

УТВЕРЖДАЮ

Управляющий

19 Центр по обеспе-

(наименование центра)

чению деятельности

бюджетного учреждения

«Бюджетное учреждение «Кириллук»

(подпись) (Ф.И.О.)

М.П. «14» НОЯБРЯ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

(наименование учреждения образования)

(подпись)

(Ф.И.О.)

М.П. « » 2023 г.

ПРИМЕРНЫЙ ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ
для обучающихся 6-10 лет на зимне-весенний период
Вариант №1

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1 неделя					
1 день					
Завтрак					
Каша «Дружба»	200	7,12	7,4	31,4	245,0
или каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным и сахаром	200/5/10	6,18	11,15	28,53	239,8
Чай с лимоном	200/7	0,25	0,05	12,0	21,5
или чай с сахаром	200	0,2	0,06	11,2	43,8
Бутерброд «Смачны»	30/30	4,44	3,21	33,15	175,2
или бутерброд с сыром	40	5,7	7,9	9,7	135,0
Фрукты свежие (яблоки)	100/150	0,4/0,6	0,4/0,6	13,13/14,7	45,0/67,5
Итого:		12,21/12,68	11,06/19,71	89,68/64,13	516,7/486,1
Обед					
Салат «Перемена» с маслом растительн.	50	1,4	2,55	6,55	54,8
или салат «Солнышко»	50	0,81	3,57	5,27	55,88
Борщ «Богатырь» со сметаной	200/8	1,32	3,8	7,71	69,44
или борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/8	0,88	3,84	4,0	54,24
Грудка цыплят жареная «Каприз»	55	13,19	8,85	21,37	105,49

Макароны с сыром	120	6,24	6,6	23,16	177,6
или макароны отварные	150	5,1	4,35	30,3	180,0
Напиток из клюквы «Витаминный»	200	0,0	0,0	29,4	210,
или напиток яблочный	200	0,2	0,2	21,0	82,0
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	11,6	54,0
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8
Итого:		26,23/24,26	22,1/21,11	117,55/111, 3	756,13/616,4 1
Полдник					
Драники со сметаной	120/20	3,0	7,4	20,3	160,0
или бабка картофельная со свининой со сметаной	100/10	5,5	12,3	14,55	191,0
Кефир	200	6,0	5,0	8,0	101,0
или йогурт питьевой	200	4,2	4,0	18,0	124,8
Хлеб пшеничный	20/40	1,6/3,2	0,1/0,2	9,8/19,6	49,6/99,2
Итого		10,6/14,66	12,5/16,5	38,1/55,75	310,6/423,8
Всего за день:		49,04/51,6	45,66/57,32	245,33/231, 18	1583,43/152 6,31

Наименование блюда	Выход. г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энергети- ческая ценность, Ккал
1 неделя					
2 день					
Завтрак					
Пельмени со сметаной «Любимая бабушка»	160/10	14,71	6,97	45,6	306,25
или пельмени отварные «Мясные подушечки аппетитные»	100/10	9,28	13,0	27,32	270,6
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,0	20,2	26,0
или кофейный напиток с молоком сгущённым	200	1,2	1,4	9,6	56,0
Хлеб пшеничный	50	4,0	0,25	29,0	135,0
или рулет дрожжевой	50	3,06	1,65	26,84	134,9
Хлеб ржаной	30	1,86	0,15	13,32	63,6
Итого:		21,97/15,4	8,37/16,2	108,12/77,0	530,85/525,1

