

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ "Средняя школа №26" *И.В. Кротова*  
 2024г

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОАО "Комбинат  
 школьного питания"

С.В. Кротова

2024г

**Примерные двухнедельные рационы питания  
 для учащихся 5-11 классов  
 на летне-осенний период  
 ОАО "Комбинат школьного питания"**

**1, 3 неделя**

Наименование блюд	11-18 лет				
	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
<b>Понедельник</b>					
<b>Обед</b>					
Салат "Белка"	100	3,4	10,0	5,4	126
или Салат "Нежный"	100	2,7	11,2	4,4	129
Сосиски отварные	96	9,6	17,2	9,8	198
Пюре картофельное	200	4,2	6,6	26,8	184
Напиток "Любимый" с витамином "С"	200	0,0	0,0	25,8	101
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84
<b>Итого</b>		21,1	34,8	107,6	792
<b>Полдник</b>					
Бутерброд "Смачны"	30/30	4,4	3,2	33,2	175
или Маффины с фруктовым наполнителем или молоком сгущенным вареным	70	2,0	10,4	24,3	197
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112
<b>Итого</b>		10,0	9,6	41,4	287
<b>Ужин</b>					
Сыр порционно	25	5,9	7,4	0,0	93
Кебаб "Южный"	75	19,3	14,0	7,1	231
Каша пшенная вязкая	200	5,4	6,2	31,2	202
Чай с лимоном	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51
<b>Итого</b>		32,4	27,8	64,3	636
<b>Итого за день</b>		63,5	72,2	213,2	1715
<b>Вторник</b>					
<b>Обед</b>					
Овощи свежие порционно	100	2,8	0,0	1,3	19
Солянка "Школьная" со сметаной	250/15	2,6	9,8	10,9	143
Крокет "Полезный"	75	15,5	12,3	10,3	212
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,4	30,3	180
Компот из сушеных плодов с витамином "С"	200	0,4	0,0	26,6	104
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
<b>Итого</b>		29,5	26,8	100,4	758
<b>Полдник</b>					
Хлебобулочное изделие	50	2,4	0,8	26,8	142
Сок	200	0,0	0,0	8,0	80
<b>Итого</b>		2,4	0,8	34,8	222
<b>Ужин</b>					
Залесканка из творога со сметаной или повидлом	200/10/10	31,3	25,5	40,9	516
или повидлом	200/10/10	22,2	21,3	37,6	652
Кофейный напиток с молоком	200	2,2	1,4	22,4	112
Фрукты	200	0,8	0,8	20,0	102

Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51
Итого		35,9	27,9	94,1	781
<b>Итого за день</b>		<b>67,8</b>	<b>55,5</b>	<b>229,3</b>	<b>1761</b>
<b>Среда</b>					
<b>Обед</b>					
Салат из овощей и овощи свежие порционно	70/30	1,8	3,6	8,8	75
Рыба запеченная "Солнышко"	100	21,29	14,94	3,25	232
или Рыба, запеченная с овощами	100	13,2	13	3	184
Картофель тушеный	200	3,6	11,6	27,4	230
или Картофель и овощи, тушенные в соусе	200	4,2	11,6	29,6	240
Напиток из сиропа шиповника с витамином "С"	200	0,4	0,0	38,4	146
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого		30,2	30,5	99,0	783
<b>Полдник</b>					
Кондитерское, изделие (зефир)	50	1,8	2,8	35,0	148
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого		8,4	9,9	63,1	352
<b>Ужин</b>					
Сыр порционно	30	7,1	8,9	0,0	111
Мясные гнезда (свинина)	100	15,4	32,5	13,5	408
Каша рисовая вязкая	200	2,8	5,5	29,9	180
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	16,2	77
Итого		27,9	47,3	69,6	818
<b>Итого за день</b>		<b>66,5</b>	<b>87,6</b>	<b>231,6</b>	<b>1953</b>
<b>Четверг / ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ</b>					
<b>Обед</b>					
Салат "Зорачка"	100	1,3	8,8	4,4	105
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,3	8,0	12,1	128
Жаркое по-домашнему (свинина)	50/125	12,8	23,9	18,8	343
Сок	200	1,4	0,2	26,4	80
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого		24,1	41,6	104,4	858
<b>Полдник</b>					
Ватрушка "Нежная"	75	5,3	4,4	24,9	160
или Блинчики с творогом "Бабушка Аня" с соусом шоколадным (или без него)	1/58/15	4,3	6,1	23,4	166
Компот "Чарауница" с витамином "С"	200	0,2	0,2	21,4	348
Итого		5,5	4,6	46,3	508
<b>Ужин</b>					
Овощи свежие порционно	90	0,5	0,0	2,6	13
Биточек "Паляванне"	75	18,0	11,6	6,2	202
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146
Какао "Чебурашка"	200	5,2	4,5	21,2	167
или Какао с молоком	200	7,8	6,2	22,0	140
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51
Фрукты	100	0,4	0,4	9,4	42
Итого		38,0	27,3	94,1	760
<b>Итого за день</b>		<b>67,6</b>	<b>73,5</b>	<b>244,8</b>	<b>2126</b>
<b>Пятница</b>					
<b>Обед</b>					
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком и луком и овощи свежие порционно	80/30	3,5	7,6	4,2	100

или Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком и овощи порционно	80/30	3,6	6,9	3,5	92
Пельмени "Вкусняшки" со сметаной и соусом томатным "Сказка" или с маслом сливочным	150/10/10	13,2	17,6	42,9	378
или Плов "Здоровье" *	75/150	28,4	10,9	40,0	373
Напиток яблочный с витамином "С"	200	0,2	0,2	21,0	82
или Напиток "Фантастик" с витамином "С"	200	0,2	0,1	16,5	68
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого		20,0	25,7	89,2	659
<b>Полдник</b>					
Кондитерское изделие	50	6,5	5,3	18,4	122
Кисломолочный продукт	200	2,6	5,0	11,2	104
Итого		9,1	10,3	29,6	226
<b>Ужин</b>					
Яйцо отварное	25	3,0	2,5	0,2	35
Биточек "Одуванчик"	80	14,7	13,1	10,2	216
Пюре картофельное	200	4,2	6,6	26,8	184
Чай с сиропом шиповника	200	0,2	0,0	14,8	57
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51
Фрукты	200	0,8	0,8	18,8	84
Итого		24,4	23,2	81,5	627
<b>Итого за день</b>		53,6	59,1	200,3	1512

\*- для пищеблоков, где нет морозильного оборудования для хранения п/ф замороженных (пельменей)

## 2, 4 неделя

Наименование блюд	11-18 лет				
	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
<b>Понедельник</b>					
<b>Обед</b>					
Салат "Поздняя осень" со сметаной	100	5,7	8,8	8,3	114
Гуляш ( из свинины)	50/50	11,4	20,9	5,1	254
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,4	30,3	180
Сок	200	0,2	0,0	8,0	80
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого		25,5	34,4	72,8	728
<b>Полдник</b>					
Манник со сметаной	100/15	6,0	7,7	26,0	198
Напиток "Лимончик" с витамином "С"	200	0,1	0,0	18,6	75
или Напиток "Родничок" с витамином "С"	200	0,4	0,0	24,4	96
Итого		6,1	7,7	44,6	273
<b>Ужин</b>					
Сыр порционно	25	5,9	7,4	0,0	93
Миттеи "Славянские"	75	20,2	9,2	2,9	175
Каша рисовая вязкая	200	2,8	5,4	29,8	180
Чай с лимоном	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	16,2	77
Итого		31,5	22,3	64,1	583
<b>Итого за день</b>		63,1	64,4	181,5	1584
<b>Вторник</b>					
<b>Обед</b>					
Овощи свежие порционно	100	2,8	0,0	1,3	19
Щи домашние со сметаной	250/10	2,3	7,0	9,3	111
Запеканка рыбная "Нептун"	100	20,0	7,9	5,9	174
Пюре картофельное	200	4,2	6,6	26,8	184
или Картофель по-деревенски	200	5,6	9,2	53,8	306
Напиток "Витаминный" с витамином "С"	200	0,0	0,0	21,4	86
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого		32,4	21,8	85,8	674

