

УТВЕРЖДАЮ

Начальник отдела по образованию
Каменецкого райисполкома

Авдей Ж. И.

« 28 » ИЮНЯ 2023 г

УТВЕРЖДАЮ

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

Кирилюк О. В.

« 28 » ИЮНЯ 2023 г.

ПРИМЕРНЫЕ ДВУХНЕДЕЛЬНЫЕ

рационы питания для учащихся

учреждений общего среднего образования при трехразовом питании,

на летне-осенний период,

в рамках пилотного проекта

1-ая НЕДЕЛЯ						2-ая НЕДЕЛЯ					
Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1-ый день						6-ой день					
ЗАВТРАК						ЗАВТРАК					
Каша «Оранжевый сторприз»	225	8,97	7,96	83,29	321,35	Каша «Дружба» или каша жидкая манная или каша жидкая овсяная	200	7,21	6,82	31,6	216,0
Чай с лимоном	200/7	0,24	0,05	11,91	50,09	Какао «Чебурашка»	200	5,02	4,05	25,75	162,0
Бутерброд с сыром	40	5,7	7,9	9,7	135,0	Фрукты свежие (апельсины или другие)	150	1,35	0,3	12,18	60,5
ИТОГО:		17,35	8,07	74,68	374,65	ИТОГО:		13,58	11,17	69,53	438,5
ОБЕД						ОБЕД					
Салат «Аппетитный» или салат из свежих помидоров и огурцов (с луком репчатым и маслом растительным)	50	0,7	4,6	3,85	59,5	Салат «Школьные годы» или салат «Метёлка»	50	0,6	2,55	1,75	32,5
Борщ «Богатырь» со сметаной	200/8	1,32	3,8	7,71	69,44	Суп картофельный с отварным мясом протёртым	200/15	5,33	4,05	14,28	117,64
Наггетсы школьные или бифштекс «Смачны»	50	9,6	10,8	3,8	135,55	Колбаски «Аппетитные»	50	22,0	30,1	0,5	366,0
Макаронны с сыром или макаронны отварные	120	6,24	6,6	23,16	177,6	Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	145,5

Напиток из клюквы «Витаминный»	200	0,0	0,0	29,4	210,0	Компот из апельсинов или компот из яблок или компот «Витаминка»	200	0,44	0,1	21,97	93,11
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	11,6	54,0	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	11,6	54,0
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8	Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8
ИТОГО:		21,24	21,5	93,43	731,39	ИТОГО:		36,95	41,6	89,76	893,55
ПОЛДНИК						ПОЛДНИК					
Драники со сметаной или драники «Аппетитные» или оладьи картофельные « От бабушки»	120/20	3,0	7,4	20,3	160,0	Бабка картофельная со свининой со сметаной или драники « Аппетитные»	290	5,4	10,9	13,0	172,0
Кефир или сок или нектар	200	6,0	5,0	8,0	101,0	Йогурт питьевой или кефир	200	4,2	4,0	18,0	124,8
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	11,6	54,0						
ИТОГО:		10,6	12,5	39,9	315,0	ИТОГО:		9,6	14,9	31,0	296,8
ВСЕГО ЗА РАЦИОН:		49,49	42,07	208,01	1421,04	ВСЕГО ЗА РАЦИОН:		60,13	67,67	190,29	1628,85
2-ой ДЕНЬ						7-ой ДЕНЬ					
ЗАВТРАК						ЗАВТРАК					
Пельмени со сметаной «Любимая бабушка»	160/10	14,71	6,97	45,6	306,25	Огурцы свежие или помидоры свежие (порционно) или огурцы маринованные	50	0,4	0,05	1,25	7,0
Кофейный напиток с молоком или молоком сгущённым	200	1,4	1,0	20,2	26,0	Голень жареная или колбаса хрустящая « С пылу, с жару»	50	6,94	14,21	7,67	189,41
Хлеб ржаной	20	1,24	0,1	8,88	42,4	Макароны отварные или макароны с сыром	120	4,08	3,48	24,24	144,0
						Чай с сахаром	200	0,2	0,04	10,0	41,0
						Хлеб пшеничный или батон	20	1,6	0,1	11,6	54,0
						Хлеб ржаной	20	1,24	0,1	8,88	42,4
ИТОГО:		17,35	8,07	74,68	374,65	ИТОГО:		14,46	17,98	63,64	477,81

