

УТВЕРЖДАЮ

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОАО "Комбинат  
школьного питания"

О.В. Кротова

2024г

**Примерные двухнедельные рационы питания  
зимне-весенний период 4 четверть 1, 3 неделя  
ОАО "Комбинат школьного питания"**

Наименование блюда Понедельник	6-10 лет				11-18 лет					
	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
<b>Завтрак</b>	22%									
Масло сливочное	15	0,2	10,9	0,2	99					
Бифштекс "Отличник" или Коллета "Мираж"	50	4,2	7,4	5,5	105					
Каша пшеница вязкая	50	8,0	11,0	4,2	151					
Чай с лимоном	150	4,1	4,7	23,4	152					
Итого	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59					
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
Итого		10,3	23,2	55,1	466					
<b>Обед</b>	35%									
Салат "Нежный" и яйцо отварное или Салат "Пралеска" и яйцо отварное	80/1/2	5,1	11,5	3,7	138	80/1/2	5,1	11,5	3,7	138
Суп картофельный с крупой	250	4,0	6,1	7,0	99	80/1/2	4,0	6,1	7,0	99
Соусы отварные	48	2,3	4,3	16,5	113	250	2,3	4,3	16,5	113
Пюре картофельное	150	4,8	8,6	4,9	99	96	4,8	8,6	4,9	98
Компот яблочно-облепиховый с витамином "С" или Компот из свежих плодов с витамином "С"	200	3,2	5,0	20,1	138	200	4,2	6,6	26,8	184
Хлеб ржаной	40	0,2	0,2	19,0	76	200	0,2	0,2	19,0	76
Фрукты	200	0,2	0,2	20,4	78	200	0,2	0,2	20,4	78
Итого	200	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
<b>Полдник</b>	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84
Кондитерское изделие	13%	18,8	30,4	99,8	728		25,3	40,7	115,6	893
Кефир	50	1,8	2,8	35,0	148	50	1,8	2,8	35,0	148
Итого	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
<b>Ужин</b>	7,4	9,2	43,2	260			7,4	9,2	43,2	260
Масло сливочное						20	0,3	14,5	0,3	132
Бифштекс "Отличник" или Коллета "Мираж"						75	6,3	11,1	8,3	158
Каша пшеница вязкая						75	12,0	16,5	6,3	227
Чай с лимоном						200	5,4	6,2	31,2	202
Хлеб пшеничный						185/15/7	0,2	0,0	15,2	59
Итого						20	1,6	0,2	10,8	51
<b>Итого за день</b>		36,5	62,8	198,1	1454		46,4	82,0	224,6	1755



