

Наименование блюда	выход		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность, ккал	
	6-10 лет	11-18лет	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л
ДЕНЬ 1 (понедельник) первая неделя										
Завтрак	6-10 лет	11-18лет	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л
Колбаса вареная отварная	60	70	4,95	6,93	8,95	12,5	0,8	1,1	160	187
Макаронные изделия отварные	150	150	10,2	10,2	4,35	4,35	30,3	30,3	180	180
Гренки "Лакомка"	50	50	3,03	3,03	5,38	5,38	17,2	17,2	122	122
Чай с сахаром	188,7/11,3	188,7/11,3	0,2	0,2	0,06	0,06	15	15	56	56
итого			18,38	20,36	18,74	22,29	63,3	63,6	518	545
Обед										
Салат из белокочанной капусты с м/р	75	100	2,55	3,4	5,92	7,9	4,26	5,68	85,3	113,85
Суп с бобовыми и мясом отварным	250/20	250/20	5,75	5,75	4,5	4,5	20,3	20,3	145	145
Котлета рыбная "Фантазия"	75	75	11,4	11,4	6,45	6,45	12	12	144,3	144,3
Пюре картофельное с морковью	100	150	2,1	3,2	3,3	4,95	13,4	20,1	92	138
Напиток из плодов шиповника	200	200	0,2	0,2	0,2	0,2	21,8	21,8	88	88
Хлеб ржаной	40	50	4,4	5,4	0,5	0,7	26,5	27,5	127,5	192
итого			26,4	29,35	20,87	24,7	98,26	107,38	682,1	821,15
Полдник										
Пицца с сыром	115	115	10,23	10,23	16,4	16,4	32,3	32,3	278	278
Сок	200	200	0,8	0,8	0,8	0,8	30,6	30,6	60	60
итого			11,03	11,03	17,2	17,2	62,9	62,9	338	338
			55,81	60,74	56,81	64,19	224,46	233,88	1538,1	1704,15
	6-10 лет	11-18лет		6-10 лет						
Завтрак	20,0%	19,0%	белки	1,0						
Обед	30,1%	32,2%	жиры	1,0						
Полдник	15,3%	13,7%	углеводы	4,0						

Наименование блюда	выход		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность, ккал	
ДЕНЬ 2 (вторник) первая неделя										
Завтрак	6-10 лет	11-18лет	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л
Сырники из творога со сметаной	100/15	100/15	16,3	16,3	13,5	13,5	19,5	19,5	265	265
Кофейный напиток с молоком	200	200	2,51	2,51	2,2	2,2	17,73	17,73	97,97	97,97
Хлеб пшеничный	40	60	3,24	4,86	0,4	0,6	19,52	29,28	125	188
итого			18,81	18,81	15,7	15,7	37,23	37,23	487,97	550,97
Обед										
Салат "Здоровье" с м/р.	75	100	1,2	1,6	7,57	10,1	4,43	5,9	90,75	121
Рассольник "Школьный" со сметаной	250/5	250/5	1,75	1,75	4,1	4,1	14,8	14,8	100	100
Митболы	75	75	8	8	2	2	6	6	79	79
Рагу овощное "Пора года"	100	150	2,2	3,3	6,2	9,3	14,7	22,05	126	189
Сок	200	200	0,8	0,8	0,8	0,8	19,6	19,6	50	50
Хлеб ржаной	40	80	4,4	6,8	0,5	1,2	26,5	32,2	190	380
итого			18,35	22,25	21,17	27,5	86,03	100,55	636	919
Полдник										
Оладьи с повидлом	100/10	100/10	7,6	7,6	7,2	7,2	46,6	46,6	281	281
Чай с молоком	200	200	1,6	1,6	1,4	1,4	17,4	17,4	88	88
Фрукты	шт/100	шт/200	0,4	0,8	0	0	41,3	82,6	24,5	49
итого			9,6	10	8,6	8,6	105,3	146,6	393,5	418
			46,76	51,06	45,47	51,8	228,56	284,38	1517,22	1887,97
	6-10 лет	11-18лет		6-10 лет						
Завтрак	19,1%	20,1%	белки	1,0						
Обед	32,6%	33,8%	жиры	1,0						
Полдник	14,1%	12,2%	углеводы	4,0						