				8	
Обед					
Винегрет с зелёным горошком	50	0,8	0,95	4,2	66,2
или салат «Огонёк»	50	0,75	5,0	3,25	60,0
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,43	2,93	9,84	90,56
или суп картофельный с мясом отварным протёртым	200/15	6,24	2,81	14,38	106,69
Биточки рыбные «Юнга»	50	6,05	2,29	10,64	87,32
или рыба жаренная в сухарях	50	11,75	4,75	4,31	106,88
Пюре картофельное	150	3,15	4,95	20,1	138,0
Компот из сухофруктов «Школьный»	200	0,4	0,2	18,2	72,0
или компот из плодов сушёных	200	0,4	0,0	23,2	92,0
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	11,6	54,0
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8
Итого:		19,91/26,37	11,62/17,81	92,34/94,6	592,88/642,37
Полдник					
Сладости мучные «Овсянка»	50	2,65	16,2	20,55	245,0
или мучное кондитерское изделие (печенье)	30	2,1	4,8	20,72	135,4
Сок или нектар	200	1,03	0,0	38,23	101,0
Итого:		3,68/3,13	16,2/4,8	58,78/58,95	346,0/236,4
Всего за день:		45,56/44,9	36,19/38,81	259,24/230,63	1469,73/1403,87
Наименование блюд	Выход. г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энергетическая ценность, Ккал
1 неделя					
3 день					
Завтрак					
Запеканка творожно-шоколадная	130	15,99	12,61	23,66	267,8
или запеканка творожная «День-	100/20	19,49	4,5	24,02	234,67

ночь» со сметаной					
Какао «Чебурашка»	200	5,02	4,05	25,75	162,0
Бутерброд с маслом	45	2,19	14,27	12,6	186,43
или гренки с повидлом	60	3,5	4,3	28,2	165,6
Итого:		23,2/28,01	30,93/12,85	62,01/77,97	616,23/561,27
Обед					
Салат «Шахтёрский»	50	4,4	9,15	0,95	131,4
или салат «Вкусняша» с маслом растительным	50	3,83	8,85	1,25	97,01
Суп картофельный с горохом или фасолью	200	4,13	3,03	14,97	107,48
Митболы с сыром	70	11,61	18,18	3,71	242,03
или бифштекс «Аппетитный»	70	10,12	22,73	3,31	258,27
Каша рассыпчатая гречневая	150	7,81	5,36	35,67	223,33
или каша рассыпчатая гречневая с овощами	150	4,8	9,0	26,2	215,0
Чай с сахаром	200	0,2	0,06	13,0	53,4
или чай с лимоном	200/7	0,25	0,05	12,0	51,5
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	11,6	54,0
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8
Итого:		32,23/27,21	36,08/43,96	97,66/87,09	896,44/868,06
Полдник					
Блины «Шоколадный вулкан»	70/20	6,32	4,95	33,41	199,7
или блины с молоком сгущённым	120/15	9,59	9,13	49,14	317,07
Йогурт питьевой	200	4,2	4,0	18,0	124,8
или кефир	200	6,0	5,0	8,0	101,0
Фрукты свежие (апельсины)	150	1,35	0,3	12,18	60,5
Итого:		11,87/16,94	9,25/14,43	45,96/69,32	385,0/478,57
Всего за день:		67,3/72,16	76,26/71,24	223,26/234,38	1897,67/1907,9
Наименование блюда	Выход. г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энергети- ческая ценность,

					Ккал
1 неделя					
4 день					
Завтрак					
Овощи консервированные порционно (огурцы)	30	0,66	0,12	3,36	17,12
Омлет с мясными продуктами	130	14,0	16,6	2,0	213,0
Напиток «Родничок»	200	0,0	0,0	14,6	64,0
Хлеб пшеничный (батон)	20	1,6	0,1	11,6	54,0
или рулет дрожжевой	50	3,06	1,65	26,84	134,9
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8
Итого:		18,08/19,54	16,9/18,45	45,96/61,2	415,8/496,7
Обед					
Салат «Солнечный»	50	3,81	7,57	2,69	96,28
или салат «Бодрость»	50	0,45	5,95	1,35	59,9
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,84	5,04	19,2	146,0
или суп молочный с крупой	200	6,2	5,0	17,8	142,0
Ризотто с мясом птицы	60/120/20	25,6	22,6	28,8	323,2
или филе птицы запечённое «Вкусное»	100	28	8,5	0,3	190
с рисом отварным	150	3,75	5,4	32,9	195,0
Сок (нектар)	200	1,03	0,0	38,23	101,0
или напиток яблочный	200	0,2	0,2	21,0	82,0
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	11,6	54,0
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	13,13	45,0
Итого:		40,76/43,08	35,91/25,75	131,41/115,84	850,28/852,7
Полдник					
Сырок творожный	40	4,12	10,2	11,4	153,88
или паста творожная	110	6,6	3,85	11,0	105,05
Коктейль молочный «Шоколадное наслаждение»	150	4,28	3,5	21,82	137,18
Итого:		8,4/10,88	13,7/7,35	33,22/32,82	291,06/242,23
Всего за день:		67,24/73,5	66,51/51,55	210,59/209,86	1557,14/1591,63