Вторник													Итого			
<b>Завтрак</b>	26%															
Запеканка из творога со сметаной или повидлом	150/10/10	23,5	19,2	32,4	395											
Кофейный напиток с молоком	200	2,2	1,4	22,4	112											
Фрукты	120	0,5	0,5	12,0	62											
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51											
<b>Итого</b>		<b>27,8</b>	<b>21,3</b>	<b>77,6</b>	<b>620</b>											
<b>Обед</b>	34%															
Овощи свежие или консервированные	40	38,6	0,3	0,0	4	50	48,3	0,4	0,0	5						
Солянка "Школьная" со сметаной	250/15	2,6	9,8	10,9	143	250/15	2,6	9,8	10,9	143						
Мясные гнезда (свинина)	75	11,6	23,4	10,1	306	75	11,6	23,4	10,1	306						
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,4	30,3	180	150	5,1	4,4	30,3	180						
Напиток клубничный с витамином "С"	200	0,0	0,0	24,8	98	200	0,0	0,0	24,8	98						
или Кисель с витамином "С"	200	0,2	0,0	28,6	110	200	0,2	0,0	28,6	110						
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100						
<b>Итого</b>		<b>60,4</b>	<b>38,0</b>	<b>93,0</b>	<b>811</b>		<b>70,6</b>	<b>38,2</b>	<b>97,2</b>	<b>832</b>						
<b>Полдник</b>	10%															
Хлебобулочное изделие	50	2,4	0,8	26,8	142	50	2,4	0,8	26,8	142						
Сок	200	0,0	0,0	8,0	80	200	0,0	0,0	8,0	80						
<b>Итого</b>		<b>2,4</b>	<b>0,8</b>	<b>34,8</b>	<b>222</b>		<b>2,4</b>	<b>0,8</b>	<b>34,8</b>	<b>222</b>						
<b>Ужин</b>																
Запеканка из творога со сметаной или повидлом						200/10/10	31,3	25,5	40,9	516						
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						
<b>Итого</b>		<b>90,6</b>	<b>60,1</b>	<b>205,4</b>	<b>1653</b>		<b>108,9</b>	<b>66,9</b>	<b>226,1</b>	<b>1836</b>						
<b>Среда</b>																
<b>Завтрак</b>	27%															
Сыр порционно	20	4,7	5,9	0,0	74											
Бифштек рубленый нежный	75	11,8	23,6	1,1	269											
или Шницель натуральный рубленый	75	14,5	17,4	7,5	245											
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146											
Чай с сыром пшеница	207/10	0,2	0,0	15,0	56											
или Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42											
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51											
<b>Итого</b>		<b>22,8</b>	<b>34,2</b>	<b>48,8</b>	<b>596</b>											
<b>Обед</b>	30%															
Салат из овощей и овощей консервированные	80/20	3,4	8,6	4,6	109	80/20	3,4	8,6	4,6	109						
Щи из свежей или квашеной капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,6	8,2	9,3	121	250/10	2,6	8,2	9,3	121						
или Щи домашние со сметаной	250/10	2,3	7,0	9,3	111	250/10	2,3	7,0	9,3	111						
Рыба жареная в сухарях	80	17,5	5,3	5,5	140	100	21,9	6,6	6,9	175						
или Рыба жареная	80	14,2	4,5	3,4	110	100	17,8	5,6	4,2	138						
Картофель тушеный	100	1,8	5,8	13,7	115	200	3,6	11,6	27,4	230						
или Картофель и овощи, тушенные в соусе	125	2,6	7,3	18,5	150	200	4,2	11,6	29,6	240						
Напиток яблочный с витамином "С"	200	0,2	0,2	21,0	82	200	0,2	0,2	21,0	82						
или Напиток "Фантастик" с витамином "С"	200	0,2	0,1	16,5	68	200	0,2	0,1	16,5	68						
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100						
<b>Итого</b>		<b>28,0</b>	<b>28,3</b>	<b>71,0</b>	<b>647</b>		<b>34,8</b>	<b>35,5</b>	<b>90,3</b>	<b>817</b>						

