



**Примерные двухнедельные рационы трехразового питания для
возрастной группы 6-10 и 11-18 лет на осенний период в учреждениях
образования общего среднего образования**

Наименование блюд	Выход, г	
	6-10	11-18
1 День		
2-ой завтрак (ужин) (22,03%/22,88%)		
Салат из белокочанной капусты с морковью	50	80
Макаронные изделия отварные	150	180
Оладьи из печени**	50	50
Хлеб пшеничный	50	70
Чай с сахаром	200	200
<i>Итого за 2-ой завтрак (ужин): белки – 18,00/20,93; жиры – 14,62/17,16; углеводы – 75,79/94,92; калорийность – 506,74/617,84.</i>		
Обед (33,43% /33,50%)		
Салат «Солнышко»	30	40
Салат «Белоснежка»	30	40
Суп с крупой перловой	150	200
Каша вязкая рисовая	140	150
Поджарка**	60	70
Хлеб ржаной	30	40
Хлеб пшеничный	20	30
Напиток «Льдинка»*	200	200
Кондитерское изделие (мармелад)	30	30
<i>Итого за обед: белки – 17,16/21,03; жиры – 31,95/38,29; углеводы – 103,17/118,94; калорийность – 768,87/904,49.</i>		
Полдник (14,31%/14,11%)		
Коктейль молочный	210	210
Гренка «Лакомка»	40	60
Компот из апельсинов	200	200
<i>Итого за полдник: белки – 8,91/10,13; жиры – 9,63/11,79; углеводы – 51,73/58,61; калорийность – 329,23/381,07</i>		
<i>Итого за день: белки – 44,07/52,09(10,98%/10,94%); жиры – 56,20/67,24(31,52%/31,79%); углеводы – 230,69/272,47(57,50%/57,26%); калорийность – 1604,84/1903,44</i>		
2 День		
2-ой завтрак (ужин) (22,87%/24,68%)		
Салат «Летние краски»	50	40
Каша вязкая гречневая	120	140
Шашлычок «Школьный» со сметаной	50	-
Шашлычок «Школьный» с майонезом	-	60
Хлеб пшеничный	30	55
Кофейный напиток с молоком	200	200
<i>Итого за 2-ой завтрак (ужин): белки – 21,49/26,57; жиры – 26,41/32,68; углеводы – 50,62/66,53; калорийность – 526,13/666,52</i>		
Обед (31,33%/34,09%)		

Салат «Цезарь по-новому» со сметаной	40	-
Салат «Цезарь по-новому» с майонезом	-	55
Помидор (порционно)	40	50
Суп картофельный с горохом	180/5	200/7
<i>Мясо отварное протертое **</i>		
Пюре картофельное	130	150
Рыба в тесте «Нежная»**	75	80
Напиток «Дюшес»*	200	200
Хлеб ржаной	40	60
Хлеб пшеничный	40	60
Фрукт (апельсин)	150	200
<i>Итого за обед: белки – 29,60/36,57; жиры – 18,76/24,83; углеводы – 108,37/137,68; калорийность – 720,72/920,47</i>		
Полдник (14,63%/14,86%)		
Тертый пирог	90	110
Чай с лимоном	200/7	200/7
<i>Итого за полдник: белки – 5,77/7,01; жиры – 8,56/10,45; углеводы – 59,08/69,76; калорийность – 336,44/401,13.</i>		
<i>Итого за день: белки – 56,86/70,15 (14,37%/14,11%); жиры – 53,73/67,96 (30,54%/30,76%); углеводы – 218,07/273,97 (55,09%/55,12%); калорийность – 1583,29/1988,12.</i>		
3 День		
2-ой завтрак (ужин) (22,88%/23,19%)		
Запеканка из творога	120/10	140/10
<i>сметана</i>		
Хлеб пшеничный	40/6/7	60/8/10
<i>масло (порционно)</i>		
<i>сыр (порционно)</i>		
Какао с молоком	200	200
<i>Итого за 2-ой завтрак (ужин): белки – 27,68/31,66; жиры – 19,99/23,87; углеводы – 58,92/71,19; калорийность – 526,31/626,23</i>		
Обед (33,27%/31,99%)		
Салат «Калейдоскоп»	45	40
Огурец (порционно)	45	50
Борщ с капустой и картофелем	150/7	200/9
<i>Сметана (добавка к супу)</i>		
Макаронные изделия отварные	130	170
Птица в шубке с майонезом	-	55
Птица в шубке со сметаной	50	-
Хлеб ржаной	45	55
Компот из изюма*	200	200
Вафли «Витоша»	27	27
<i>Итого за обед: белки – 22,18/25,49; жиры – 25,16/28,02; углеводы – 112,49/127,43; калорийность – 765,12/863,86</i>		
Полдник (14,78%/14,21%)		
Оладьи**	90/25	90/35
<i>молоко сгущенное (добавка к оладьям)</i>		
Молоко кипяченое	160	200
<i>Итого за полдник: белки – 10,75/12,09; жиры – 9,43/10,78; углеводы – 53,01/59,55; калорийность – 339,91/383,58</i>		
<i>Итого за день: белки – 60,61/69,24 (14,86%/14,78%); жиры – 54,58/62,67 (30,11%/30,10%); углеводы – 224,42/258,17 (55,03%/55,11%); калорийность – 1631,34/1873,67</i>		
4 День		