ОБЕД						ОБЕД					
Салат «Зарница»	50	0,8	2,55	4,7	44,0	Салат из свежих помидоров и огурцов (с луком репчатым и маслом растительным)	50	0,46	5,63	1,75	60,03
Рассольник ленинградский (с крупой перловой) со сметаной	200/8	1,82	4,73	12,12	101,25	Борщ с капустой (свежей) и картофелем со сметаной и мясом отварным	200/4/15	5,65	5,23	8,57	107,5
Рыба жареная «Золотая рыбка» или рыба жареная	50	10,95	5,66	7,86	99,0	Котлета «Нежность» или оладушки «Рыбная фантазия»	50	5,3	4,2	7,15	87,6
Пюре картофельное	150	3,15	4,95	20,1	138,0	Картофель, запечённый дольками	150	3,0	1,8	29,1	144,6
Компот из свежих яблок или компот «Витаминка»	200	0,2	0,2	21,8	88,0	Напиток из клюквы «Витаминный» или кисель из клюквенного припаса	200	0,0	0,0	29,4	210,0
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	11,6	54,0	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	11,6	54,0
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8	Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8
ИТОГО:		21,0	18,39	95,94	609,05	ИТОГО:		18,49	17,16	105,33	748,53
ПОЛДНИК						ПОЛДНИК					
Пицца «Отличник» или пицца «Звёздная»	105	8,9	14,3	32,3	294,0	Омлет натуральный или драчена	100	10,0	13,2	1,8	167,0
Йогурт питьевой	200	42	4,0	18,0	124,8	Сок или нектар	200	1,03	0,0	38,23	101,0
Фрукты свежие (яблоки или другие)	150	0,6	0,6	19,7	67,5	Хлеб ржаной	20	1,24	0,1	8,88	42,4
ИТОГО:		13,7	18,9	70,0	486,3	ИТОГО:		12,27	13,3	48,91	310,4
ВСЕГО ЗА РАЦИОН:		52,05	45,36	240,62	1470,0	ВСЕГО ЗА РАЦИОН:		42,22	48,44	217,88	1536,74
3-й ДЕНЬ						8-ой ДЕНЬ					
ЗАВТРАК						ЗАВТРАК					
Запеканка из творога «Зебра» со сметаной или пудинг творожно-яблочный	160/15	27,4	21,8	27,84	418,41	Пудинг творожно-яблочный со сметаной	150/15	18,06	9,8	19,7	268,2

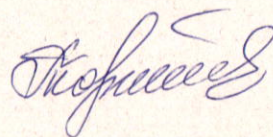
Какао «Чебурашка»	200	5,02	4,05	25,75	162,0	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,0	20,2	26,0
Бутерброд с маслом	45	2,19	14,27	12,6	186,43	Бутерброд с маслом	45	2,19	14,27	12,6	186,43
ИТОГО:		34,61	40,12	66,19	766,84	ИТОГО:		21,16	21,9	49,7	439,2
ОБЕД						ОБЕД					
Салат из свеклы с сыром и чесноком или салат из свеклы с яблоками и маслом растительным	50	2,75	7,55	2,9	90,5	Винегрет с зелёным горошком или салат «Студенческий»	50	0,8	0,95	4,2	66,2
Суп картофельный с горохом или суп картофельный с фасолью	200	4,13	3,03	14,97	107,48	Суп картофельный со щавелем со сметаной	200/4	1,45	4,0	8,58	78,9
Котлеты «Классные»	70	8,9	13,8	8,6	204,2	Капуста тушённая по-домашнему или голубцы «Цудоунья» со сметаной	200	12,2	14,4	18,2	250,95
Каша гречневая рассыпчатая или каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	7,81	5,36	35,67	223,33	Компот из яблок или напиток лимонный	200	0,2	0,2	21,8	88,0
Напиток лимонный	200	0,13	0,01	13,9	58,77	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	11,6	54,0
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	11,6	54,0	Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8						
ИТОГО:		27,8	30,05	105,4	823,08	ИТОГО:		18,73	19,85	82,14	622,85
ПОЛДНИК						ПОЛДНИК					
Блинчики «Улыбка» или блины или оладьи	120	6,66	9,09	43,71	283,71	Коврижка по-домашнему	60	4,43	5,53	67,47	346,0
Компот из сушёных плодов	200	0,6	0,0	25,2	100,0	Кисель из клюквенного припаса или сока или коктейль молочный «Шоколадное наслаждение»	200	0,0	0,0	67,0	264,0
Фрукты свежие (апельсины или другие)	150	1,35	0,3	12,18	60,5	Фрукты свежие (яблоки или другие)	150	0,6	0,6	19,7	67,5
ИТОГО:		8,61	9,39	81,09	444,21	ИТОГО:		5,03	6,13	154,17	677,5