Наименование блюда	выход		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность, ккал	
	6-10 лет	11-18лет	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л
ДЕНЬ 3 (среда) первая неделя										
Завтрак	6-10 лет	11-18лет	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л
Омлет натуральный	105	105	10	10	13,2	13,2	111,8	11,8	167	167
Чай с сахаром	188,7/11,3	188,7/11,3	0,2	0,2	0,06	0,06	15	15	56	56
Хлеб пшеничный	40	40	3,24	3,24	0,4	0,4	19,52	19,52	96,8	96,8
Хлеб ржаной	30	40	1,32	1,98	0,24	0,36	6,84	10,2	48	58
итого			14,76	15,42	13,9	14,02	153,16	56,52	441	543
Обед										
Салат из свеклы с яблоками с м/п	50	100	0,5	1	2,6	5,2	5,2	10,4	72,5	145
Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	250/5	1,8	1,8	2,78	2,78	5,86	5,86	60,7	60,7
Отбивная из филе птицы "Обжорка"	100	100	31,15	31,15	14,58	14,58	11,37	11,37	303,74	303,74
Картофель, запеченный дольками	150	150	2	2	1,2	1,2	19,4	19,4	96,4	96,4
Компот из свежих плодов	200	200	0,2	0,2	0,2	0,2	21,8	21,8	88	88
Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,68	17,1	88	110
итого			38,29	39,45	21,84	24,56	77,31	85,93	709,34	803,84
Полдник										
Драники "Белорусские узоры" со сметаной	130/20	130/20	7,47	7,47	9,2	9,2	47,9	47,9	176	176
Кефир	200	200	5,6	5,6	6,4	6,4	8,2	8,2	117	117
Фрукты	шт/200	шт/200	0,4	0,4	0,4	0,4	29,8	29,8	45	45
итого			13,47	13,47	16	16	85,9	85,9	338	338
			66,52	68,34	51,74	54,58	316,37	228,35	1488,34	1684,84
	6-10 лет	11-18лет		6-10 лет						
Завтрак	20,6%	20,2%	белки	1,0						
Обед	30,0%	31,4%	жиры	0,8						
Полдник	14,7%	13,3%	углеводы	4,8						

Наименование блюда	выход		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность, ккал	
	6-10 лет	11-18лет	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л
ДЕНЬ 4 (четверг) первая неделя										
Завтрак										
Овощи свежие порционно	30	50	0	0	0	0	0,8	0,8	3,8	6,33
Котлеты	50	50	7,9	7,9	4,1	4,1	7	7	97	97
Каша вязкая пшеничная	100	150	2,7	4,05	2,8	4,2	24,2	36,3	131	196,5
Хлеб пшеничный	20	30	2	2,05	0,25	0,28	9,76	11,7	48,4	58
Напиток "Родничок"	200	200	0	0	0	0	7,3	7,3	134	134
итого			12,6	14	7,15	8,58	48,26	62,3	438	542
Обед										
Салат "Сударушка" с кукурузой и м/р	45	90	1,7	3,4	5,6	11,2	6,5	13	83,1	166,2
Суп молочный с макаронными изделиями	250	250	7,25	7,25	6,25	6,25	24	24	182	182
Мясо тушеное "Вкусное"	50/25	50/25	14	14	15,6	15,6	2	2	256,4	256,4
Пюре картофельное	150	150	3,2	3,2	4,95	4,95	20,1	20,1	138	138
Сок	200	200	0,8	0,8	0,8	0,8	19,6	19,6	50	50
Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,68	17,1	66	82,5
итого			29,59	31,95	33,68	39,4	85,88	95,8	768	875,1
Полдник										
Шарлотка с яблоками "Цудоуная"	100	100	7,05	7,05	7,05	7,05	55,5	55,5	120	120
Кисель из клюквенного припаса	200	200	0	0	0	0	67	67	264	264
итого			9,4	7,05	7,05	7,05	122,5	122,5	384	384
			53,86	53	47,88	55,03	256,64	280,6	1590	1801,1
	6-10 лет	11-13лет		6-10 лет						
Завтрак	22,5%	22,7%	белки	1,0						
Обед	30,0%	31,1%	жиры	1,0						
Полдник	12,5%	11,1%	углеводы	4,2						