<b>Полдник</b>					
Кондитерское изделие	60	1,3	4,3	44,4	156
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого		7,7	11,4	71,3	352
<b>Ужин</b>					
Омлет с мясными продуктами	195	21,1	25,0	2,9	320
Кофейный напиток с молоком	200	2,2	1,4	22,4	112
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51
Итого		24,9	26,6	36,1	483
<b>Итого за день</b>		65,0	59,7	193,2	1508
<b>Среда</b>					
<b>Обед</b>					
Салат из свежих овощей и овощи свежие порционно	80/30	2,1	4,1	9,9	85
Колбаски "Сливочные"	100	23,6	18,2	8,7	301
или Биточек "Воздушный"	100	19,5	7,9	3,5	165
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146
Сок	200	0,2	0,0	10,0	100
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого		33,5	27,1	71,5	732
<b>Полдник</b>					
Ватрушка с повидлом	75	4,4	1,9	44,0	210
или Блинчики "Бабушка Аня" с фруктово-ягодной начинкой со сметаной	57/10	3,7	5,8	31,4	191
Компот из свежих плодов с витамином "С"	200	0,2	0,2	20,4	78
Итого		4,6	2,1	64,4	288
<b>Ужин</b>					
Запеканка "Творогоша" со сметаной	150/15	19,4	23,6	37,5	434
Чай с сиропом шиповника	200	0,2	0,0	14,8	57
Фрукты	200	0,8	0,8	10,0	102
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	16,2	77
Итого		22,8	24,8	78,5	670
<b>Итого за день</b>		60,9	54,0	214,4	1690
<b>Четверг / ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ</b>					
<b>Обед</b>					
Салат "Лустачка" с маслом растительным	90	11,0	26,3	1,1	285
Рассольник "Школьный" со сметаной	250/15	2,4	3,7	1,3	110
Бабка картофельная со свиной и сметаной	195/20	11,1	24,9	25,9	371
или Оладьи картофельные фаршированные мясом (свинина) со сметаной	150/15	11,6	19,1	22,2	304
Напиток "Полесье" с витамином "С"	200	3,2	26,8	12,8	306
или Напиток "Дюшес" с витамином "С"	200	0,3	0,3	35,3	144
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого		31,6	82,7	80,9	1256
<b>Полдник</b>					
Мучное кулинарное изделие	60	2,9	0,8	35,0	139
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120
Итого		8,7	7,2	44,4	259
<b>Ужин</b>					
Сыр порционно	25	5,9	7,4	0,0	93
Котлета "Белорусская"	60	13,3	7,1	7,1	146
Каша пшенная вязкая	200	2,8	5,4	29,8	180
Какао "Чебурашка"	200	5,2	4,5	21,2	167
или Какао с молоком	200	7,8	6,2	22,0	140
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	16,2	77
Итого		29,5	31,0	96,3	802

<b>Итого за день</b>		69,8	120,8	221,6	2318
<b>Пятница</b>					
<b>Обед</b>					
Салат "Свежесть"	100	1,2	0,1	22,1	92
или Салат морковно-яблочный	100	1,6	9,4	7,2	119
Бифштекс рубленый нежный	75	11,8	23,6	1,1	269
или Шницель натуральный рубленый	75	14,5	17,4	7,5	245
Каша рисовая вязкая	150	2,1	4,1	22,4	135
Сок	200	0,4	0,0	8,0	80
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100
Фрукты	200	0,8	0,8	20,0	102
<b>Итого</b>		19,4	28,9	94,7	778
<b>Полдник</b>					
Ватрушка с сыром	75	5,9	16,2	26,9	277
или Ватрушка "Белорусская"	75	5,9	4,9	19,7	147
Кисломолочный продукт	200	2,6	5,0	11,2	104
<b>Итого</b>		8,5	21,2	38,1	381
<b>Ужин</b>					
Овощи свежие порционно	100	0,6	0,0	2,9	14
Биточек рыбный "Загадка"	100	19,9	12,4	12,1	244
Пюре картофельное	200	4,2	6,6	26,8	184
или Картофель по-деревенски	200	5,6	9,2	53,8	306
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102
<b>Итого</b>		28,1	19,4	73,4	586
<b>Итого за день</b>		56,0	69,5	206,2	1745