

УТВЕРЖДАЮ
Директор государственного
учреждения _____

« _____ » _____ 2023 г

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

_____ Кирилюк О. В.
« 14 » _____ НОЯБРЯ 2023 г.

ПРИМЕРНЫЙ ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ

рацион питания для учащихся

учреждений общего среднего образования, организующим питание по новым
принципам, при трехразовом питании, на зимне - весенний период

(Вариант-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
1-ая НЕДЕЛЯ										
1-ый день										
ЗАВТРАК										
Каша «Дружба» или каша жидкая молочная рисовая 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 «Смачны» или гренки «Лакомка» или бутерброд с сыром	30/30	4,44	3,21	33,15	175,2	30/30	4,44	3,21	33,15	175,2
Фрукты свежие (яблоки или другие)	100	0,4	0,4	13,13	45,0	150	0,6	0,6	14,7	67,5
ИТОГО:		12,21	11,06	89,68	516,7		14,19	13,11	99,1	600,45
ОБЕД										
Салат «Перемена» с маслом растительным или салат	50	1,4	2,55	6,55	54,8					

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
«Солнышко» или салат «Аппетитный»										
Салат «Перемена» с майонезом или салат «Солнышко» или салат «Аппетитный»						70	2,24	7,06	9,44	110,21
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
Грудка цыплят жареная «Каприз» или мясо цыплят «Оранжевое небо» или наггетсы «Куручка»	55	13,19	8,85	21,37	105,49	80	19,2	12,88	31,12	153,6
Макароны с сыром или макароны отварные	120	6,24	6,6	23,16	177,6	150	7,8	8,25	28,95	222,0
Напиток из клюквы «Витаминный» или напиток яблочный	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
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:		26,23	22,1	117,55	756,13		35,26	32,34	140,42	925,25
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	4,5	11,13	30,5	240,0
Кефир или йогурт питьевой	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	40	3,2	0,2	19,6	99,2
ИТОГО:		10,6	12,5	38,1	310,6		13,7	16,33	58,1	440,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		49,04	45,66	245,33	1583,43		63,15	61,78	297,62	1965,9
2-ой день										
ЗАВТРАК										
Пельмени со сметаной «Любимая бабушка» или пельмени отварные «Мясные подушечки аппетитные»	160/10	14,71	6,97	45,6	306,25	200/20	18,98	8,99	58,82	395,06
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1	20,2	26,0	200	1,4	1,0	20,2	26,0

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
или кофейный напиток с молоком сгущённым										
Хлеб пшеничный или батон или рулет дрожжевой	50	4,0	0,25	29,0	135,0	50	4,0	0,25	29,0	135,0
Хлеб ржаной	30	1,86	0,15	13,32	63,6	40	2,48	0,2	17,76	84,8
ИТОГО:		21,97	8,37	108,12	530,85		24,36	9,26	118,03	588,8
ОБЕД										
Винегрет с зелёным горошком или салат «Оригинальный со свеклой» или салат «Огонёк»	50	0,8	0,95	4,2	66,2	70	1,4	5,6	5,88	92,68
Су картофельный с мясными фрикадельками или суп картофельный с мясом отварным протёртым	200/20	5,43	2,93	9,84	90,56	200/20	5,43	2,93	9,84	90,56
Биточки рыбные «Юнга» или рыба жареная «Золотая рыбка» или рыба жареная в сухарях или рыба жареная	50	6,05	2,29	10,64	87,32	70	8,47	3,21	14,9	122,25

[illegible]

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
ЗАВТРАК										
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 «Шахтёрский» или салат «Вкусняша» или салат «Щедрая осень»	50	4,4	9,15	0,95	131,4	70	6,16	12,81	1,33	183,96
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
Митболы с сыром или котлеты	70	11,61	18,18	3,71	242,03	70	11,61	18,18	3,71	242,03