Подлик	13%	4,4	3,2	33,2	175	30/30	4,4	3,2	4,4	3,2	33,2	175	30/30	4,4	3,2	4,4	3,2	33,2	175
Бульброд "Смачны" или Маффины с фруктовым наполнителем или молоком стуженым вареным	30/30	4,4	3,2	33,2	175	30/30	4,4	3,2	4,4	3,2	33,2	175	30/30	4,4	3,2	4,4	3,2	33,2	175
Молоко	70	2,0	10,4	24,3	197	70	2,0	10,4	2,0	10,4	24,3	197	70	2,0	10,4	2,0	10,4	24,3	197
Фрукты	200	5,8	6,4	9,4	120	200	5,8	6,4	5,8	6,4	9,4	120	200	5,8	6,4	5,8	6,4	9,4	120
Итого	150	0,6	0,5	11,3	58	200	0,6	0,5	0,8	0,7	18,7	84	200	10,2	9,6	10,2	9,6	42,6	295
Ужин																			
Сыр порционно						25	5,9	7,4	5,9	7,4	0,0	93	25	5,9	7,4	5,9	7,4	0,0	93
Овощи свежие или консервированные						50	1,6	0,1	1,6	0,1	3,6	21	50	1,6	0,1	1,6	0,1	3,6	21
Бифштекс рубленый нежный						100	15,7	31,4	15,7	31,4	1,5	358	100	15,7	31,4	15,7	31,4	1,5	358
или Шницель натуральный рубленый						100	19,3	23,2	19,3	23,2	6,8	313	100	19,3	23,2	19,3	23,2	6,8	313
Каша гречневая вязкая						150	4,5	4,5	4,5	4,5	21,9	146	150	4,5	4,5	4,5	4,5	21,9	146
Чай с сыром пиловника						207/10	0,2	0,0	0,2	0,0	15,0	56	207/10	0,2	0,0	0,2	0,0	15,0	56
или Чай с сахаром						190/10	0,2	0,0	0,2	0,0	10,0	42	190/10	0,2	0,0	0,2	0,0	10,0	42
Хлеб пшеничный						30	2,4	0,4	2,4	0,4	16,2	77	30	2,4	0,4	2,4	0,4	16,2	77
Итого							30,3	43,8	30,3	43,8	58,2	751							
Итого за день		61,0	72,1	162,4	1538		75,3	88,9	75,3	88,9	191,1	1862							
<b>Четверг</b>																			
Завтрак	23%																		
Овощи свежие или консервированные	40	1,2	0,1	2,8	16														
Оладьи из печени, запеченные с сыром	60	10,7	10,7	3,3	153														
или Печень по-строгановски	50/50	13,3	10,3	3,9	162														
Каша рисовая вязкая	150	2,1	4,1	22,4	135														
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														
Итого		20,8	19,5	60,5	522														
<b>Обед / ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ</b>	35%																		
Салат из моркови	80	0,8	4,0	8,0	72	80	0,8	4,0	0,8	4,0	8,0	72	80	0,8	4,0	0,8	4,0	8,0	72
или Салат из сыра и моркови	80	4,6	12,5	2,4	135	80	4,6	12,5	4,6	12,5	2,4	135	80	4,6	12,5	4,6	12,5	2,4	135
или Салат морковно-яблочный	80	1,3	7,5	5,8	100	80	1,3	7,5	1,3	7,5	5,8	100	80	1,3	7,5	1,3	7,5	5,8	100
Борщ с капустой и картофелем, сметаной	250/10	2,3	8,0	12,1	128	250/10	2,3	8,0	2,3	8,0	12,1	128	250/10	2,3	8,0	2,3	8,0	12,1	128
Жаркое по-домашнему (свинина)	50/125	12,8	23,9	18,8	343	50/125	12,8	23,9	12,8	23,9	18,8	343	50/125	12,8	23,9	12,8	23,9	18,8	343
Сок	200	1,4	0,2	26,4	80	200	1,4	0,2	1,4	0,2	26,4	80	200	1,4	0,2	1,4	0,2	26,4	80
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102	40	3,2	0,4	3,2	0,4	21,6	102	40	3,2	0,4	3,2	0,4	21,6	102
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	3,1	0,3	21,1	100	50	3,1	0,3	3,1	0,3	21,1	100
Итого		23,0	36,7	103,8	805		23,6	36,8	23,6	36,8	108,0	825							
<b>Полдник</b>	13%																		
Вагрушка с повидлом	75	4,4	1,9	44,0	210	75	4,4	1,9	4,4	1,9	44,0	210	75	4,4	1,9	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	57/10	3,7	5,8	3,7	5,8	31,4	191	57/10	3,7	5,8	3,7	5,8	31,4	191
Напиток лимонный с витамином "С"	200	0,1	0,0	19,8	80	200	0,1	0,0	0,1	0,0	19,8	80	200	0,1	0,0	0,1	0,0	19,8	80
Итого		4,5	1,9	63,8	290		4,5	1,9	4,5	1,9	63,8	290							
<b>Ужин</b>																			
Оладьи из печени, запеченные с сыром						60	10,7	10,7	10,7	10,7	3,3	153	60	10,7	10,7	10,7	10,7	3,3	153
или Печень по-строгановски						50/50	13,3	10,3	13,3	10,3	3,9	162	50/50	13,3	10,3	13,3	10,3	3,9	162
Каша рисовая вязкая						150	2,1	4,1	2,1	4,1	22,4	135	150	2,1	4,1	2,1	4,1	22,4	135