1-ая неделя					
5-ый день					
Наименование блюд	Выход. г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
Завтрак					
Манник «Полосатик» со сметаной	150/20	5,8	11,6	35,0	268,0
или каша жидкая молочная манная с маслом сливочным и сахаром	200/5/10	6,15	6,9	28,21	201,32
Кофейный напиток с молоком сгущённым	200	1,95	1,57	13,05	75,1
или кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,0	20,2	26,0
Бутерброд «Классный запечённый»	115	10,62	24,93	24,33	376,93
Итого:		18,37/18,17	38,1/32,83	72,38/72,74	720,03/604,25
Обед					
Салат «Сударушка» с маслом растительным	50	1,7	5,6	6,5	83,1
или салат «С сухариками»	50	1,46	4,34	4,8	65,17
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/4	2,04	6,69	7,32	100,63
Котлета «Мираж»	75	12,03	16,51	6,29	227,35
или мясные шарики	75	11,58	2,94	8,27	106,46
Картофель запечённый «Антошкина картошка»	150	4,1	14,3	31,5	271,5
или картофель «Золотые дольки»	150	3,87	13,95	31,91	272,1
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	100,0
или компот из плодов сушёных	200	0,4	0,0	23,2	92,0
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	11,6	54,0
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8
Итого:		24,55/23,43	43,4/28,22	106,17/104,	921,38/775,1

				86	6
Полдник					
Булочка «Вкусная»	50	3,38	4,48	26,46	160,33
или шарлотка с яблоками «Цудоуная»	70	3,29	3,29	25,87	145,45
Сок (нектар)	200	1,03	0,0	38,23	101,0
Фрукты свежие (апельсины)	150	1,35	0,3	12,18	60,5
Итого:		4,41/5,67	4,48/3,59	64,69/76,28	261,33/306,95
Всего за день:		47,33/47,27	85,98/64,64	243,24/253,88	1902,74/1686,36

2-ая неделя

6-ой день

Наименование блюда	Выход. г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
Завтрак					
Каша вязкая «Артековская»	200	8,4	5,2	38,4	234,0
или каша жидкая овсяная с маслом сливочным и сахаром	200/5/10	6,41	8,57	30,58	224,13
Какао «Чебурашка»	200	5,02	4,05	25,75	162,0
или какао-напиток «Горячий шоколад»	200	12,99	13,61	91,14	271,8
Фрукты свежие (апельсины)	150	1,35	0,3	12,18	60,5
Итого:		14,77/20,75	9,55/22,48	76,33/133,9	456,5/556,43
Обед					
Салат из квашеной капусты со свеклой	50	0,8	2,5	2,3	36,35
или салат «Оригинальный со свеклой»	50	0,8	2,2	5,25	44,0
Суп овощной	200	1,6	2,6	8,4	66,0
или суп картофельный с отварным мясом протёртым	200/15	6,24	2,81	14,38	106,69
Бифштекс «Отличник»	50	5,03	8,86	6,65	126,11
или биточки «Улыбка»	50	8,32	11,1	5,85	155,91
Каша гречневая	150	4,5	4,5	21,9	145,5

вязкая					
Компот из апельсинов	200	0,44	0,1	21,97	93,11
или компот из яблок	200	0,2	0,2	21,8	88,0
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	11,6	54,0
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8
Итого:		16,45/24,14	18,86/21,11	90,58/98,54	605,87/678,9
Полдник					
Резнички	60	5,28	3,24	4,92	69,0
или рулет дрожжевой	30	1,83	0,99	16,07	80,78
Йогурт питьевой	200	4,2	4,0	18,0	124,8
или кефир	200	6,0	5,0	8,0	101,0
Итого:		9,48/7,83	7,24/5,99	22,92/24,07	193,8/181,78
Всего за день:		40,7/52,72	35,65/49,58	189,83/256,51	1256,17/1417,11