2-ой завтрак (ужин) (20,60%/21,17%)		
Горошек зеленый консервированный	30	50
Омлет натуральный	120	140
Хлеб пшеничный	50	60
Кофейный напиток с молоком	200	200
Фрукт (апельсин)	150	240
<i>Итого за 2-ой завтрак (ужин): белки – 19,84/23,84; жиры – 18,18/20,99; углеводы – 57,71/71,85; калорийность – 473,82/571,67</i>		
Обед (32,51%/32,91%)		
Салат «Витаминный» с маслом растительным	30	40
Салат «Белка»	30	40
Щи из свежей капусты с картофелем	150/5	200/7
<i>Сметана (добавка к супу)</i>		
Каша вязкая рисовая	140	160
Рыбка радужная со сметаной	70	-
Рыбка радужная с майонезом	-	80
Хлеб пшеничный	40	50
Хлеб ржаной	40	60
Компот из плодов свежих (груш)*	200	200
Кондитерское изделие (зефир)	40	40
<i>Итого за обед: белки – 20,41/24,80; жиры – 21,76/26,39; углеводы – 117,56/137,99; калорийность – 747,72/888,67</i>		
Уплотненный полдник (14,66%/13,66%)		
Кекс трюфельный	70	80
Чай с молоком	180	180
<i>Итого за полдник: белки – 6,82/7,42; жиры – 15,04/16,91; углеводы – 43,67/46,76; калорийность – 337,32/368,91</i>		
<i>Итого за день: белки – 47,07/56,06(12,07%/12,26%); жиры – 54,98/64,29(31,74%/31,63%); углеводы – 218,94/256,60(56,18%/56,11%); калорийность – 1558,86/1829,25</i>		
5 День		
2-ой завтрак (ужин) (23,98%/22,90%)		
Салат из свежих огурцов и помидоров (с маслом растительным)	40	50
Макаронные изделия отварные	160	170
Колбаса вареная отварная	50	60
Хлеб ржаной	60	70
Напиток «Изиюминка»	200	200
<i>Итого за 2-ой завтрак (ужин): белки – 13,43/15,26; жиры – 19,38/22,91; углеводы – 80,90/87,81; калорийность – 551,74/618,47</i>		
Обед (34,70%/34,36%)		
Огурец консервированный	40	50
Винегрет овощной (с репчатым луком) (вариант 2)	30	40
Рассольник ленинградский (с крупой перловой)	150/5	200/5
<i>сметана (добавка к супу)</i>		
Каша вязкая гречневая	130	150
Котлеты, биточки, шницели**	60	65
Хлеб ржаной	50	60
Хлеб пшеничный	20	35
Чай с сахаром*	200	200
Йогурт питьевой детский	210	210
<i>Итого за обед: белки – 23,48/27,06; жиры – 31,15/35,10; углеводы – 105,97/125,93;</i>		