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
«Классные» или бифштекс «Аппетитный»										
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
Чай с сахаром или чай с лимоном	200	0,2	0,06	13,0	53,4	200	0,2	0,06	13,0	53,4
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:		32,23	36,08	97,66	896,44		36,17	40,86	109,61	1014,87
ПОЛДНИК										
Блины «Шоколадный вулкан» или блинчики «Улыбка» или блины, или оладьи или зефир	70/20	6,32	4,95	33,41	199,7	120/30	10,52	8,25	55,62	332,51
Йогурт питьевой или кефир	200	4,2	4,0	18,0	124,8	200	4,2	4,0	18,0	124,8
Фрукты свежие (апельсины или другие)	150	1,35	0,3	12,18	60,5	200	1,8	0,4	16,2	80,47

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
ИТОГО:		11,87	9,25	63,59	385,0		16,52	12,65	89,82	537,78
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		67,3	76,26	223,26	1897,67		79,57	87,34	266,88	2230,47
4-ый день										
ЗАВТРАК										
Овощи консервированные порционно	30	0,66	0,12	3,36	17,12	30	0,66	0,12	3,36	17,12
Омлет с мясными продуктами или фритта «Как дома»	130	14,0	16,6	2,0	213,0	195	21,0	24,9	3,0	319,5
Напиток «Родничок»	200	0,0	0,0	14,6	64,0	200	0,0	0,0	14,6	64,0
Хлеб пшеничный или батон или рулет дрожжевой	20	1,6	0,1	11,6	54,0	30	2,4	0,15	17,37	80,84
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8	40	2,48	0,2	17,76	84,8
ИТОГО:		18,08	16,9	45,96	415,8		27,48	25,35	64,36	603,3
ОБЕД										
Салат «Солнечный» или салат «Бодрость» или салат «Зорачка»	50	3,81	7,57	2,69	96,28	70	5,33	0,14	2,66	16,1
Суп молочный с макаронными изделиями или крупой или	200	5,84	5,04	19,2	146,0	200	5,84	5,04	19,2	146,0

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
затирка с молоком										
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	0,1	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
Фрукты свежие (яблоки или другие)	100	0,4	0,4	13,13	45,0	150	0,6	0,6	14,7	67,5
ИТОГО:		40,76	35,91	131,41	850,28		49,5	34,38	144,59	894,6
ПОЛДНИК										
Сырок творожный или паста творожная	40	4,12	10,2	11,4	153,88	40	4,12	10,2	11,4	153,88
Коктейль молочный «Шоколадное наслаждение» или кисель из клюквенного припаса	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
ИТОГО:		8,4	13,7	33,22	291,06		8,4	13,7	33,22	291,06
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		67,24	66,51	210,59	1557,14		85,38	73,43	242,17	1788,96
5-ый день										
ЗАВТРАК										
Манник «Полосатик» со сметаной или каша жидкая молочная манная с маслом сливочным и сахаром	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 «Классный» запечённый или гренки «Лакомка» или бутерброд «Купалле»	115	10,62	24,93	24,33	376,93	115	10,62	24,93	24,33	376,93
ИТОГО:		18,37	38,1	72,38	720,03		19,53	40,42	79,38	773,63
ОБЕД										
Салат «Сударушка» с маслом растительным или салат «С	50	1,7	5,6	6,5	83,1					

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
сухариками» или салат «Одуванчик» или салат «Праменьчык»										
Салат «Сударушка» с майонезом или салат «С сухариками» или салат «Одуванчик» или салат «Праменьчык»						70	2,29	10,36	9,07	138,21
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» или картофельное пюре	150	4,1	14,3	31,5	271,5	150	4,1	14,3	31,5	271,5
Компот из смеси сухофруктов	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
или плодов сушёных или компот из сухофруктов «Школьный»										
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:		19,31	50,09	101,48	935,59		23,24	64,18	109,13	1108,52
ПОЛДНИК										
Булочка «Вкусная» или шарлотка с яблоками «Цудоуная» или мармелад	50	3,38	4,48	26,46	160,33	50	3,38	4,48	26,46	160,33
Сок или нектар или напиток лимонный	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:		42,09	92,67	238,55	1916,95		47,18	109,08	253,2	2143,48
2-ая НЕДЕЛЯ										
6-ой ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
Каша вязкая «Артековская» или	200	8,4	5,2	38,4	234,0	250	10,5	6,5	48,0	292,5