2-ая неделя

7-ой день

Наименование блюд	Выход. г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
Завтрак					
Огурцы консервированные	30	0,66	0,12	3,36	17,12
Колбаса или сосиски отварные	50	5,7	9,77	0,68	115,65
или филе из птицы, запечённое «Вкусное»	50	14,0	4,25	0,15	95,0
Макароны отварные	120	4,08	3,48	24,24	144,0
или макароны отварные с сыром	120	6,24	6,6	23,16	177,6
Чай с сахаром	200	0,2	0,04	10,0	41,0
или чай «Здоровье»	200	0,2	0,06	13,0	53,4
Хлеб пшеничный (батон)	20	1,6	0,1	11,6	54,0
Хлеб ржаной	20	1,24	0,1	8,9	42,4
Итого:		13,48/23,94	13,61/11,23	58,76/60,15	414,17/439,52
Обед					
Салат « Дружба»	50	0,78	3,56	1,88	180,62
или салат «Вкусный»	50	0,61	4,49	4,18	60,05
Борщ с капустой (свежей) и картофелем (со сметаной и мясом	200/4/15	5,65	5,23	8,57	107,5

отварным)					
или борщ с фасолью со сметаной	200/4	3,8	5,0	11,8	104,0
Котлета «Нежность»	50	5,3	4,2	7,15	87,6
или оладушки «Рыбная фантазия»	50	6,9	6,3	0,4	85,9
или рыба жареная в сухарях	50	9,15	3,5	2,05	76,5
Картофель, запечённый дольками	150	3	1,8	29,1	144,6
или рагу овощное «Пора года»	150	3,3	9,3	22,05	189,0
Напиток из клюквы «Витаминный»	200	0,0	0,0	29,4	210,0
или напиток «Фантастик»	200	0,18	0,12	17,04	70,04
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	11,6	54,0
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8
Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	67,5
Итого:		18,81/19,47 /21,72	15,09/26,11 /23,31	105,46/99,53/1 01,18	869,12/715,2 9/705,89
Полдник					
Омлет натуральный	100	10,0	13,2	1,8	167,0
или драчена	100	11,1	14,9	5,6	200,0
Сок (нектар)	200	1,03	0,0	38,23	101,0
Хлеб пшеничный (батон)	20	1,6	0,1	11,6	54,0
Хлеб ржаной	20	1,24	0,1	8,88	42,4
Итого:		13,87/14,97	13,4/15,1	60,51/64,31	364,4/397,4
Всего за день:		46,16/58,38 /60,63	42,1/52,44/ 49,64	224,73/223,99/ 225,64	1647,69/155 2,21/1542,81
2-ая неделя					
8-ой день					
Наименование блюд	Выход. г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
Завтрак					
Пудинг творожно-яблочный со сметаной	150/15	18,06	9,8	19,7	268,2
или творожно-фруктовая запеканка со сметаной	150/15	16,27	12,04	22,33	269,75
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,0	20,2	26,0
или кофейный напиток	200	1,95	1,57	13,05	75,1

с молоком сгущённым					
Гренки «Лакомка»	50	3,03	5,38	17,2	122,0
или бутерброд «Купалле»	45	7,1	9,2	8,8	146,0
Итого:		22,49/25,32	16,18/22,81	57,1/44,18	416,2/490,85
Обед					
Винегрет с зелёным горошком	50	0,8	0,95	4,2	66,2
или салат «Огонёк»	50	0,75	5,0	3,25	60,0
Суп картофельный со щавелем со сметаной	200/4	1,45	4,0	8,58	78,9
Голубцы «Цудоуныя»	105/45	8,1	19,55	13,2	269,08
Кисель из клюквенного припаса	200	0,0	0,0	67,0	264,0
или кисель из сока	200	0,3	0,0	32,4	130,0
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	11,6	54,0
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8
Итого:		14,43/14,68	24,8/28,85	122,34/86,7 9	816,98/676,7 8
Полдник					
Коврижка по- домашнему	60	4,43	5,53	67,47	346,0
или шарлотка с яблоками «Цудоуная»	100	4,7	4,7	37,0	208,0
Какао «Чебурашка»	200	5,02	4,05	125,75	162,0
Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	67,5
Итого:		10,05/10,32	10,18/9,35	94,42/77,45	562,0/437,5
Всего за день:		46,97/50,32	51,16/61,01	273,86/208, 42	1795,18/160 5,13

