

УТВЕРЖДАЮ

Управляющий

Гу, Центра по обеспечению

(наименование центра)
деятельности бюджетных
организаций Ямал-Ненецкого Р-на

Кириллюк О.В.

(подпись) (Ф.И.О.)

М.П.

« 05 » НОЯБРЯ 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

(наименование учреждения образования)

(подпись)

(Ф.И.О.)

М.П.

« » 2024 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
Чай с лимоном	200/7	0,25	0,05	12,0	51,5
Бутерброд «Смачны»	30/30	4,44	3,21	33,15	175,2
Фрукты свежие (яблоки или другие)	160	0,64	0,64	15,68	72,0
Итого:		12,45	11,3	92,23	513,7
Обед					
Салат «Перемена» с маслом растительным	50	1,4	2,55	6,55	54,8
Борщ «Богатырь» со сметаной	200/4	1,32	3,8	7,71	69,44
Колбаски «Нежные»	60	8,38	11,98	0,06	143,71
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,35	30,3	180,0
Напиток из клюквы «Витаминный»	180	0,0	0,0	26,49	189,19
Хлеб пшеничный (батон)	20	1,6	0,1	11,6	54,0
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8
Итого:		20,28	22,98	100,47	775,94
Полдник					
Драники со сметаной	120/20	3,0	7,4	20,3	160,0
Кефир	180	5,41	4,5	7,21	90,99
или йогурт питьевой	180	3,78	3,6	16,22	112,43

Хлеб пшеничный (батон)	20	1,6	0,1	9,8	49,6
Итого		10,01/8,38	12,0/11,1	37,31/46,32	300,59/322,03
Всего за день:		42,74/41,11	46,28/45,38	230,01/239,02	1590,23/1611,67
Наименование блюд	Выход. г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энергети-ческая ценность, Ккал
1 неделя					
2 день					
Завтрак					
Пельмени отварные «Мясные подушечки аппетитные» со сметаной	100/10	9,28	13,0	27,32	270,6
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,0	20,2	26,0
Хлеб пшеничный (батон)	50	4,0	0,25	29,0	135,0
Хлеб ржаной	30	1,86	0,15	13,32	63,6
Итого:		16,54	14,4	89,84	495,2
Обед					
Винегрет с зелёным горошком	50	0,8	0,95	4,2	66,2
Суп картофельный с мясом отварным протёртым	200/15	6,25	2,81	14,38	106,69
Биточки рыбные «Юнга»	50	6,05	2,29	10,64	87,32
Пюре картофельное	150	3,15	4,95	20,1	138,0
Компот из сухофруктов «Школьный»	180	0,36	0,18	16,4	64,86
Хлеб пшеничный (батон)	20	1,6	0,1	11,6	54,0
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8
Итого:		20,69	11,48	95,08	601,87
Полдник					
Пицца «Школьная»	100	8,9	14,3	32,3	294,0
Сок	180	0,93	0	34,44	90,99
Итого:		9,83	14,3	66,74	384,99
Всего за день:		47,06	40,18	251,66	1482,06
Наименование					Энергети-

блюд	Выход. г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ческая ценность, Ккал
1 неделя					
3 день					
Завтрак					
Запеканка творожно- шоколадная	130	15,99	12,61	23,66	267,8
Какао «Чебурашка»	200	5,02	4,05	25,75	162,0
Бутерброд с маслом	45	2,19	14,27	12,6	186,43
Итого:		23,2	30,93	62,01	616,23
Обед					
Салат « Разноцветье »	50	2,05	4,1	3,5	59,1
Суп картофельный с горохом или суп картофельный с фасолью	200	4,13	3,03	14,97	107,48
Митболы с сыром	70	11,61	18,18	3,71	242,03
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	145,5
Чай с сахаром	180	0,18	0,05	11,71	48,11
Хлеб пшеничный (батон)	20	1,6	0,1	11,6	54,0
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8
Итого:		26,57	30,17	86,44	746,31
Полдник					
Булочка «Вкусная»	50	3,38	4,48	26,46	160,33
Йогурт питьевой	180	3,78	3,6	16,22	112,43
или кефир	180	5,41	4,5	7,21	90,99
Фрукты свежие (апельсины или другие)	160	1,44	0,32	12,96	64,0
Итого:		8,6/10,23	8,4/9,3	55,64/46,63	336,76/315,3 2
Всего за день:		58,37/60,0	69,5/70,4	204,09/195, 08	1699,3/1677, 86
Наименование блюд	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
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8
Мармелад	35	0,0	0,0	28,67	108,04
или зефир	35	0,17	0,0	26,92	104,9
Итого:		18,08/18,25	16,9/16,9	74,63/72,88	523,84/520,7
Обед					
Салат «Солнечный»	50	3,81	7,57	2,69	96,28
Суп картофельный с крупой	200	1,8	3,4	13,2	90,0
Ризотто с мясом птицы	60/120/20	25,6	22,6	28,8	323,2
Сок	180	0,93	0,0	34,44	90,99
Хлеб пшеничный (батон)	20	1,6	0,1	11,6	54,0
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8
Фрукты свежие (яблоки или другие)	160	0,64	0,64	15,68	72,0
Итого:		36,86	34,51	124,17	811,27
Полдник					
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:		10,88	7,35	32,82	242,23
Всего за день:		65,82/65,99	58,76/58,76	231,62/229,87	1577,34/1574,2