калорийность – 798,15/927,86		
Уплотненный полдник (14,48%/13,98%)		
Булочка «Витьба» (вариант 1)	60	70
Напиток «Фрэш»	200	180
<i>Итого за полдник: белки – 9,39/10,89; жиры – 8,72/10,16; углеводы – 54,25/60,60; калорийность – 333,04/377,40</i>		
<i>Итого за день: белки – 46,30/53,21(11,00%/11,06%); жиры – 59,25/68,17(31,68%/31,89%); углеводы – 241,12/274,34(57,31%/57,04%); калорийность – 1682,93/1923,73</i>		
6 День		
2-ой завтрак (ужин) (22,43%/23,29%)		
Запеканка из творога	120/20	140/25
сметана (добавка к запеканке)		
Фрукт (груша)	120	150
Хлеб пшеничный	40	60
Кофейный напиток с молоком	200	200
<i>Итого за 2-ой завтрак (ужин): белки – 25,55/30,51; жиры – 16,64/19,61; углеводы – 65,97/82,59; калорийность – 515,84/628,89</i>		
Обед (32,80%/34,35%)		
Салат «Радуга» со сметаной	30	-
Салат «Радуга» с майонезом	-	50
Огурец (порционно)	40	50
Суп картофельный с горохом	150	200
Плов из свинины**	150	170
Хлеб ржаной	30	55
Хлеб пшеничный	30	40
Компот из смеси сухофруктов*	200	200
Гематоген	40	40
<i>Итого за обед: белки – 21,55/27,32; жиры – 27,71/34,56; углеводы – 104,72/126,76; калорийность – 754,47/927,36</i>		
Уплотненный полдник (14,72%/14,48%)		
Оладьи**	85/25	100/30
молоко сгущенное (добавка к оладьям)		
Молоко кипяченое	200	200
<i>Итого за полдник: белки – 11,01/12,45; жиры – 9,63/10,94; углеводы – 51,99/60,67; калорийность – 338,67/390,94</i>		
<i>Итого за день: белки – 58,11/70,28(14,44%/14,43%); жиры – 53,98/65,11(30,20%/30,09%); углеводы – 222,68/270,02(55,36%/55,47%); калорийность – 1608,98/1947,19</i>		
7 День		
2-ой завтрак (ужин) (20,42%/22,31%)		
Салат «Летние краски»	50	50
Каша вязкая рисовая	140	170
Рыбка в мундире	70	85
Хлеб ржаной	40	70
Чай с лимоном	200/7	200/7
Фрукт (апельсин)	130	170
<i>Итого за 2-ой завтрак (ужин): белки – 18,12/23,28; жиры – 16,54/19,65; углеводы – 62,06/83,12; калорийность – 469,58/602,45</i>		
Обед (32,90%/32,21%)		
Салат «Калейдоскоп»	50	70
Суп картофельный	180/20	200/20
мясо отварное протертое (добавка к супу)**		
Пюре картофельное	150	170

Птица в шубке со сметаной	70	-
Птица в шубке с майонезом	-	90
Хлеб ржаной	30	40
Хлеб пшеничный	30	30
Кисель из сока*	200	200
<i>Итого за обед: белки – 29,19/35,00; жиры – 29,84/35,55; углеводы – 92,88/102,43; калорийность – 756,84/869,67</i>		
Уплотненный полдник (14,25%/14,46%)		
Шарлотка с яблоками «Цудоуная»	120	150
Сок	200	200
<i>Итого за полдник: белки – 6,64/8,05; жиры – 5,64/7,05; углеводы – 62,60/73,70; калорийность – 327,72/390,45</i>		
<i>Итого за день: белки – 53,95/66,33 (13,88%/14,24%); жиры – 52,02/62,25 (30,12%/30,07%); углеводы – 217,54/259,25(55,99%/55,68%); калорийность – 1554,14/1862,57</i>		
8 День		
2-ой завтрак (ужин) (24,75%/24,99%)		
Салат «Витаминный с маслом растительным»	50	60
Макаронные изделия отварные	130	150
Наггетсы «Курочка»**	70	80
Хлеб пшеничный	40	60
Какао с молоком	200	200
<i>Итого за 2-ой завтрак (ужин): белки – 24,55/28,73; жиры – 16,93/19,33; углеводы – 79,70/96,49; калорийность – 569,37/674,85</i>		
Обед (33,48%/34,12%)		
Салат «Цезарь по – новому» со сметаной	40	-
Салат «Цезарь по – новому» с майонезом	-	50
Суп крестьянский (с крупой рисовой)	150	200
Картофель «Золотые дольки»	110	120
Колбаса вареная	50	60
Хлеб ржаной	50	70
Чай с сахаром*	200	200
<i>Итого за обед: белки – 18,77/22,81; жиры – 37,39/45,14; углеводы – 89,64/105,96; калорийность – 770,15/921,34</i>		
Уплотненный полдник (14,91%/14,82%)		
Манник	110/20	130/20
Соус шоколадный		
Кофейный напиток с молоком	200	200
Кондитерское изделие (мармелад)	20	30
<i>Итого за полдник: белки – 8,33/8,40; жиры – 4,63/5,12; углеводы – 66,99/80,12; калорийность – 342,95/400,16</i>		
<i>Итого за день: белки – 51,65/59,94(12,28%/12,00%); жиры – 58,95/69,59 (31,53%/31,37%); углеводы – 236,33/282,57(56,18%/56,62%); калорийность – 1682,47/1996,35</i>		
9 День		
2-ой завтрак (ужин) (23,26%/23,11%)		
Салат «Солнышко»	40	60
Каша вязкая гречневая	100	120
Котлеты, биточки, шницели**	60	60
Напиток «Свежесть»	200	200
Хлеб ржаной	40	60
Фрукт (апельсин)	140	160
<i>Итого за 2-ой завтрак (ужин): белки – 14,56/16,84; жиры – 20,95/23,09; углеводы – 72,03/87,21; калорийность – 534,91/624,01</i>		

