b>2,1</b>	<b>1,02</b>	<b>35,4</b>	<b>159,0</b>
	<b>Всего</b>		<b>39,4</b>	<b>37,22</b>	<b>147,7</b>	<b>1065,0</b>
	<b>2 НЕДЕЛЯ</b>					
	<b>Понедельник</b>					
	<b>Обед</b>					
Ф.бл.	Салат «Школьный вальс»	100	4,3	16,0	6,1	145,0
№ 11 Стр.279	Жаркое по-домашнему со свиной	60/150	15,33	28,77	22,47	409,5
Ф.бл.	Напиток «Зорька»	200	-	-	22,8	91,0
	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
	<b>Итого</b>		<b>25,28</b>	<b>46,55</b>	<b>95,92</b>	<b>835,5</b>

	<b>Полдник</b>					
№ 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
	<b>Итого</b>		<b>3,6</b>	<b>3,24</b>	<b>37,1</b>	<b>192,0</b>
	<b>Всего</b>		<b>28,88</b>	<b>49,79</b>	<b>133,02</b>	<b>1027,5</b>
	<b>Вторник</b>					
	<b>Обед</b>					
Ф.б.л.	Салат «Переменка»	100	10,6	20,7	1,6	229,0
Ф.б.л.	Биточек «Зачетный»	75	10,4	30,0	4,7	335,0
№ 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
	<b>Итого</b>		<b>33,05</b>	<b>56,83</b>	<b>105,35</b>	<b>1083,5</b>
	<b>Полдник</b>					
Ф.б.л.	Ватрушка «Изюминка»	100	6,5	8,9	53,9	281,3
№ 7 Стр. 352	Напиток лимонный	200	0,1	-	15,0	60,0
	<b>Итого</b>		<b>6,6</b>	<b>8,9</b>	<b>68,9</b>	<b>341,3</b>
	<b>Всего</b>		<b>39,65</b>	<b>65,73</b>	<b>174,25</b>	<b>1424,8</b>
	<b>Среда</b>					
	<b>Обед</b>					
Ф.б.л.	Салат «Жар-птица»	100	13,6	10,4	6,1	172,2
Ф.б.л.	Блинчики с яблоком и корицей (творогом) со сгущенным молоком	114/20 (120/20)	8,6	5,4	45,8	270,2
Ф.б.л.	Компот «Зимовочка»	200	0,2	0,2	22,0	91,6

	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
	<b>Итого</b>		<b>28,05</b>	<b>17,78</b>	<b>118,45</b>	<b>632,4</b>
	<b>Полдник</b>					
№ 16 Стр. 442	Сосиска в тесте	100	9,3	12,0	27,1	254,0
Ф.б.л.	Чай «Витаминный»	200	-	-	10,8	42,0
	<b>Итого</b>		<b>9,3</b>	<b>12,0</b>	<b>37,9</b>	<b>296,0</b>
	<b>Всего</b>		<b>37,35</b>	<b>29,78</b>	<b>156,35</b>	<b>928,4</b>
	<b>Четверг</b>					
	<b>Обед</b>					
	Овощи свежие порционно	25/25	0,5	0,07	1,6	9,5
Ф.б.л.	Зрза «Юность»	80	18,0	9,6	10,88	201,52
Ф.б.л.	Булгур	150	6,6	4,05	30,75	209,4
Ф.б.л.	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
	<b>Итого</b>		<b>30,91</b>	<b>15,66</b>	<b>113,28</b>	<b>713,62</b>
	<b>Полдник</b>					
	Кекс	60	4,6	8,6	29,5	213,6
	Сок (в розлив)	200	1,0	-	21,2	94,0
	<b>Итого</b>		<b>5,6</b>	<b>8,6</b>	<b>50,7</b>	<b>307,6</b>
	<b>Всего</b>		<b>36,51</b>	<b>24,26</b>	<b>163,98</b>	<b>1021,22</b>
	<b>Пятница</b>					
	<b>Обед</b>					

Ф.б.л.	Салат из свеклы с сыром с перепелиным яйцом	100/20	9,0	20,2	8,2	298,2
Ф.б.л.	Пешие отварные со сметаной	160/20	16,3	15,2	31,0	325,6
Ф.б.л.	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
	<b>Итого</b>		<b>31,95</b>	<b>37,18</b>	<b>104,95</b>	<b>907,8</b>
	<b>Полдник</b>					
	Ушки слоеные	50	3,25	11,95	27,9	232,0
Ф.б.л.	Кисель «Журавина»	200	-	-	33,5	132,0
	<b>Итого</b>		<b>3,25</b>	<b>11,95</b>	<b>61,4</b>	<b>364,0</b>
	<b>Всего</b>		<b>35,2</b>	<b>49,13</b>	<b>166,35</b>	<b>1271,8</b>

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.