1-ая неделя

5-ый день

Наименование блюд	Выход. г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
Завтрак					
Каша жидкая молочная манная с маслом сливочным и сахаром	200/5/10	6,15	6,9	28,21	201,32
Кофейный напиток с молоком	200	1,95	1,57	13,05	75,1
Бутерброд «Классный» запечённый	115	10,62	24,93	24,33	376,93
Итого:		18,17	32,83	72,74	604,25

Обед					
Салат «Сударушка» с маслом растительным	50	1,7	5,6	6,5	83,1
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
Рагу овощное «Пора года»	150	3,3	9,3	22,05	189,0
Компот из плодов сушёных	180	0,32	0,16	14,77	58,43
Хлеб пшеничный (батон)	20	1,6	0,1	11,6	54,0
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8
Итого:		23,47	38,56	86,29	797,31
Полдник					
Шарлотка с яблоками «Цудоуная»	70	3,29	3,29	25,87	145,45
Сок	180	0,93	0,0	34,44	90,99
Фрукты свежие (груши или другие)	160	0,64	0,48	15,2	131,2
Итого:		4,86	3,77	75,51	367,64
Всего за день:		46,5	75,16	234,54	1769,2
2-ая неделя					
6-ой день					
Наименование блюда	Выход. г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети- ческая ценность, Ккал
Завтрак					
Плов «Домашний»	50/120	18,87	6,8	29,07	251,6
Какао «Чебурашка»	200	5,02	4,05	25,75	162,0
Хлеб пшеничный (батон)	20	1,6	0,1	11,6	54,0
Фрукты свежие (апельсины или другие)	160	1,44	0,32	12,96	64,0
Итого:		26,93	11,27	79,38	531,6
Обед					
Салат « Оригинальный со свеклой»	50	0,8	2,2	5,25	44,00
Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200/4	1,65	5,12	11,89	98,27

Котлеты «Классные»	70	11,0	5,74	9,8	136,0
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	145,5
Компот из свежих яблок	180	0,18	0,18	19,64	79,28
Хлеб пшеничный (батон)	20	1,6	0,1	11,6	54,0
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8
Итого:		22,21	18,04	97,84	641,85
Полдник					
Печенье	50	4,5	4,45	36,95	200,0
или пряники	50	2,8	2,35	36,65	179,0
Йогурт питьевой	180	3,78	3,6	16,22	112,43
или кефир	180	5,41	4,5	7,21	90,99
Итого:		8,28/8,21	8,05/6,85	53,17/43,86	312,43/269,99
Всего за день:		57,42/57,35	37,36/36,16	230,39/221,08	1485,88/1443,44
2-ая неделя					
7-ой день					
Наименование блюда	Выход. г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
Завтрак					
Овощи консервированные (порционно) кукуруза	30	0,66	0,12	3,36	17,42
Колбаса (сосиски)отварные	50	5,7	9,77	0,68	115,65
Макароны отварные	120	4,08	3,48	24,24	144,0
Чай с сахаром	200	0,2	0,04	10,0	41,0
Хлеб пшеничный (батон)	20	1,6	0,1	11,6	54,0
Хлеб ржаной	20	1,24	0,1	8,9	42,4
Зефир	50	0,25	0,0	38,5	150,0
или мармелад	50	0,0	0,0	41,0	154,5
Итого:		13,73/13,73	13,61/13,61	97,26/99,76	564,47/568,97
Обед					
Салат «Дружба»	50	0,78	3,56	1,88	180,62
Борщ с капустой (свежей) и картофелем (со сметаной и мясом	200/4/15	5,65	5,23	8,57	107,5