ВСЕГО ЗА РАЦИОН:						ВСЕГО ЗА РАЦИОН:					
		71,02	79,56	252,68	2034,13			44,92	47,88	286,01	1739,55
4-ый ДЕНЬ						9-ый ДЕНЬ					
ЗАВТРАК						ЗАВТРАК					
Фритта «Как дома» или омлет с мясными продуктами	100/5	10,4	14,4	1,9	181,0	Каша жидкая молочная рисовая или из овсяных хлопьев	200	5,29	6,9	29,19	201,85
Чай с сахаром или чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,0	41,0	Чай с молоком или чай с сахаром	200	5,6	5,0	9,4	100,0
Хлеб пшеничный или батон или рулет дрожжевой	20	1,6	0,1	11,6	54,0	Бутерброд с сыром	40	5,7	7,9	9,7	135,0
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8						
ИТОГО:		14,68	14,74	41,26	360,8	ИТОГО:		16,59	19,8	48,29	436,85
ОБЕД											
Помидоры свежие (порционно) или огурцы маринованные или салат «Агеньчык» с маслом растительным	50	0,55	0,1	1,9	11,5	Помидоры свежие (порционно) или огурцы маринованные или кукуруза консервированная	50	0,55	0,1	1,9	11,5
Суп молочный с макаронными изделиями или крупой или затирка с молоком	200	5,84	5,04	19,2	146,0	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,43	2,93	9,84	90,56
Ризотто «Мозайка»	50/120	15,64	13,09	27,71	263,5	Шашлычок	50/7	15,1	3,76	1,15	99,12
Сок или нектар	200	1,03	0,0	38,23	101,0	Картофель, запечённый дольками «Солнечный» или «Антошкина картошка»	150	3,6	15,71	29,34	273,45
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	11,6	54,0	Компот из смеси сухофруктов или плодов сушёных	200	0,4	0,0	20,8	85,0
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	11,6	54,0
						Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8
ИТОГО:		27,14	18,53	116,4	660,8	ИТОГО:		29,16	22,8	92,39	698,43

ПОЛДНИК						ПОЛДНИК					
Запеканка творожная «День-ночь» с соусом шоколадным»	100/20	12,4	9,0	17,1	199,0	Печенье или гематоген или мармелад или зефир	50	2,8	5,15	35,3	202,65
Коктейль молочный «Шоколадное наслаждение»	150	4,28	3,5	21,82	137,18	Сок или нектар или кефир или йогурт питьевой	200	0,4	0,0	24,0	100,0
ИТОГО:		16,68	12,5	38,92	336,18	Фрукты свежие (яблоки или другие)	150	0,6	0,6	19,7	67,5
						ИТОГО:		3,8	5,75	79,0	370,15
ВСЕГО ЗА РАЦИОН:		58,5	45,77	196,58	1357,78	ВСЕГО ЗА РАЦИОН:		49,55	48,35	219,68	1505,43
5-ый ДЕНЬ						10-ый ДЕНЬ					
ЗАВТРАК						ЗАВТРАК					
Манник «Полосатик» со сметаной	150/20	5,8	11,6	35,0	268,0	Кукуруза консервированная или помидоры свежие (порционно)	50	1,1	0,2	5,6	29,0
Кофейный напиток с молоком сгущённым или молоком	200	1,95	1,57	13,05	75,1	Омлет натуральный	105	10,0	13,2	1,8	167,0
Бутерброд с сыром	40	5,7	7,9	9,7	135,0	Какао с молоком	200	3,6	2,8	23,4	134,0
						Гренки с сыром	40	6,55	42,14	31,19	170,1
						Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8
ИТОГО:		13,45	21,07	57,75	478,1	ИТОГО:		23,73	18,54	79,75	584,9
ОБЕД						ОБЕД					
Салат «С сухариками» или салат «Одуванчик» с сыром	50	1,46	4,34	4,8	65,17	Салат «Дружба»	50	1,5	4,2	4,5	55,35
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/4	2,04	6,69	7,32	100,63	Суп из овощей со сметаной	200/20	1,08	2,64	9,46	66,0
Биточки «Городские» или котлета «Веретено»	50	10,05	22,23	8,22	274,61	Пельмени «Мясные подушечки «Аппетитные»	200/20	21,2	26,8	35,2	464,0
Картофель запечённый «Антошкина картошка»	150	4,1	14,3	31,5	271,5	Кисель из сока или припаса клюквенного	200	0,3	0,0	32,4	130,0

или картофель «Золотые дольки»											
Компот из смеси сухофруктов или плодов сушёных	200	0,6	0,0	25,2	100,0	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,2	23,2	108,0
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	11,6	54,0	Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8						
ИТОГО:		22,13	47,86	106,4	950,71	ИТОГО:		29,76	34,04	122,92	908,15
ПОЛДНИК						ПОЛДНИК					
Булочка «Вкусная»	50	3,38	4,48	26,46	160,33	Колобки из творога со сметаной или повидлом или сырники из творога или вареники	100/15	14,2	11,7	17,0	230,0
Сок или нектар	200	1,03	0,0	38,23	101,0	Коктейль молочный или сок (нектар)	150	4,05	3,14	15,03	105,98
ИТОГО:		4,41	4,48	64,69	261,33	ИТОГО:		18,25	14,84	32,03	335,98
ВСЕГО ЗА РАЦИОН:		39,99	73,41	228,84	1690,14	ВСЕГО ЗА РАЦИОН:		71,74	67,42	234,7	1829,03

Начальник отдела по организации питания:



Г. Ф. Таруц