

УТВЕРЖДАЮ
Начальник отдела по образованию
Каменецкого райисполкома

Авдей Ж. И.
« 12 » ИЮЛЯ 2023 г

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

Кирилюк О. В.
« 12 » ИЮЛЯ 2023 г.

ПРИМЕРНЫЕ ДВУХНЕДЕЛЬНЫЕ

рационы питания для учащихся

учреждений общего среднего образования при двухразовом 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	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
1-ый день						6-ой день					
ЗАВТРАК						ЗАВТРАК					
Каша «Оранжевый сюрприз»	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 или чай с сахаром	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)	110	0,99	0,22	8,96	44,49
ИТОГО:		14,91	15,91	104,9	506,44	ИТОГО:		13,22	11,09	66,31	422,49
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» или салат «Восторг» или салат «Цветной»	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 котлета отбивная «Обжорка»	50	9,6	10,8	3,8	135,55	Колбаски «Аппетитные» или колбаски куриные «Секретики» или оладушки из птицы «Детские»	50	11,0	15,05	0,25	183,0
Макароны с сыром или	120	4,08	3,48	24,24	144,0	Каша гречневая вязкая	120	3,6	3,6	17,52	116,4

макаронны отварные												
Напиток из клюквы «Витаминный» или кисель из клюквенного припаса, или сок, или нектар	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	25	2,0	0,13	14,5	67,5	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	11,6	54,0	
Хлеб ржаной	25	1,55	0,13	11,1	53,0	Хлеб ржаной	45	2,79	0,23	20	95,5	
ИТОГО:		21,24	21,5	93,43	731,39	ИТОГО:		25,36	25,68	87,37	692,15	
ВСЕГО ЗА РАЦИОН:		34,16	38,85	199,5	1245,43	ВСЕГО ЗА РАЦИОН:		38,58	36,77	153,68	1114,64	
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	Макаронны отварные или макаронны с сыром	120	4,08	3,48	24,24	144,0	
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	0,8	36,0	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:		17,75	8,47	75,48	410,65	ИТОГО:		14,46	17,98	63,64	477,81	
ОБЕД						ОБЕД						
Салат «Зарница» или салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,8	2,55	4,7	44,0	Салат из свежих помидоров и огурцов (с луком репчатым и маслом	50	0,46	5,63	1,75	60,03	

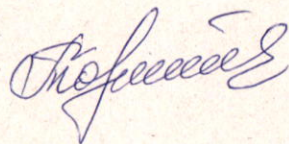
						растительным) или салат «Здоровье» или салат «Метёлка»					
Рассольник ленинградский (с крупой перловой) со сметаной	200/8	1,82	4,73	12,12	101,25	Борщ с капустой (свежей) и картофелем со сметаной и мясом отварным	200/4/15	5,65	5,23	8,57	107,5
Рыба жареная «Золотая рыбка» или рыба в сыре жареная или рыба жареная	50	10,95	5,66	7,86	99,0	Оладьи картофельные «От бабушки» или драники «Аппетитные» или бабка картофельная со свиной	130	10,7	15,9	20,6	268,0
Картофель запечённый «Антошкина картошка» или пюре картофельное	150	4,1	14,3	31,5	271,5	Йогурт питьевой или кефир	200	7,3	2,64	10,62	102,6
Компот из свежих яблок или компот «Витаминка»	200	0,2	0,2	21,8	88,0	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,13	14,5	67,5
Хлеб пшеничный	25	2,0	0,1	14,5	67,5	Хлеб ржаной	25	1,55	0,13	11,1	53,0
Хлеб ржаной	45	2,79	0,23	20,0	95,5						
ИТОГО:		22,66	27,8	112,48	766,75	ИТОГО:		27,66	29,66	67,14	658,63
ВСЕГО ЗА РАЦИОН:		40,41	36,27	187,96	1177,4	ВСЕГО ЗА РАЦИОН:		42,12	47,64	130,78	1136,44
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 или запеканка из творога «Зебра»	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 вареньем или повидлом	40	1,7	3,8	21,7	128,0	Фрукты свежие (яблоки или другие)	100	0,4	0,4	0,8	36,0
ИТОГО:		34,12	29,65	75,29	708,41	ИТОГО:		19,86	11,2	40,7	330,7
ОБЕД						ОБЕД					
Салат из свеклы с сыром и чесноком или салат из	50	2,75	7,55	2,9	90,5	Винегрет с зелёным горошком или салат	50	0,8	0,95	4,2	66,2