отварным)					
Оладушки «Рыбная фантазия»	50	6,9	6,3	0,4	85,9
Пюре картофельное	150	3,15	4,95	20,1	138,0
Напиток «Фантастик»	180	0,16	0,11	15,35	63,1
Хлеб пшеничный (батон)	20	1,6	0,1	11,6	54,0
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8
Фрукты свежие (яблоки или другие)	160	0,64	0,64	15,68	72,0
Итого:		21,36	21,09	91,34	785,92
Полдник					
Омлет натуральный	100	10,0	13,2	1,8	167,0
Сок	180	0,93	0,0	34,44	90,99
Хлеб пшеничный (батон)	20	1,6	0,1	11,6	54,0
Хлеб ржаной	20	1,24	0,1	8,88	42,4
Итого:		13,77	13,4	56,72	354,39
Всего за день:		48,86/48,86	48,1/48,1	245,32/247,82	1704,78/1709,28

2-ая неделя

8-ой день

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
Завтрак					
Запеканка из творога со сметаной	100/15	16,0	14,3	17,5	263,0
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,0	20,2	26,0
Гренки «Лакомка»	50	3,03	5,38	17,2	122,0
Итого:		20,43	20,68	54,9	411,0
Обед					
Салат «Школьный»	50	0,7	4,05	2,8	50,5
Суп картофельный со щавелем со сметаной	200/4	1,45	4,0	8,58	78,9
Мясо тушёное вкусное	50/25	10,53	3,68	1,5	192,78
Каша рисовая вязкая	150	2,1	4,05	22,35	135,0
Напиток лимонный	180	0,13	0,02	17,84	72,08
Хлеб пшеничный (батон)	20	1,6	0,1	11,6	54,0
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8
Итого:		18,99	16,1	82,43	668,06
Полдник					
Коврижка по-домашнему	60	4,43	5,53	67,47	146,0

Какао «Чебурашка»	180	4,52	3,65	23,2	145,95
Фрукты свежие (апельсины или другие)	160	1,44	0,32	12,96	64,0
Итого:		10,39	9,5	103,63	355,95
Всего за день:		49,81	46,28	240,96	1435,01
2-ая неделя					
9-ый день					
Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
Завтрак					
Овощи консервированные порционно (огурцы)	30	0,66	0,12	3,36	17,12
Филе птицы, запечённое «Вкусное»	50	14,0	4,25	0,15	95,0
Макароны отварные	120	4,08	3,48	24,24	144,00
Чай с молоком	200	5,6	5,0	9,4	100,0
Хлеб пшеничный (батон)	20	1,6	0,1	11,6	54,0
Хлеб ржаной	20	1,24	0,1	8,88	42,4
Итого:		26,52	12,93	54,27	435,4
Обед					
Салат «Сфетофорчик»	50	1,71	4,99	2,68	62,83
Суп с крупой и мясными фрикадельками	200/20	6,1	2,0	11,2	88,2
Шашлычок	50/7	15,1	3,76	1,15	99,12
Картофель, запечённый дольками	150	3,0	1,8	29,1	144,6
Йогурт питьевой или кефир	180	3,78	3,6	16,2	112,32
	180	5,41	4,5	7,21	90,99
Хлеб пшеничный (батон)	20	1,6	0,1	11,6	54,0
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8
Фрукты свежие (груши или другие)	160	0,64	0,48	15,2	131,2
Итого:		34,41/36,04	26,93/27,83	104,89/95,9	777,07/755,74
Полдник					
Оладьи с повидлом	100/10	7,6	7,2	46,6	281,0
Сок	180	0,93	0,0	34,44	90,99
Итого:		8,53	7,2	81,04	371,99
Всего за день:		69,46/71,09	47,06/47,96	240,2/231,21	1584,66/1563,33

2-ая неделя					
10-ый день					
Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
Завтрак					
Омлет с сыром	115	14,1	16,2	1,9	209,0
Какао с молоком	200	3,6	2,8	23,4	134,0
Гренки с повидлом	60	3,5	4,3	28,2	164,6
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8
Итого:		23,68	23,5	71,26	592,4
Обед					
Салат «Здоровье»	50	0,8	5,05	2,95	60,5
Щи домашние со сметаной	200/4	1,71	4,6	7,32	80,08
Пельмени « Мясные подушечки Аппетитные» со сметаной	150/20	14,38	10,17	42,35	419,43
Кисель из припаса клюквенного	180	0,04	0,0	28,02	108,13
Хлеб пшеничный (батон)	40	3,2	0,2	23,6	108,0
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8
Фрукты свежие (яблоки или другие)	160	0,64	0,64	15,68	72,0
Итого:		23,25	20,86	137,68	932,94
Полдник					
Сырники из творога со сметаной	100/15	16,3	13,5	19,5	265,0
Коктейль молочный «Шоколадное наслаждение»	150	4,28	3,45	21,83	137,18
Итого:		20,58	16,95	41,33	402,18
Всего за день:		67,51	61,31	250,27	1927,52

Начальник отдела по организации
питания, инженер-технолог



Таруц Г. Ф.