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
каша жидкая овсяная с маслом сливочным и сахаром										
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
Хлеб пшеничный или батон или рулет дрожжевой						50	4,0	0,25	29,0	135,0
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		21,32	11,2	118,95	669,97
ОБЕД										
Салат из квашеной капусты со свеклой или салат «Оригинальный со свеклой» или салат «Метёлка»	50	0,8	2,5	2,3	36,35	70	1,12	3,08	7,35	61,6
Суп овощной или суп картофельный с отварным мясом протёртым	200	1,6	2,6	8,4	66,0	200	1,6	2,6	8,4	66,0
Бифштекс «Отличник» или	50	5,03	8,86	6,65	126,11	70	7,04	12,4	9,31	176,55

[illegible]

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
Огурцы консервированные порционно	30	0,66	0,12	3,36	17,12	30	0,66	0,12	3,36	17,12
Колбаса или сосиски отварные или филе из птицы, запечённое «Вкусное»	50	5,7	9,77	0,68	115,65	50	5,7	9,77	0,68	115,65
Макароны отварные или макароны 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 «Здоровье» 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	20	1,6	0,1	11,6	54,0	20	1,6	0,1	11,6	54,0
Хлеб ржаной	20	1,24	0,1	8,9	42,4	40	2,48	0,2	17,76	84,8
ИТОГО:		13,48	13,61	58,76	414,17		15,74	14,58	73,7	492,57
ОБЕД										
Салат «Дружба» или салат «Вкусный» или салат «Парус»	50	0,78	3,56	1,88	180,62	70	1,09	4,98	2,63	252,87
Борщ с капустой (свежей) и картофелем (со сметаной и мясом отварным) или борщ с	200/4/15	5,65	5,23	8,57	107,5	200/4/15	5,65	5,23	8,57	107,5

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
фасолью										
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
Картофель, запечённый дольками или рагу овощное «Пора года» или картофель тушёный	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	0,1	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:		18,81	15,09	105,46	869,12		21,86	18,24	113,51	997,61
ПОЛДНИК:										
Омлет натуральный или	100	10,0	13,2	1,8	167,0	120	12	15,84	2,16	200,4

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
драчена										
Сок или нектар	200	1,03	0,0	38,23	101,0	200	1,03	0,0	38,23	101,0
Хлеб пшеничный или батон	20	1,6	0,1	11,6	54,0	20	1,6	0,1	11,6	54,0
Хлеб ржаной	20	1,24	0,1	8,88	42,4	40	2,48	0,2	17,76	84,8
ИТОГО:		13,87	13,4	60,51	364,4		17,11	16,14	69,75	440,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		46,16	42,1	224,73	364,4		54,71	48,96	256,96	1930,38
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
Гренки «Лакомка» или бутерброд «Купалле» или гренки с сыром или бутерброд с	50	3,03	5,38	17,2	122,0	60	3,64	6,46	20,64	146,4

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
маслом										
ИТОГО:		22,49	16,18	57,1	416,2		29,06	20,46	67,04	529,11
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
Голубцы «Цудоуныя» или капуста тушёная по-домашнему	105/45	8,1	19,55	13,2	269,08	160/70	12,39	29,91	20,04	411,69
Кисель из клюквенного припаса или кисель из сока	200	0,0	0,0	67,0	264,0	200	0,0	0,0	67,0	264,0
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:		14,43	24,8	122,34	816,98		19,66	35,59	135,3	1007,27
ПОЛДНИК:										
Коврижка по-домашнему или шарлотка с яблоками	60	4,43	5,53	67,47	346,0	60	4,43	5,53	67,47	346,0

