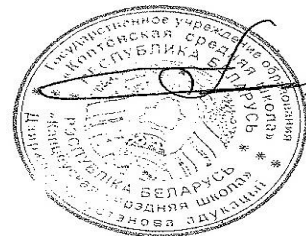


УТВЕРЖДАЮ

Директор



**Примерный двухнедельный рацион трехразового питания на зимне-весенний период в учреждениях общего среднего образования**

<b>I день</b>								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
<b>Второй завтрак (ужин)</b>								
Фриттата "По-мексикански"***	130				130			
Кондитерское изделие (зефир)	40				40			
Хлеб пшеничный	20				50			
Чай с лимоном	200/7				200/7			
<b>Итого завтрак</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	18,38	25,72	57,76	536,04	20,72	26,11	73,81	613,11
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>24,37</b>				<b>22,71</b>			
<b>Обед</b>								
Огурец консервированный	60				80			
Рассольник ленинградский	200				200			
Колбаса отварная	60				85			
Картофель отварной	180				180			
Йогурт питьеовой "Беллакт"	-				210			
Хлеб пшеничный	30				25			
Хлеб ржаной	35				40			
Компот из апельсинов*	200				200			
<b>Итого обед</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	16,57	22,05	111,09	709,09	24,56	32,96	134,21	931,72
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>32,23</b>				<b>34,51</b>			
<b>Полдник</b>								
Оладьи **	90				120			
Молоко сгущенное (добавка к оладьям)	13				15			
Сок	200				200			
<b>Итого полдник</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	7,89	7,58	53,05	311,98	10,28	9,91	65,96	394,15
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>14,18</b>				<b>14,60</b>			
<b>Всего за день</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	42,84	55,35	221,9	1557,11	55,56	68,98	273,98	1938,98
<b>%</b>	<b>11,02</b>	<b>31,99</b>	<b>56,99</b>		<b>11,46</b>	<b>32,00</b>	<b>56,54</b>	

<b>2 день</b>								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
<b>Второй завтрак (ужин)</b>								
Каша вязкая рисовая	110				165			
Котлета запеченая "Особая" со свиной	60				75			
Салат "Витаминный с маслом растительным"	40				50			
Хлеб пшеничный	20/18				25/18			
Сыр порционно								
Фрукт(апельсин)	160				200			
Кофейный напиток с молоком	200				200			
<b>Итого завтрак</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	18,17	22,05	68,18	543,85	21,63	26,94	85,27	670,06
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>24,72</b>				<b>24,82</b>			
<b>Обед</b>								
Салат "Бурячок"	40				60			
Борщ с картофелем	200				200			
Сметана (добавка к супу)	8				10			
Мясо отварное (добавка к супу)	10				15			
Рыба жареная в сухарях**	80				90			
Пюре картофельное	160				190			
Хлеб пшеничный	30				25			
Хлеб ржаной	35				40			
Компот из изюма*	200				200			
<b>Итого обед</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	30,82	25,4	97,06	740,12	35,12	31,21	102,8	832,57
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>33,64</b>				<b>30,84</b>			
<b>Полдник</b>								
Оладьи с творогом**	75				90			
Повидло (добавка к оладьям)	15				35			
Компот из свежих плодов яблок	200				200			
<b>Итого полдник</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	7,87	7,02	58,54	328,82	8,38	7,43	73,29	393,55
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>14,95</b>				<b>14,58</b>			
<b>Всего за день</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	56,86	54,47	223,78	1612,79	65,13	65,58	261,36	1896,18
<b>%</b>	<b>14,10</b>	<b>30,40</b>	<b>55,50</b>		<b>13,74</b>	<b>31,14</b>	<b>55,12</b>	