свеклы с яблоками и маслом растительным						«Студенческий»						
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» или котлета «Веретено» или колбаски «Аппетитные»	70	8,9	13,8	8,6	204,2	Голубцы «Цудоунья» или Капуста тушённая по-домашнему	105/45	8,1	19,55	13,2	269,08	
Каша гречневая рассыпчатая или каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	7,81	5,36	35,67	223,33	Напиток лимонный или компот из свежих яблок	200	0,1	0,0	15,0	60,0	
Сок или нектар	200	0,4	0,0	24,0	100,0	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,13	14,5	67,5	
Хлеб пшеничный	25	2,0	0,13	14,5	67,5	Хлеб ржаной	45	2,79	0,23	20,0	95,5	
Хлеб ржаной	45	2,79	0,23	20,0	95,5							
ИТОГО:		29,64	21,63	101,63	888,51	ИТОГО:		15,24	24,86	75,48	637,18	
ВСЕГО ЗА РАЦИОН:		63,76	51,28	176,92	1596,92	ВСЕГО ЗА РАЦИОН:		35,1	36,06	116,18	967,88	
4-ый ДЕНЬ						9-ый ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						ЗАВТРАК						
Фритта «Как дома» или омлет с мясными продуктами или омлет натуральный или драчена	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 «Классный» запечённый	115	10,62	24,93	24,33	376,93	
Хлеб ржаной	20	1,24	0,1	8,88	42,4							
Фрукты свежие (апельсины или другие)	100	0,9	0,2	8,1	40,3							
ИТОГО:		14,34	14,84	40,5	358,73	ИТОГО:		17,41	33,23	70,72	662,78	
ОБЕД												
Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	11,5	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	11,5	

(порционно) или огурцы маринованные или салат «Агеньчык» с маслом растительным						(порционно) или огурцы маринованные или кукуруза консервированная					
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» или наггетсы «Курочка» с рисом отварным	50/120	15,64	13,09	27,71	263,5	Филе из птицы «Смак» или филе из птицы в сыре по - фанипольски, или филе из птицы «Курочка по - сновски»	50	10,6	12,8	25,0	204,0
Компот из смеси сухофруктов или плодов сушёных	200	0,4	0,0	20,8	85,0	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	50	10,6	12,8	25,0	204,0
Хлеб пшеничный	25	2,0	0,13	14,5	67,5	Сок или нектар	200	0,4	0,0	24,0	100,0
Хлеб ржаной	45	2,79	0,23	20,0	95,5	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,13	14,5	67,5
						Хлеб ржаной	25	1,55	0,13	11,1	53,0
ИТОГО:		16,55	16,98	148,5	708,5	ИТОГО:		27,73	29,59	125,64	849,06
ВСЕГО ЗА РАЦИОН:		40,81	31,82	189	1067,23	ВСЕГО ЗА РАЦИОН:		45,14	62,82	196,36	1511,84
5-ый ДЕНЬ						10-ый ДЕНЬ					
ЗАВТРАК						ЗАВТРАК					
✓Блинчики «Улыбка» или блинчики, фаршированные колбасой и сыром или блины или оладьи	120	6,66	9,09	43,71	283,71	Кукуруза консервированная или помидоры свежие (порционно)	50	1,1	0,2	5,6	29,0
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,0	20,2	96,0	Омлет натуральный или драчена	105	10,0	13,2	1,8	167,0
						Какао «Чебурашка»	200	5,02	4,05	25,75	162,0
						✓Тренки с сыром	40	6,42	6,18	29,05	198,95
						Хлеб ржаной	40	1,24	0,1	8,88	42,4
						Фрукты свежие (апельсины или другие)	110	0,4	0,5	14,3	63,6

ИТОГО:		8,06	10,09	63,91	379,71	ИТОГО:		23,04	29,61	108,76	633,95
ОБЕД						ОБЕД					
Салат «С сухариками» или салат «Одуванчик» с сыром	50	1,46	4,34	4,8	65,17	Салат «Дружба» или салат «Светофорчик»	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	7,18	15,88	5,87	196,15	Биточек «Нежность» или котлета «Нежность»	65	8,7	11,8	4,4	158,0
Картофель запечённый «Антошкина картошка» или картофель «Золотые дольки»	150	4,1	14,3	31,5	271,5	Картофель «Золотые дольки» или картофель запечённый дольками «Солнечный» или «Антошкина картошка» или пюре картофельное	150	3,88	13,53	31,98	272,77
Сок или нектар	200	0,4	0,0	24,0	100,0	Компот из смеси сухофруктов или плодов сушёных	200	0,4	0,0	20,8	85,0
Хлеб пшеничный	25	2,0	0,13	14,5	67,5	25	2,0	0,13	14,5	67,5	
Хлеб ржаной	25	1,55	0,13	11,1	53,0	25	1,55	0,13	11,1	53,0	
ИТОГО:		18,73	41,47	99,09	853,95	ИТОГО:		19,11	32,43	96,74	757,62
ВСЕГО ЗА РАЦИОН:		26,79	51,56	163,0	1233,66	ВСЕГО ЗА РАЦИОН:		42,15	62,04	205,5	1391,57

Начальник отдела по организации питания:



Г. Ф. Таруц