Наименование блюда	выход		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность, ккал	
ДЕНЬ 5 (пятница) первая неделя										
Завтрак	6-10 лет	11-18лет	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л
Запеканка из творога "Зебра"со сметаной	150/20	150/20	24	24	21	21	26,25	26,25	394,5	394,5
Какао с молоком	200	200	3,6	3,6	2,8	2,8	23,4	23,4	134	134
Фрукты	шт/100	шт/200	0,2	0,4	0,2	0,4	14,9	29,8	22,5	45
итого			27,8	28	24	24,2	64,55	79,45	550,5	573,5
Обед										
Салат из морской и белокочанной капусты с м/р	75	100	0,75	1	7,32	14,31	6,48	8,64	96,23	128,31
Борщ с картофелем со сметаной	250/5	250/5	2,5	2,5	4,25	4,25	18,25	18,25	120	120
Филе из птицы в яйце	75	120	17,55	28,08	9,3	14,88	3	4,8	146,7	234,72
Каша гречневая вязкая	100	150	2,13	3,2	3,3	4,95	13,4	20,1	92	138
Компот из свежих плодов	200	200	0,3	0,3	0	0	11,7	11,7	48	48
Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,68	17,1	66	82,5
итого			25,87	38,38	24,65	38,99	66,51	80,59	663	812
Полдник										
Макаронник с маслом слив.	100/5	100/5	3,9	3,9	5,7	5,7	25,3	25,3	168	168
Напиток яблочный (В2)	200	200	0,08	0,08	0,07	0,07	6,32	6,32	26,23	26,23
Хлеб пшеничный	40	40	3,24	3,24	0,4	0,4	19,52	19,52	96,8	96,8
итого			12,49	12,49	15,8	15,8	65,9	65,9	291,03	291,03
			66,16	78,87	64,45	78,99	196,96	225,94	1504,53	1676,53
	6-10 лет	11-18лет		6-10 лет						
Завтрак	24,6%	24,3%	белки	1,0						
Обед	28,3%	30,0%	жиры	1,0						
Полдник	12,0%	10,7%	углеводы	3,0						

Наименование блюда	выход		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность, ккал	
ДЕНЬ 1 (понедельник) вторая неделя										
Завтрак	6-10 лет	11-18лет	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л
Каша "Дружба"	150	200	4,05	5,4	4,2	5,6	22,3	29,7	196,5	262
Кофейный напиток с молоком	200	200	2,51	2,51	2,2	2,2	17,73	17,73	97,97	97,97
Гренки "Лакомка"	50	50	3,03	3,03	5,38	5,38	17,2	17,2	122	122
Фрукты	шт/200	шт/200	0,4	0,4	0,4	0,4	39,8	39,8	45	45
итого			9,99	11,34	12,18	13,58	97,03	104,43	461,47	526,97
Обед										
Салат "Цыпленок" с м/р	50	100	5,7	11,4	8,6	17,2	2	4	109,5	219
Суп крестьянский со сметаной	250/5	250/5	2,25	2,25	3	3	11	11	80	80
Рыба запеченная с морковью	75/50	75/50	14	14	13	13	5	5	214	214
Картофель запеченный	150	150	2,8	2,8	4,3	4,3	22,3	22,3	139,5	139,5
Сок	200	200	0,8	0,8	0,8	0,8	19,6	19,6	50	50
Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,68	17,1	66	82,5
итого			28,19	34,55	30,18	38,9	73,58	79	659	814,5
Полдник										
Пицца "Школьная с сыром"	100	100	9,2	9,2	14,87	14,87	33,6	33,6	205	205
Кефир или молоко	200	200	5,6	5,6	6,4	6,4	8,2	8,2	117	117
итого			11,9	13,55	12,5	16,1	8,2	8,2	322	322
			50,08	59,44	54,86	68,58	178,81	191,63	1442,47	1663,47
	6-10 лет	11-18лет		6-10 лет						
Завтрак	20,3%	19,0%	белки	1,0						
Обед	29,4%	32,0%	жиры	1,1						
Полдник	15,2%	14,1%	углеводы	4,0						