<b>3 день</b>								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
<b>Второй завтрак (ужин)</b>								
Плов**	100/40				100/45			
Бутерброд с сыром	60				65			
Фрукт (яблоко)	-				100			
Чай с апельсином	200/7				200/7			
<b>Итого завтрак</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	18,41	23,53	59,32	522,69	19,95	25,35	74,17	604,63
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>23,76</b>				<b>22,39</b>			
<b>Обед</b>								
Салат из белокочанной капусты с зелёным горошком	30				40			
Салат "Студенческий"	30				40			
Суп картофельный с крупой перловой	200				200			
Наггетсы "Курочка"	80				115			
Каша вязкая гречневая	170				185			
Хлеб пшеничный	40				45			
Хлеб ржаной	45				50			
Напиток "Фреш"*	200				200			
<b>Итого обед</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	30,18	24,02	106,81	764,14	38,56	30,4	118,4	901,44
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>34,73</b>				<b>33,39</b>			
<b>Полдник</b>								
Манник	200				180			
Сметана (добавка к маннику)	15				20			
Мармелад	10				20			
Сок	200				200			
<b>Итого полдник</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	8,6	6,9	54,92	316,18	10,33	8,73	70,58	402,21
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>14,37</b>				<b>14,90</b>			
<b>Всего за день</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	57,19	54,45	221,05	1603,01	68,84	64,48	263,15	1908,28
<b>%</b>	<b>14,27</b>	<b>30,56</b>	<b>55,17</b>		<b>14,43</b>	<b>30,40</b>	<b>55,17</b>	

<b>4 день</b>								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
<b>Второй завтрак (ужин)</b>								
Макаронные изделия отварные	120				150			
Оладьи из печени**	50				50			
Хлеб пшеничный	40				40			
Фрукт (яблоко)	170				200			
Чай с лимоном	200/7				200/7			
<b>Итого завтрак</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	17,02	12,23	84,74	517,11	18,16	13,22	95	571,62
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>23,51</b>				<b>21,17</b>			
<b>Обед</b>								
Салат "Сытный"	40				50			
Щи из свежей капусты с картофелем	200				200			
<i>Сметана (добавка к супу)</i>	10				10			
Котлеты из филе птицы, панированные в сухарях**	80				100			
Картофель тушеный	120				14			
Хлеб пшеничный	20				20			
Хлеб ржаной	35				40			
Компот из свежих плодов яблок*	200				200			
<b>Итого обед</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	25,91	39,53	72,96	751,25	32,9	47,26	91,78	924,06
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>34,15</b>				<b>34,22</b>			
<b>Полдник</b>								
Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	85				90			
Напиток "Фантастик"	180				200			
<b>Итого полдник</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	4,88	4,34	63,56	312,82	5,17	4,6	68,1	334,48
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>14,22</b>				<b>12,39</b>			
<b>Всего за день</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	47,81	56,1	221,26	1581,18	56,23	65,08	254,88	1830,16
<b>%</b>	<b>12,08</b>	<b>31,94</b>	<b>55,97</b>		<b>12,28</b>	<b>32,00</b>	<b>55,72</b>	

<b>5 день</b>								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
<b>Второй завтрак (ужин)</b>								
Запеканка творожная "День-ночь"	100/20				110/30			
Хлеб пшеничный	20				35			
Какао с молоком	200				200			
<b>Итого завтрак</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	23,47	15,13	57,65	460,65	27,69	17,34	70,27	547,9
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>20,94</b>				<b>20,29</b>			
<b>Обед</b>								
Салат "Бодрость"	60				100			
Суп картофельный с бобовыми	200				200			
<i>Мясо отварное (добавка к супу)</i>	25				25			
Рыба в сыре**	65				80			
Картофель отварной	160				170			
Хлеб ржаной	20				20			
Фрукт (банан)	120				150			
Напиток "Свежесть"*	200				200			
<b>Итого обед</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	27,95	28,06	101,43	770,06	31,66	32,11	113,65	870,23
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>35,00</b>				<b>32,23</b>			
<b>Полдник</b>								
Витоша	27				27			
Компот из апельсинов	180				180			
<b>Итого полдник</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	2,07	7,74	53,26	290,98	2,07	7,74	53,26	290,98
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>13,23</b>				<b>10,78</b>			
<b>Всего за день</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	53,49	50,93	212,34	1521,69	61,42	57,19	237,18	1709,11
<b>%</b>	<b>14,06</b>	<b>30,12</b>	<b>55,82</b>		<b>14,38</b>	<b>30,12</b>	<b>55,50</b>	

