

УТВЕРЖДАЮ
Директор государственного
учреждения _____

« _____ » _____ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Управляющий ГУ «Центр по обеспечению
деятельности бюджетных организаций
Каменецкого района»

« 08 » _____ СЕНТЯБРЯ _____ 2023 г.
Кирилюк О. В.

ПРИМЕРНЫЙ ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ
рацион питания для учащихся
учреждений общего среднего образования, организующим питание по новым
принципам, при трехразовом питании, на летне - осенний период

Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1-ая НЕДЕЛЯ										
1-ый день										
ЗАВТРАК										
Каша «Дружба» или каша «Оранжевый сюрприз» или каша молочная манная с маслом сливочным и сахаром	200	7,12	7,4	31,4	245,0	250	8,9	9,25	39,25	306,25
Чай с лимоном или чай с сахаром или чай с молоком	200/7	0,25	0,05	12,0	51,5	200/7	0,25	0,05	12,0	51,5
Бутерброд с сыром или бутерброд «Смачны» или гренки «Лакомка»	40	5,7	7,9	9,7	135,0	40	5,7	7,9	9,7	135,0
Фрукты свежие (яблоки или другие)	100	0,4	0,4	13,13	45,0	100	0,4	0,4	13,13	45,0
ИТОГО:		13,47	15,75	66,23	476,5		15,25	17,6	74,08	537,75

Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ОБЕД										
Салат «Вкусный» или салат «Солнышко» или салат «Аппетитный» или салат из свежих помидоров и огурцов (с луком репчатым и маслом растительным)	50	0,61	4,49	4,18	60,05	70	0,85	6,29	5,85	84,07
Борщ «Богатырь» со сметаной или борщ с капустой и картофелем или борщ с фасолью	200/8	1,32	3,8	7,71	69,44	200/8	1,32	3,8	7,71	69,44
Мясо цыплят «Оранжевое небо» или наггетсы «Курочка» или грудка цыплят жареная «Каприз»	50/50	13,69	21,49	7,98	280,0	70/70	19,17	30,09	11,17	392,0
Макароны с сыром или макароны отварные	120	6,24	6,6	23,16	177,6	120	6,24	6,6	23,16	177,6
Напиток из клюквы	200	0,0	0,0	29,4	210,0	200	0,0	0,0	29,4	210,0

Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
«Витаминный» или напиток яблочный										
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	11,6	54,0	20	1,6	0,1	11,6	54,0
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8	50	3,1	0,25	22,2	106,0
ИТОГО:		19,4	21,86	93,63	646,1		27,04	28,41	117,98	824,6
ПОЛДНИК										
Драники со сметаной или бабка картофельная со свиной или пицца «Школьная с сыром»	120/20	3,0	7,4	20,3	160,0	150/25	3,75	9,25	25,38	200,0
Кефир или сок или нектар	200	6,0	5,0	8,0	101,0	200	6,0	5,0	8,0	101,0
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	9,8	49,6	20	1,6	0,1	9,8	49,6
ИТОГО:		10,6	12,5	38,1	310,6		11,35	14,35	43,18	350,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		50,01	64,93	206,12	1722,99		58,88	79,08	228,35	1981,46
2-ой день										
ЗАВТРАК										
Пельмени со сметаной «Любимая бабушка» или пельмени отварные «Мясные»	160/10	14,71	6,97	45,6	306,25	200/20	18,98	8,99	58,82	395,06

Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
подушечки аппетитные»										
Кофейный напиток с молоком или кофейный напиток с молоком сгущённым	200	1,4	1	20,2	26,0	200	1,4	1,0	20,2	26,0
Хлеб пшеничный или батон						40	3,2	0,36	19,6	99,2
Хлеб ржаной	20	1,24	0,1	8,88	42,4	40	2,48	0,2	17,76	84,8
ИТОГО:		17,35	8,07	74,68	374,65		26,06	10,55	116,38	605,06
ОБЕД										
Салат «Калейдоскоп» или салат «Зарница» или салат «Парус» или салат «Светофорчик»	50	0,8	2,55	4,7	44,0	70	0,8	2,55	4,7	44,0
Рассольник ленинградский (с крупой перловой) со сметаной или рассольник «Школьный»	200/8	1,82	4,73	12,12	101,25	200/8	1,82	4,73	12,12	101,25
Рыба жареная «Золотая рыбка» или рыба жареная в сухарях или рыба жареная или биточки рыбные	50	10,95	5,66	7,86	99,0	70	15,33	7,92	11,0	138,6