Наименование блюда	выход		белки		жиры		углеводы		энергетическая	
ДЕНЬ 2 (вторник) вторая неделя										
Завтрак	6-10 лет	11-18лет	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л
Запеканка из творога со сметаной	100/15	150/20	16	24	14,3	21,4	17,5	26,2	273	394,5
Хлеб пшеничный	40	40	3,24	3,24	0,4	0,4	19,52	19,52	96,8	96,8
Какао с молоком	200	200	3,6	3,6	2,8	2,8	23,4	23,4	134	134
итого			22,84	30,84	17,5	24,6	60,42	69,12	503,8	625,3
Обед										
Салат из свежих помидоров с м/р	70	90	0,87	1,16	6,81	9,08	9,39	12,52	102,25	136,34
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	250	2,75	2,75	4,25	4,25	19,25	19,25	125	125
Котлета "Деревенская"	75	75	12	12	13,5	13,5	9,68	9,68	208,2	208,2
Картофель и овощи, тушенные в соусе	125	125	2,6	2,6	7,3	7,3	18,5	18,5	150	150
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0	0	25,2	25,2	100	100
Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,68	17,1	66	82,5
итого			21,46	22,41	32,34	34,73	95,7	102,25	751,45	818
Полдник										
Блины с повидлом	100/15	150/20	7,3	10,9	6,4	9,6	44	50,4	183	274
Кефир или молоко	200	200	5,6	5,6	6,4	6,4	8,2	8,2	117	117
Кондитерское изделие	20	20	0,12	0,12	0	0	12,9	12,9	27	27
итого			13,02	16,62	12,8	16	65,1	71,5	327	418
			57,32	69,87	62,64	75,33	221,22	242,87	1582,25	1861,3
	6-10 лет	11-18лет		6-10 лет						
Завтрак	25,4%	27,0%	белки	1,0						
Обед	30,5%	30,0%	жиры	1,1						
Полдник	13,0%	8,1%	углеводы	4,2						

Наименование блюда	выход		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность, ккал	
ДЕНЬ 3 (среда) вторая неделя										
Завтрак	6-10 лет	11-18лет	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л
Биточки	50	60	9,55	11,5	8	9,6	2,25	2,7	87	104,4
Каша гречневая вязкая	100	150	2,13	3,2	3,3	4,95	13,4	20,1	92	138
Хлеб ржаной	20	40	2,2	4,4	0,25	0,5	12,2	22,4	63,75	127
Чай с сахаром	188,7/11,3	188,7/11,3	0,2	0,2	0,06	0,06	15	15	56	56
Хлеб пшеничный	25	25	2	2	0,25	0,25	9,76	9,76	48,4	48,4
итого			16,08	21,3	11,86	15,36	52,61	69,96	439,8	540,8
Обед										
Овощи свежие или консервированные порционно	60	80	1,32	1,76	0,24	0,32	6,72	8,96	34,2	45,6
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	250/5	2,75	2,75	7,5	7,5	11,25	11,25	320	320
Плов из свинины	50/120	50/120	13,3	13,3	23,3	23,3	28,9	28,9	379	379
Компот из свежих плодов	200	200	0,3	0,3	0	0	11,7	11,7	48	48
Хлеб ржаной	40	40	2,64	2,64	0,48	0,48	13,68	13,68	66	66
итого			20,31	20,75	31,52	31,6	72,25	74,49	768,2	858,6
Полдник										
Драники со сметаной	100/10	100/10	3	3	7,4	7,4	20,3	20,3	160	160
Кефир	200	200	5,6	5,6	6,4	6,4	8,2	8,2	117	117
итого			8,6	8,6	13,8	13,8	28,5	28,5	277	277
			44,99	50,65	57,18	60,76	153,36	172,95	1485	1676,4
	6-10 лет	11-13 лет		6-10 лет						
Завтрак	20,0%	17,5%	белки	1,0						
Обед	36,9%	37,7%	жиры	1,3						
Полдник	11,0%	10,0%	углеводы	3,9						