<b>6 день (День "Белорусской кухни")</b>								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
<b>Второй завтрак (ужин)</b>								
Запеканка из творога	100				140			
Повидло	20/50				20/35			
Хлеб пшеничный								
Фрукт (груша)	135				180			
Кофейный напиток с молоком*	200				200			
<b>Итого завтрак</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	21,42	13,36	83,84	541,28	26,63	17,82	86,09	611,26
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>24,60</b>				<b>22,64</b>			
<b>Обед</b>								
Салат оригинальный со свёклой	40				60			
Щи из свежей капусты с картофелем	200				200			
<i>Мясо отварное (добавка к супу)</i>	10				15			
<i>Сметана (добавка к супу)</i>	5				5			
Бабка картофельная со свиной**	185				190			
<i>Сметана (добавка к бабке)</i>	10				10			
Хлеб ржаной	40				40			
Хлеб пшеничный	-				40			
Йогурт питьевой	210				210			
Сок	200				200			
<b>Итого обед</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	17,52	35,28	95,75	770,60	22,25	39,22	120,17	922,66
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>35,03</b>				<b>34,17</b>			
<b>Полдник</b>								
Шарлотка с яблоками "Цудоцная"	110				140			
Молоко кипяченое	180				180			
<b>Итого полдник</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	10,75	9,67	49,16	326,67	12,16	11,08	60,26	389,4
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>14,85</b>				<b>14,42</b>			
<b>Всего за день</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	49,69	58,31	228,75	1638,55	61,04	68,12	266,52	1923,32
<b>%</b>	<b>12,16</b>	<b>32,00</b>	<b>55,84</b>		<b>12,69</b>	<b>31,88</b>	<b>55,43</b>	

<b>7 день</b>								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
<b>Второй завтрак (ужин)</b>								
Макароны с сыром	140				140			
Шницель рыбный натуральный **	50				50			
Салат картофельный с зеленым горошком	60				80			
Фрукт (яблоко)	120				200			
Хлеб пшеничный	25				30			
Чай с лимоном	200/7				200/7			
<b>Итого завтрак</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	18,28	16,91	77,49	535,27	20,35	19,05	95,33	634,17
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>24,35</b>				<b>23,49</b>			
<b>Обед</b>								
Салат "Вкусный"	40				60			
Борщ с капустой и картофелем	200				200			
Сметана (добавка к супу)	10				10			
Поджарка**	45/20				50/25			
Каша вязкая гречневая	170				180			
Хлеб пшеничный	30				30			
Хлеб ржаной	40				40			
Напиток "Сочный"*	200				200			
<b>Итого обед</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	21,56	34,29	92,47	764,73	22,76	37,79	95,81	814,39
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>34,76</b>				<b>30,16</b>			
<b>Полдник</b>								
Йогурт	150				150			
Сыр порционно	10/30				15/40			
Хлеб пшеничный								
Компот из изюма	180				200			
<b>Итого полдник</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	10,28	6,61	57,47	330,49	12,34	7,97	65,22	381,97
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>15,00</b>				<b>14,15</b>			
<b>Всего за день</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	50,12	57,81	227,43	1630,49	55,45	64,81	256,36	1830,53
<b>%</b>	<b>12,29</b>	<b>31,92</b>	<b>55,79</b>		<b>12,11</b>	<b>31,87</b>	<b>56,02</b>	

<b>8 день</b>								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
<b>Второй завтрак (ужин)</b>								
Омлет с колбасой	150				180			
Салат из белокачанной капусты с морковью	50				70			
<i>Повидло порционно</i>	12/40				18/45			
Хлеб пшеничный								
Чай с сахаром	200				200			
<b>Итого завтрак</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	19,49	27,16	47,23	511,32	23,29	33,05	55,8	613,81
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>23,24</b>				<b>22,73</b>			
<b>Обед</b>								
Салат овощной с колбасой	50				50			
Огурец консервированный	30				40			
Суп картофельный с макаронными изделиями	200				200			
Митболы с сыром	65				100			
Каша рассыпчатая пшенная	130				160			
Хлеб ржаной	20				30			
Хлеб пшеничный	-				20			
Компот из апельсинов*	200				200			
<b>Итого обед</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	25,4	25,57	102,77	742,81	36,07	31,58	127,24	937,46
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>33,76</b>				<b>34,72</b>			
<b>Полдник</b>								
Ватрушка "Улыбка Радуги"	60				80			
Фрукт (груша)	140				150			
Напиток "Свежесть"	200				200			
<b>Итого полдник</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	4,76	2,5	69,86	320,98	6,17	3,2	84,33	390,8
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>14,59</b>				<b>14,47</b>			
<b>Всего за день</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	49,65	55,23	219,86	1575,11	65,53	67,83	267,37	1942,07
<b>%</b>	<b>12,60</b>	<b>31,56</b>	<b>55,84</b>		<b>13,49</b>	<b>31,44</b>	<b>55,07</b>	