2-ая неделя

9-ый день

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
Завтрак					
Овощи консервированные порционно	30	0,66	0,12	3,36	17,12
Филе птицы, запечённое «Вкусное»	50	14,0	4,25	0,15	95,0
или филе из птицы, запечённое с сыром	50	10,3	11,35	2,16	163,5
Рис с овощами «Мозаика»	150	2,85	6,21	25,5	116,8
Чай с молоком	200	5,6	5,0	9,4	100,0
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	11,6	54,0

(батон)					
Хлеб ржаной	20	1,24	0,1	8,88	42,4
Итого:		25,29/21,59	15,66/22,76	55,53/57,54	408,2/476,2
Обед					
Салат «Сфетофорчик» с маслом растительным	50	1,71	4,99	2,68	62,83
или салат «Белка»	50	1,71	4,99	2,68	62,82
Суп с крупой и мясными фрикадельками	200/20	6,1	2,0	11,2	88,2
или суп картофельный с крупой с мясом отварным протёртым	200/15	6,06	4,06	13,3	113,39
Шашлычок	50/7	15,1	3,76	1,15	99,12
или шашлычок (вариант-2)	55	17,07	3,37	1,38	104,2
Картофель, запечённый дольками «Солнечный»	150	3,6	15,71	29,34	273,45
или картофель, запечённый «Антошкина картошка»	150	4,1	14,3	31,5	271,5
Йогурт питьевой	200	4,2	4,0	18,0	124,8
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	11,6	54,0
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8
Итого:		34,79/37,22	30,76/31,02	91,73/96,22	787,2/818,51
Полдник					
Блинчики «Банановый рай»	70/20	6,11	4,76	27,55	173,55
или блинчики «Улыбка»	150	15,93	19,4	30,18	330,39
Сок (нектар)	200	1,03	0,0	38,23	101,0
или чай с сахаром	200	0,2	0,06	13,0	53,4
Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	67,5
Итого:		7,74/16,73	5,36/20,06	66,98/57,88	328,52/451,19
Всего за день:		67,82/75,54	51,78/73,84	214,24/211,64	1523,92/1746,4
2-ая неделя					
10-ый день					
Наименование блюд	Выход. г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
Завтрак					
Драчена	100	11,1	14,9	5,6	200,0

или омлет натуральный	105	10,0	13,2	1,8	167,0
Какао-напиток «Горячий шоколад»	200	3,6	2,8	23,4	134,0
Гренки «Восторг»	40	6,55	2,14	31,19	170,1
или гренки с повидлом	60	3,5	4,3	28,2	164,6
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8
Итого:		23,73/28,97	20,04/31,31	77,95/138,9	588,9/688,2
Обед					
Салат «Вкусняша» с маслом растительным	50	3,83	8,85	1,25	97,07
Щи по-уральски с крупой со сметаной	200/8	2,1	6,93	5,64	92,87
или щи домашние со сметаной	200/8	1,81	5,4	7,43	88,16
или щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/8	2,02	6,62	7,25	99,63
Пельмени « Мясные подушечки Аппетитные» со сметаной	150/20	14,38	10,17	42,35	419,43
Кисель из сока	200	0,3	0,0	32,4	130,0
или компот из апельсинов	200	0,8	0,2	43,6	174,0
Фрукты свежие (апельсины)	150	1,35	0,3	12,18	60,5
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	11,6	54,0
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8
Итого:		26,04/26,25 /26,46	26,55/25,22 /26,44	123,18/136, 17/135,99	938,67/977,9 6/989,43
Полдник					
Колобки из творога со сметаной	100/15	14,2	11,7	17,0	230,0
или сырники из творога со сметаной	100/15	16,3	13,5	19,5	265,0
Коктейль молочный	150	4,05	3,14	15,03	105,98
или коктейль молочный «Малибу»	200	6,4	4,9	24,06	169,56
Итого:		18,25/22,7	14,84/18,4	32,03/43,56	335,08/434,5 6
Всего за день:		68,02/77,92 /78,13	61,43/74,93 /76,15	233,16/318, 63/318,45	1862,65/210 0,72/2112,19

Начальник отдела по организации
питания, инженер-технолог



Таруц Г. Ф.