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал					
ДЕНЬ 4 (четверг) вторая неделя										
Завтрак	6-10 лет	11-18лет	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л
Омлет с мясными продуктами (колбасой)	130	130	14	14	16,6	16,6	2	2	189	189
Хлеб ржаной	20	30	2,2	3,15	0,25	0,35	12,2	17,6	63,75	91,5
Гренки "Лакомка"	50	50	3,03	3,03	5,38	5,38	17,2	17,2	122	122
Кофейный напиток с молоком	200	200	2,51	2,51	2,2	2,2	17,73	17,73	97,97	97,97
Фрукты	шт/200	шт/200	0,8	0,8	0,8	0,8	39,6	39,6	120	120
итого			22,54	23,49	25,23	25,33	88,73	94,13	549	620,47
Обед										
Салат из моркови и яблок с м.р.	50	100	0,4	0,8	4,35	8,7	3,85	7,7	56	112
Суп молочный с овсяными х	250	250	7,75	7,75	11,25	11,25	15,75	15,75	235	235
Плов "Домашний"	50/120	70/160	5,5	7,7	2	2,8	8,5	11,9	73,5	102,9
Сок	200	200	0,8	0,8	0,8	0,8	49,6	49,6	50	50
Хлеб ржаной	20	30	2,2	3,15	0,25	0,35	12,2	17,6	53,5	90,5
итого			501,82	604,1892	577,56	666,58	1767,1	1937,9	772	947
Полдник										
Манник "Полосатик" со сметаной	150/20	150/20	5,8	5,8	11,6	11,6	35	35	268	268
Напиток "Родничок"	200	200	0	0	0	0	7,3	7,3	32	32
итого			5,8	5,8	11,6	11,6	42,3	42,3	300	300
			530,16	633,4792	614,39	703,51	1898,1	2074,33	1621	1867,47
	6-10 лет	11-18лет		6-10 лет						
Завтрак	21,8%	20,0%	белки	1,0						
Обед	25,7%	30,0%	жиры	1,2						
Полдник	15,3%	15,7%	углеводы	3,6						

Наименование блюда	выход		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность, ккал	
ДЕНЬ 5 (пятница) вторая неделя										
Завтрак	6-10 лет	11-18лет	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л
Митболы "смак"	50	75	4,34	6,51	6-10 л	13,46	4,38	6,57	116,82	175,23
Каша рисовая вязкая	100	150	2,7	4,05	6-10 л	4,2	14,8	22,3	131	196,5
Бутерброд с маслом	30	35	1,5	1,7	6-10 л	8,75	9,8	11,4	134	156,3
Чай с сахаром	188,7/11,3	188,7/11,3	0,2	0,2	6-10 л	0,06	15	15	56	56
итого			8,74	12,46	6-10 л	26,47	43,98	55,27	440,2	584,03
Обед										
Салат Оригинальный со свеклой и м/р	80	100	1,28	1,6	3,5	4,4	8,4	10,5	70,4	88
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20	250/5	6,25	6,25	2,6	2,6	14,25	14,25	104,2	104,2
Рыба жареная	75	75	19,2	19,2	21,6	21,6	7,6	7,6	271,1	271,1
Пюре картофельное	100	150	2,1	3,2	3,3	4,95	13,4	20,1	92	138
Кисель из яблок	200	200	0,12	0,12	0,12	0,12	26,6	26,6	104	104
Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,68	17,1	66	82,5
итого			31,59	33,67	31,6	34,27	83,93	96,15	707,7	827
Полдник										
Оладьи со сметаной	100/15	100/15	8	8	10,2	10,2	40,2	40,2	280	280
Компот из свежих плодов	200	200	0,8	0,8	0,8	0,8	19,6	19,6	50	50
итого			8,8	8,8	11	11	59,8	59,8	330	330
			49,13	54,93	#ЗНАЧ!	71,74	187,71	211,22	1477,9	1741,03
	6-10 лет	11-18лет		6-10 лет						
Завтрак	24,5%	22,6%	белки	1,0						
Обед	34,2%	34,8%	жиры	#ЗНАЧ!						
Полдник	15,0%	7,5%	углеводы	4,1						

Рационы разработал инженер-технолог ГУ" Воложинский районный центр по обеспечению деятельности бюджетных организаций" Е.А.Журкевич

--	--	--	--