Обед (32,79%/33,79%)		
Салат «Чайка» с маслом растительным	40	60
Борщ с капустой и картофелем	150/5	200/7
сметана (добавка к супу)		
Жаркое по - домашнему	130	150
Хлеб ржаной	50	70
Напиток лимонный*	200	200
Гематоген	40	40
<i>Итого за обед: белки – 21,41/27,04; жиры – 33,39/42,27; углеводы – 92,03/105,91; калорийность – 754,27/912,23</i>		
Уплотненный полдник (14,75%/14,99%)		
Ватрушка «Улыбка Радуги»	80	100
Сок	200	200
<i>Итого за полдник: белки – 6,47/7,84; жиры – 2,69/3,36; углеводы – 72,28/85,80; калорийность – 339,21/404,80</i>		
<i>Итого за день: белки – 42,44/51,72(10,42%/10,66%); жиры – 57,03/68,72(31,52%/31,86%); углеводы – 236,34/278,92(58,05%/57,47%); калорийность – 1628,39/1941,04</i>		
10 День		
2-ой завтрак (24,36%/24,22%)		
Запеканка из творога	100/10	130/15
сметана		
Хлеб пшеничный	50	60
Кофейный напиток с молоком	200	200
Кондитерское изделие (зефир)	40	40
<i>Итого за 2-ой завтрак (ужин): белки – 22,84/28,48; жиры – 12,68/16,20; углеводы – 88,70/98,58; калорийность – 560,28 /654,04</i>		
Обед (33,42%/34,23%)		
Салат «Пикантный» со сметаной	50	-
Салат «Пикантный» с майонезом	-	50
Суп картофельный с крупой (рисовой) мясо отварное протертое (добавка к супу)**	150/10	200/10
Каша вязкая перловая		
Свинина, запеченная с сыром (со сметаной)	60	-
Свинина, запеченная с сыром (с майонезом)	-	60
Хлеб ржаной	30	60
Хлеб пшеничный	30	40
Компот из свежих плодов (яблок)*	200	200
<i>Итого за обед: белки – 23,23/26,61; жиры – 37,21/41,68; углеводы – 85,22/110,65; калорийность – 768,69/924,16</i>		
Уплотненный полдник (14,80%/14,25%)		
Булочка «Витьба» (вариант 1)	60	70
Напиток «Фреш»	200	200
<i>Итого за полдник: белки – 9,43/10,93; жиры – 8,73/10,17; углеводы – 56,04/62,39; калорийность – 340,45/384,81</i>		
<i>Итого за день: белки – 55,50/66,02(13,30%/13,45%); жиры – 58,62/68,05(31,60 %/31,20%); углеводы – 229,96/271,62(55,10%/55,35%); калорийность – 1669,42/1963,01</i>		

Примечания:

* – С-витаминизация.

** - Двухэтапная 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.

Разработал инженер – технолог

Брикова Е.П.

Утвердил начальник отдела по организации питания

Федутик И.И.