Наименование блюд	6-10 лет						11-18 лет					
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал		
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
1												
Пюре картофельное или пюре картофельное с морковью	150	3,15	4,95	20,1	138,0	180	3,78	5,94	24,12	165,6		
Компот из свежих яблок или компот «Витаминка»	200	0,2	0,2	21,8	88,0	200	0,2	0,2	21,8	88,0		
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,18	9,8	49,6	20	1,6	0,18	9,8	49,6		
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8	50	3,1	0,25	22,2	106,0		
ИТОГО:		20,2	18,47	94,14	604,65		25,83	21,77	105,74	693,05		
ПОЛДНИК												
Сладости мучные «Овсянка» или мучное кондитерское изделие	50	2,65	16,2	20,55	245,0	50	2,65	16,2	20,55	245,0		
Сок или нектар или коктейль молочный «Шоколадное наслаждение»	200	1,03	0,0	38,23	101,0	200	1,03	0,0	38,23	101,0		
ИТОГО:		3,68	16,2	58,78	346,0		3,68	16,2	58,78	346,0		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		41,23	42,74	227,6	1325,3		55,57	48,52	280,9	1644,11		
3-ий день												
ЗАВТРАК												

Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Запеканка творожно-шоколадная или запеканка творожная «День-ночь» или пудинг творожно-яблочный	130	15,99	12,61	23,66	267,8	160	19,67	15,51	29,1	329,39
Какао «Чебурашка» или какао-напиток «Горячий шоколад»	200	5,02	4,05	25,75	162,0	200	5,02	4,05	25,75	162,0
Бутерброд с маслом или гренки с повидлом	45	2,19	14,27	12,6	186,43	45	2,19	14,27	12,6	186,43
ИТОГО:		23,2	30,93	62,01	616,23		26,88	33,83	67,45	677,82
ОБЕД										
Салат из свеклы с сыром и чесноком или салат из свеклы с яблоками и маслом растительным или салат из свеклы с фруктами	50	2,75	7,55	2,9	90,5	70	3,85	10,57	4,06	126,7
Суп картофельный с горохом или суп картофельный с фасолью	200	4,13	3,03	14,97	107,48	200	4,13	3,03	14,97	107,48

Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Митболы с сыром или котлеты «Классные» или бифштекс «Аппетитный»	70	11,61	18,18	3,71	242,03	70	11,61	18,18	3,71	242,03
Каша рассыпчатая гречневая или каша рассыпчатая гречневая с овощами	150	7,81	5,36	35,67	223,33	180	9,37	6,43	42,8	268,0
Напиток лимонный или напиток «Лимончик»	200	0,13	0,01	13,9	58,77	200	0,13	0,01	13,9	58,77
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,18	9,8	49,6	20	1,6	0,18	9,8	49,6
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8	50	3,1	0,25	22,2	106,0
ИТОГО:		30,51	34,51	98,71	856,51		33,79	38,65	111,44	958,58
ПОЛДНИК										
Блины «Шоколадный вулкан» или блинчики «Улыбка» или блины, или оладьи или зефир	70/20	6,32	4,95	33,41	199,7	100/30	9,1	7,13	48,11	287,57
Компот из сушёных плодов или йогурт питьевой	200	0,6	0,0	25,2	100,0	200	0,6	0,0	25,2	100,0

Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Фрукты свежие (апельсины или другие)	150	1,35	0,3	12,18	60,5	150	1,35	0,3	12,18	60,5
ИТОГО:		8,27	5,25	70,79	360,2		11,05	7,43	85,49	448,07
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		61,98	70,69	231,51	1832,94		71,72	79,91	264,38	2084,47
4-ый день										
ЗАВТРАК										
Фритта «Как дома» или омлет с мясными продуктами	100/5	10,4	14,4	1,9	181,0	120/5	12,38	17,14	2,26	215,39
Чай с сахаром или чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,0	41,0	200	0,2	0,04	10,0	41,0
Хлеб пшеничный или батон или рулет дрожжевой	20	1,6	0,1	11,6	54,0	20	1,6	0,1	11,6	54,0
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8	40	2,48	0,2	17,76	84,8
ИТОГО:		14,68	14,74	41,26	360,8		16,66	17,48	41,62	395,19
ОБЕД										
Помидоры свежие (порционно) или огурцы маринованные или салат «Бодрость» или салат	50	0,55	0,1	1,9	11,5	70	0,77	0,14	2,66	16,1

Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
«Зорачка»										
Суп молочный с макаронными изделиями или крупой или затирка с молоком	200	5,84	5,04	19,2	146,0	200	5,84	5,04	19,2	146,0
Ризотто с мясом птицы или филе птицы запечённое «Вкусное» с рисом отварным	60/120/20	25,6	22,6	28,8	323,2	75/150/25	32	28,25	36	404
Сок или нектар или напиток яблочный	200	1,03	0,0	38,23	101,0	200	1,03	0,0	38,23	101,0
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,18	9,8	49,6	20	1,6	0,18	9,8	49,6
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8	50	3,1	0,25	22,2	106,0
ИТОГО:		19,2	20,35	97,99	648,3		22,14	22,98	122,44	781,9
ПОЛДНИК										
Сырок творожный или паста творожная	40	8,8	20,5	32,2	340,6	40	8,8	20,5	32,2	340,6
Коктейль молочный «Шоколадное наслаждение» или кисель из клюквенного	150	4,28	3,5	21,82	137,18	150	4,28	3,5	21,82	137,18

Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
припаса										
ИТОГО:		13,08	24,0	51,02	477,78		13,08	24,0	54,02	477,78
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		64,86	66,85	210,98	1554,68		74,08	75,34	223,73	1695,67
5-ый день										
ЗАВТРАК										
Манник «Полосатик» со сметаной или каша «Оранжевое утро»	150/20	5,8	11,6	35,0	268,0	180/25	6,96	13,92	42,0	321,6
Кофейный напиток с молоком сгущённым или с молоком	200	1,95	1,57	13,05	75,1	200	1,95	1,57	13,05	75,1
Бутерброд с сыром или бутерброд «Классный» запечённый	40	5,7	7,9	9,7	135,0	40	5,7	7,9	9,7	135,0
ИТОГО:		13,45	21,07	57,75	478,1		14,61	23,39	64,75	531,7
ОБЕД										
Салат «С сухариками» или салат «Одуванчик» или салат «Прямьчик»	50	1,46	4,34	4,8	65,17	70	2,04	6,08	6,72	91,24

Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/4	2,04	6,69	7,32	100,63	200/4	2,04	6,69	7,32	100,63
Шницель «Нежный» или котлета «Мираж» или мясные шарики	50	6,79	23,2	1,6	241,56	70	9,51	32,48	2,24	338,18
Картофель запечённый «Антошкина картошка» или картофель «Золотые дольки»	150	4,1	14,3	31,5	271,5	150	4,1	14,3	31,5	271,5
Компот из смеси сухофруктов или плодов сушёных или компот из сухофруктов «Школьный»	200	0,6	0,0	25,2	100,0	200	0,6	0,0	25,2	100,0
Хлеб пшеничный	20	1.6	0.18	9.8	49.6	20	1.6	0.18	9.8	49.6
Хлеб ржаной	40	2.48	0.2	17.76	84.8	50	3.1	0.25	22.2	106.0
ИТОГО:		19.07	48.91	97.98	913.26		22.99	59.98	104.98	1057.15
ПОЛДНИК										
Булочка «Вкусная» или шарлотка с яблоками	50	3,38	4,48	26,46	160,33	50	3,38	4,48	26,46	160,33

Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
«Цудоуная» или мармелад										
Сок или нектар или напиток «Родничок»	200	1,03	0,0	38,23	101,0	200	1,03	0,0	38,23	101,0
ИТОГО:		4,41	4,48	64,69	261,33		4,41	4,48	64,69	261,33
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		36,93	74,46	220,42	1652,69		42,01	87,85	234,42	1850,18
2-ая НЕДЕЛЯ										
6-ой ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
Каша вязкая «Артековская» или каша жидкая манная или каша жидкая овсяная	200	8,4	5,2	38,4	234,0	250	10,5	6,5	48,0	292,5
Какао «Чебурашка» или какао-напиток «Горячий шоколад»	200	5,02	4,05	25,75	162,0	200	5,02	4,05	25,75	162,0
Фрукты свежие (апельсины или другие)	150	1,35	0,3	12,18	60,5	200	1,8	0,4	16,2	80,47
ИТОГО:		14,77	9,55	76,33	456,5		17,32	10,95	89,95	534,97
ОБЕД										
Салат «Школьные годы» или	50	0,6	2,55	1,75	32,5	70	0,84	3,57	2,45	45,5

Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
салат «Вкусный» или салат «Метёлка»										
Суп картофельный с отварным мясом протёртым	200/15	5,33	4,05	14,28	117,64	200/15	5,33	4,05	14,28	117,64
Биточки «Улыбка» или фрикадельки диетические	50	8,32	11,1	5,85	155,91	80	13,31	17,76	9,36	249,46
Каша вязкая гречневая или каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	4,5	4,5	21,9	145,5	180	2,1	4,05	22,35	135,0
Компот из апельсинов или компот из яблок или компот «Витаминка»	200	0,44	0,1	21,97	93,11	200	0,44	0,1	21,97	93,11
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,18	9,8	49,6	20	1,6	0,18	9,8	49,6
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8	50	3,1	0,25	22,2	106,0
ИТОГО:		23,27	22,68	93,31	679,06		30,02	31,31	106,34	835,91
ПОЛДНИК:										
Резнички или рулет дрожжевой или печенье или пряники	60	5,28	3,24	4,92	69,0	80	7,02	4,31	6,54	91,77

Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Йогурт питьевой или кефир	200	4,2	4,0	18,0	124,8	200	4,2	4,0	18,0	124,8
ИТОГО:		9,48	7,24	22,92	193,8		11,22	8,31	24,54	216,57
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		47,52	39,47	192,56	1329,36		58,56	50,57	220,83	1587,45
7-ой ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
Огурцы свежие или помидоры свежие (порционно) или огурец маринованный или кукуруза консервированная	50	0,4	0,05	1,25	7,0	50	0,4	0,05	1,25	7,0
Колбаса или сосиски отварные или колбаса хрустящая «Спылу, с жару» или филе из птицы «Смак»	50	5,7	9,77	0,68	115,65	50	5,7	9,77	0,68	115,65
Макаронные изделия отварные или макаронные изделия с сыром	120	4,08	3,48	24,24	144,0	150	5,1	4,35	30,3	180,0
Чай с сахаром или чай	200	0,2	0,04	10,0	41,0	200	0,2	0,04	10,0	41,0

Наименование блюд	6-10 лет						11-18 лет					
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
«Здоровье» или чай с лимоном												
Хлеб пшеничный или батон	20	1,6	0,18	9,8	49,6	20	1,6	0,18	9,8	49,6		
Хлеб ржаной	20	1,28	0,1	8,9	21,9	40	2,48	0,2	17,76	84,8		
ИТОГО:		13,26	13,62	54,87	379,15		15,48	14,59	69,79	478,05		
ОБЕД												
Салат из свежих помидоров и огурцов (с луком репчатым и маслом растительным) или салат «Сударушка» или салат «Солнышко»	50	0,46	5,63	1,75	60,03	70	0,64	7,88	2,45	84,04		
Борщ с капустой (свежей) и картофелем (со сметаной и мясом отварным) или борщ с фасолью	200/4/15	5,65	5,23	8,57	107,5	200/4/15	5,65	5,23	8,57	107,5		
Котлета «Нежность» или колбаски любительские или оладушки «Рыбная фантазия» или рыба жареная в сухарях	50	5,3	4,2	7,15	87,6	70	7,42	5,88	10,01	122,64		

Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Картофель, запечённый дольками или рагу овощное «Пора года»	150	3	1,8	29,1	144,6	150	3	1,8	29,1	144,6
Напиток из клюквы «Витаминный» или напиток «Фантастик»	200	0	0	29,4	210,0	200	0	0	29,4	210,0
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,18	9,8	49,6	20	1,6	0,18	9,8	49,6
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8	50	3,1	0,25	22,2	106,0
ИТОГО:		18,49	17,24	103,53	744,13		21,41	21,22	111,53	824,38
ПОЛДНИК:										
Омлет натуральный или драчена	100	10,0	13,2	1,8	167,0	120	12	15,84	2,16	200,4
Сок или нектар	200	1,03	0,0	38,23	101,0	200	1,03	0,0	38,23	101,0
Хлеб ржаной	20	1,28	0,1	8,9	21,9	40	2,48	0,2	17,76	84,8
ИТОГО:		12,31	13,3	48,93	289,9		15,51	16,04	58,15	386,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		44,06	44,16	207,33	1413,18		52,4	51,85	239,47	1688,63

Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
8-ой ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
Пудинг творожно-яблочный со сметаной или творожно-фруктовая запеканка	150/15	18,06	9,8	19,7	268,2	200/20	24,02	13,03	26,2	356,71
Кофейный напиток с молоком или кофейный напиток с молоком сгущённым	200	1,4	1	20,2	26,0	200	1,4	1	20,2	26,0
Бутерброд с маслом или бутерброд «Купалле» или гренки с сыром	35	1,7	11,1	9,8	145	35	1,7	11,1	9,8	145
ИТОГО:		18,73	19,93	80,34	618,45		19,67	20,36	86,46	666,13
ОБЕД										
Винегрет с зелёным горошком или салат «Оригинальный со свеклой» или салат «Огонёк»	50	0,8	0,95	4,2	66,2	70	1,12	1,33	5,88	92,68
Суп картофельный со щавелем со сметаной	200/4	1,45	4,0	8,58	78,9	200/4	1,45	4,0	8,58	78,9

Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Голубцы «Цудоуныя» или капуста тушёная по-домашнему	105/45	8,1	19,55	13,2	269,08	105/45	8,1	19,55	13,2	269,08
Компот из яблок или напиток лимонный	200	0,2	0,2	21,8	88,0	200	0,2	0,2	21,8	88,0
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,18	9,8	49,6	20	1,6	0,18	9,8	49,6
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8	50	3,1	0,25	22,2	106,0
ИТОГО:		27,21	27,84	87,3	706,14		28,73	31,12	96,37	778,57
ПОЛДНИК:										
Коврижка по-домашнему или шарлотка с яблоками «Цудоуная» или «Пампушки с чесноком» или мучное кондитерское изделие	60	4,43	5,53	67,47	346,0	60	4,43	5,53	67,47	346,0
Кисель из клюквенного припаса или сока или коктейль молочный «Шоколадное наслаждение»	200	0,0	0,0	67,0	264,0	200	0,0	0,0	67,0	264,0
ИТОГО:		5,03	6,13	135,67	664,0		5,03	6,13	135,67	664,0

Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		44,92	47,96	265,71	1721,65		51,82	51,62	278,33	1857,84
9-ый ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
Помидоры (огурцы) свежие порционно или овощи консервированные порционно	30	0,33	0,06	1,14	6,89	50	0,55	0,1	1,9	11,51
Филе птицы запечённое «Вкусное»	50	14,0	4,25	0,15	95,0	70	19,6	5,95	0,21	133,0
Рис с овощами «Мозаика»	150	2,85	6,21	25,5	116,8	150	2,85	6,21	25,5	116,8
или ризотто с курицей или плов из птицы (без кости)	60/120	17,9	7,8	25,5	245,0	75/150	22,38	9,75	31,88	306,25
Чай с молоком или чай с сахаром	200	5,6	5	9,4	100,0	200	5,6	5	9,4	100,0
Хлеб пшеничный или батон	20	1,6	0,18	9,8	49,6	20	1,6	0,18	9,8	49,6
Хлеб ржаной	20	1,28	0,1	8,9	21,9	40	2,48	0,2	17,76	84,8
ИТОГО:		25,33	15,74	53,75	383,3		32,13	17,54	62,67	484,2
ОБЕД										
Салат «Белка» или салат	60	0,96	6,06	3,54	72,6	80	1,28	8,06	4,67	96,56

Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
«Весёлые ребята» или салат «Вкусный»										
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,43	2,93	9,84	90,56	200/20	5,43	2,93	9,84	90,56
Шашлычок	50/7	15,1	3,76	1,15	99,12	70/10	21,14	5,26	1,61	138,77
Картофель, запечённый дольками «Солнечный» или «Антошкина картошка» или картофель, запечённый дольками	150	3,6	15,71	29,34	273,45	150	3,6	15,71	29,34	273,45
Компот из смеси сухофруктов или плодов сушёных или компот из сухофруктов «Школьный»	200	0,4	0,0	20,8	85,0	200	0,4	0,0	20,8	85,0
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,18	9,8	49,6	20	1,6	0,18	9,8	49,6
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8	50	3,1	0,25	22,2	106,0
ИТОГО:		30,32	27,77	91,37	745,36		37,66	31,32	97,34	806,21
ПОЛДНИК:										

Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Блинчики «Банановый рай» или блинчики «Улыбка» или блинчики налистники «Лакомка» со сметаной	70/20	6,11	4,76	27,55	173,52	100/30	9,27	6,85	39,67	249,87
Сок или нектар или кефир или йогурт питьевой	200	0,4	0,0	24,0	100,0	200	0,4	0,0	24,0	100,0
Фрукты свежие (яблоки) или другие	150	0,6	0,6	1,2	54,0	150	0,6	0,6	1,2	54,0
ИТОГО:		7,11	5,36	52,75	327,52		10,27	7,45	64,87	403,87
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		62,76	48,87	197,87	1456,18		80,06	56,31	224,88	1694,28
10-ый день										
ЗАВТРАК										
Кукуруза консервированная или помидоры свежие (порционно)	50	1,1	0,2	5,6	29,0	70	1,54	0,28	7,84	40,6
Омлет натуральный	105	10,0	13,2	1,8	167,0	120	11,4	15,05	2,05	190,38
Какао с молоком	200	3,6	2,8	23,4	134,0	200	3,6	2,8	23,4	134,0

Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Гренки «Восторг»	40	6,55	2,14	31,19	170,1	40	6,55	2,14	31,19	170,1
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8	50	3,1	0,25	22,2	106,0
ИТОГО:		23,73	18,54	79,75	584,9		26,19	20,52	86,68	641,08
ОБЕД										
Салат «Дружба» или салат «Слоёный» или салат «Оригинальный со свеклой» или салат из квашеной капусты со свеклой	50	1,5	4,2	4,5	55,35	70	2,1	5,88	6,3	77,49
Суп из овощей со сметаной или суп овощной	200/20	1,08	2,64	9,46	66,0	200/20	1,08	2,64	9,46	66,0
Пельмени «Беларусочка» или пельмени «Мясные подушечки Аппетитные»	200/20	21,2	26,8	35,2	464,0	200/20	21,2	26,8	35,2	464,0
Кисель из сока или припаса клюквенного	200	0,3	0,0	32,4	130,0	200	0,3	0,0	32,4	130,0
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,2	23,6	108,0	40	3,2	0,2	23,6	108,0

Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	17,8	84,8	50	3,1	0,3	22,2	106,0
Итого:		29,76	34,04	122,92	908,15		30,98	35,77	129,16	951,49
ПОЛДНИК										
Колобки из творога со сметаной или повидлом или сырники из творога или вареники	100/15	14,2	11,7	17,0	230,0	120/20	17,32	14,27	20,74	280,6
Коктейль молочный или коктейль молочный «Малибу» или сок или нектар	150	4,05	3,14	15,03	105,98	150	4,05	3,14	15,03	105,98
ИТОГО:		18,25	14,84	32,03	335,08		21,37	17,41	35,77	386,58
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		71,74	67,42	234,7	1829,03		78,54	73,7	251,61	1979,15

Начальник отдела по организации питания
 ГУ «Центр по обеспечению деятельности
 бюджетных организаций Каменецкого
 района», инженер-технолог:



Г. Ф. Таруц