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
«Цудоуная» или «Пампушки с чесноком» или мучное кондитерское изделие										
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
ИТОГО:		10,05	10,18	94,42	562,0		10,05	10,18	94,42	562,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		46,97	51,16	273,86	1795,18		58,77	66,26	296,76	2098,38
9-ый ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
Овощи консервированные порционно или овощи свежие порционно	30	0,66	0,12	3,36	17,12	50	0,66	0,12	3,36	17,12
Филе птицы запечённое «Вкусное» или филе из птицы, запечённое с сыром	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

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
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	0,1	11,6	54,0	40	3,2	0,2	23,2	108,0
Хлеб ржаной	20	1,24	0,1	8,88	42,4	40	2,48	0,2	17,76	84,8
ИТОГО:		25,29	15,66	55,53	408,2		33,73	17,56	76,07	542,6
ОБЕД										
Салат «Сфетофорчик» с маслом растительным или салат «Белка» или салат «Весёлые ребята» или салат «Вкусный»	50	1,71	4,99	2,68	62,83					
Салат «Сфетофорчик» с майонезом или салат «Белка» или салат «Весёлые ребята» или салат «Вкусный»						70	2,03	7,13	4,29	89,48
Суп с крупой с мясными фрикадельками или суп картофельный с крупой с мясом отварным протёртым	200/20	6,1	2,0	11,2	88,2	200/20	6,1	2,0	11,2	88,2

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
Шашлычок или шашлык куриный на шпажках или шашлычок «Аппетитный»	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 картофельное пюре	150	3,6	15,71	29,34	273,45	150	3,6	15,71	29,34	273,45
Йогурт питьевой или кефир	200	4,2	4,0	18,0	124,8	200	4,2	4,0	18,0	124,8
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;		34,79	30,76	91,73	787,2		41,77	34,45	98,24	874,7
ПОЛДНИК:										
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 чай с сахаром или чай с лимоном	200	1,03	0,0	38,23	101,0	200	1,03	0,0	38,23	101,0

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 (яблоки) или другие	150	0,6	0,6	1,2	54,0	150	0,6	0,6	1,2	54,0
ИТОГО:		7,74	5,36	66,98	328,52		10,9	7,45	79,1	404,87
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		67,82	51,78	214,24	1523,92		86,4	59,46	253,41	1822,17
10-ый день										
ЗАВТРАК										
Драчена или омлет натуральный	100	11,1	14,9	5,6	200,0	150	16,65	22,35	8,4	300,0
Какао напиток «Горячий шоколад» или какао «Чебурашка»	200	3,6	2,8	23,4	134,0	200	3,6	2,8	23,4	134,0
Гренки «Восторг» или гренки с повидлом или бутерброд с повидлом	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	20,04	77,95	588,9		29,9	27,54	85,19	710,1

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
ОБЕД										
Салат «Вкусняша» с маслом растительным или салат «Дубравушка»	50	3,83	8,85	1,25	97,07					
Салат «Вкусняша» с маслом растительным или салат «Дубравушка»						70	5,07	13,88	1,57	153,31
Щи по-уральски с крупой со сметаной или щи из квашенной капусты с картофелем со сметаной или щи домашние со сметаной	200/10	2,1	7,0	5,7	93,8	200/10	2,1	7,0	5,7	93,8
Пельмени «Беларусочка» или пельмени «Мясные подушечки Аппетитные»	160/20	17,87	6,56	22,79	261,97	200/20	21,2	26,8	35,2	464,0
Кисель из сока или припаса клюквенного или компот из	200	0,3	0,0	32,4	130,0	200	0,3	0,0	32,4	130,0

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
апельсинов										
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,2	23,6	108,0	40	3,2	0,2	23,6	108,0
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	17,8	84,8	50	3,1	0,3	22,2	106,0
Фрукты свежие (апельсины или другие)	150	1,35	0,3	12,18	60,5	150	1,35	0,3	12,18	60,5
Итого:		28,8	18,46	118,93	794,42		36,32	48,43	132,85	1115,61
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:		70,78	53,34	228,91	1719,3		87,59	93,38	253,81	2212,29

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

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Г. Ф. Таруц', written in a cursive style.

Г. Ф. Таруц