9 день								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
<b>Второй завтрак (ужин)</b>								
Каша вязкая гречневая	160				160			
Биточки со свиной **	70				100			
Хлеб пшеничный	30				40			
Фрукт (банан)	100				150			
Кофейный напиток с молоком*	200				200			
<b>Итого завтрак</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	21,1	12,03	86,41	538,31	23,37	14,67	106,46	651,35
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>24,47</b>				<b>24,12</b>			
<b>Обед</b>								
Салат "Метёлка"	70				100			
Щи из свежей капусты с картофелем	200				200			
Сметана (добавка к супу)	10				16			
Плов**	125/50				140/60			
Хлеб пшеничный	30				35			
Хлеб ржаной	45				45			
Сок	200				200			
<b>Итого обед</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	21,9	31,74	88,64	727,82	24,73	36,61	97,87	819,89
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>33,08</b>				<b>30,37</b>			
<b>Полдник</b>								
Оладьи**	80				105			
Сметана (добавка к оладьям)	15				20			
Напиток яблочный	200				200			
<b>Итого полдник</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	6,59	9,26	52,87	321,18	8,59	12,16	62,84	395,16
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>14,60</b>				<b>14,64</b>			
<b>Всего за день</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	49,59	53,03	227,92	1587,31	56,69	63,44	267,17	1866,4
<b>%</b>	<b>12,50</b>	<b>30,07</b>	<b>57,44</b>		<b>12,15</b>	<b>30,59</b>	<b>57,26</b>	

<b>10 день</b>								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
<b>Второй завтрак (ужин)</b>								
Шарики творожные**	130				140			
Хлеб пшеничный	40/20				45/20			
Сыр порционно								
Чай "Нэсти"	200				200			
<b>Итого завтрак</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	26,32	19,67	61,04	526,47	28,1	20,83	65,83	563,19
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>23,93</b>				<b>20,86</b>			
<b>Обед</b>								
Салат из белокочанной капусты с яблоками	40				50			
Салат из свеклы с маслом растительным	40				50			
Суп картофельный с бобовыми	200				200			
Наггетсы "Морские"	60				80			
Пюре картофельное	170				170			
Хлеб пшеничный	30				40			
Хлеб ржаной	40				45			
Кисель из сока*	200				200			
<b>Итого обед</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	26,19	21,67	114,86	759,23	31,79	25,36	128,41	869,04
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>34,51</b>				<b>32,19</b>			
<b>Полдник</b>								
Драники по-домашнему**	115				150			
Сметана (добавка к драникам)	17				20			
Мармелад	-				10			
Напиток "Сочный"	200				200			
<b>Итого полдник</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	3,51	12,46	41,27	291,26	4,42	15,74	56,44	385,1
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>13,24</b>				<b>14,26</b>			
<b>Всего за день</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	56,02	53,8	217,17	1576,96	64,31	61,93	250,68	1817,33
<b>%</b>	<b>14,22</b>	<b>30,69</b>	<b>55,09</b>		<b>14,16</b>	<b>30,66</b>	<b>55,18</b>	

\* - С-витаминизация

\*\* - двойная термическая обработка

Нормы хлеба могут меняться с учетом его фактического потребления (Постановление СовМин РБ от 27.04.2013 №317)

Допускается сезонная замена сухофруктов свежими фруктами.

Допускается замена овощей и фруктов по сезону.

Допускается замена дневного меню по дням недели.

В меню использованы фактические данные пищевой ценности следующих продуктов: хлеб ржаной и пшеничный, масло сливочное, творог, сметана, молоко, кефир.

Разработал инженер-технолог

Супинская Д.А.

Утвердил начальник отдела

Федутик И.И.