Какао "Чебурашка" или Какао с молоком									200	5,2	4,5	21,2	167
Хлеб пшеничный									200	7,8	6,2	22,0	140
Фрукты									20	1,6	0,2	10,8	51
Итого									100	0,4	0,4	9,4	42
<b>Итого за день</b>		48,3	58,1	228,1	1617					20,0	19,8	67,0	548
	<b>Пятница</b>									48,1	58,5	238,8	1663
<b>Завтрак</b>													
Пельмени "Вкусняшки" со сметаной и соусом томатным "Сказка" или с маслом сливочным	22%												
или Биточки *	100/10/10	9,4	11,1	30,5	255								
Пюре картофельное*	75	21,1	61,5	10,5	146								
Чай с сахаром	100	2,1	3,3	13,4	92								
Хлеб пшеничный	200	0,2	0,0	10,0	42								
Фрукты	20	1,6	0,2	10,8	51								
Итого	200	0,8	0,8	18,8	84								
<b>Обед</b>	37%	25,8	65,8	63,5	415								
Салат из белокочанной капусты с маслом растительным и яйцо отварное	80/1/2	7,2	9,1	6,5	137					7,2	9,1	6,5	137
или Салат из квашеной капусты и яйцо отварное	80/1/2	4,3	6,5	6,3	102					4,3	6,5	6,3	102
Рассольник "Школьный" со сметаной	250/10	2,1	5,6	12,1	109					2,1	5,6	12,1	109
Плов "Здоровье"	50/100	18,9	7,3	26,7	248					28,4	10,9	40,0	373
Компот из сушеных плодов с витамином "С"	200	0,4	0,0	26,6	104					0,4	0,0	26,6	104
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80					3,1	0,3	21,1	100
Итого		31,1	22,1	88,7	678,4					41,2	25,8	106,2	822,6
<b>Полдник</b>	11%												
Кондитерское изделие	50	6,5	5,3	18,4	122					6,5	5,3	18,4	122
Кисломолочный продукт	150	2,0	3,8	8,4	78					2,6	5,0	11,2	104
Итого		8,5	9,1	26,8	200					9,1	10,3	29,6	226
<b>Ужин</b>													
Овощи свежие или консервированные													
Пельмени "Вкусняшки" со сметаной и соусом томатным "Сказка" или с маслом сливочным													
или Биточки *	80									4,3	0,5	17,4	87
Пюре картофельное*	100/10/10									9,4	11,1	30,5	255
Чай с сахаром	75									21,1	61,5	10,5	146
Хлеб пшеничный	100									2,1	3,3	13,4	92
Фрукты	200									0,2	0,0	10,0	42
Итого	20									1,6	0,2	10,8	51
<b>Итого за день</b>		65,4	97,0	179,0	1293					30,0	66,4	80,9	501
										80,3	102,5	216,7	1550

УТВЕРЖДАЮ



УТВЕРЖДАЮ



Директор ОАО "Комбинат  
школьного питания"  
О.В. Кротова

**Примерные двухнедельные рационы питания  
зимне-весенний период 4 четверть 2, 4 недели  
ОАО "Комбинат школьного питания"**

Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
<b>Завтрак</b>	22%									
Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66					
Котлеты "Смачные"	50	5,4	3,8	3,7	67					
или Биточки куриные с сыром	50	6,75	8,8	5,5	128					
Каша рисовая вязкая	150	2,1	4,1	22,4	135					
Чай с сиропом шиповника	207/10	0,2	0,0	15,0	56					
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
Итого		16,2	24,1	57,4	503					
<b>Обед</b>	35%									
Салат "Солнечный"	80	3,0	6,0	2,2	77					
или Салат "Чайка"	80	10,6	18,7	1,9	218					
Суп картофельный "Домашний" новый	250	7,3	5,3	25,3	178					
Гуляш (из свинины)	50/50	11,4	20,9	5,1	254					
Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120					
Сок	200	0,2	0,0	8,0	80					
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80					
Итого		27,8	35,4	77,7	789					
<b>Полдник</b>	13%									
Хлебобулочное изделие	50	6,5	4,9	21,3	134					
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					
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84					
Итого		7,4	5,6	58,6	293					
<b>Ужин</b>										
Масло сливочное										
Котлеты "Смачные"										
или Биточки куриные с сыром										
Каша рисовая вязкая										
Чай с сиропом шиповника										
Хлеб пшеничный										
Итого										
<b>Итого за день</b>		51,5	65,0	193,6	1585		56,6	90,1	215,2	1951

Вторник												
<b>Завтрак</b>												
Омлет с мясными продуктами	25%											
Кофейный напиток с молоком	195	21,1	25,0	2,9	320							
Хлеб пшеничный	200	2,2	1,4	22,4	112							
Итого	20	1,6	0,2	10,8	51							
<b>Обед</b>												
Овощи свежие или консервированные	33%											
Щи из свежей или квашеной капусты с картофелем со сметаной	40	38,6	0,3	0,0	4	40	38,6	0,3	0,0	4	0,0	4
или Щи домашние со сметаной	250/10	2,6	8,2	9,3	121	250/10	2,6	8,2	9,3	121	9,3	121
"Гнезда" рыбные с яйцом	250/10	2,3	7,0	9,3	111	250/10	2,3	7,0	9,3	111	9,3	111
или Котлета рыбная "Фантазия"	85	10,9	8,5	7,2	149	100	12,8	10,0	8,5	175	8,5	175
Пюре картофельное	85	14,2	11,6	6,3	185	100	16,7	13,6	7,4	218	7,4	218
или Картофель по-деревенски	150	3,2	4,9	20,1	138	200	4,2	6,6	26,8	184	6,6	184
Напиток из сиропа шиповника с витамином "С"	150	4,2	6,9	40,4	230	200	5,6	9,2	53,8	306	9,2	306
Хлеб ржаной	200	0,4	0,0	38,4	146	200	0,4	0,0	38,4	146	0,0	146
Итого	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100	0,3	100
<b>Полдник</b>												
Кондитерское изделие	12%	58,2	22,1	91,9	638							
Кефир	50	1,1	3,6	37,0	130	50	1,1	3,6	37,0	130	3,6	130
Итого	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112	8,2	112
<b>Ужин</b>												
Сыр порционно						30	7,1	8,9	0,0	111	8,9	111
Омлет с мясными продуктами						195	21,1	25,0	2,9	320	25,0	320
Кофейный напиток с молоком						200	2,2	1,4	22,4	112	1,4	112
Хлеб пшеничный						20	1,6	0,2	10,8	51	0,2	51
Итого							32,0	35,5	36,1	594	35,5	594
<b>Итого за день</b>		89,7	58,6	173,3	1363		100,4	70,8	185,4	1566	70,8	1566
<b>Среда</b>												
<b>Завтрак</b>												
Запеканка "Творогоша" со сметаной	21%											
Чай с лимоном	150/10	19,2	22,5	37,3	424							
Фрукты	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59							
Хлеб пшеничный	100	0,4	0,4	10,0	51							
Итого	20	1,6	0,2	10,8	51							
<b>Обед</b>												
Салат из овощей и овощей консервированные	36%											
Суп молочный с макаронными изделиями	80/20	3,4	8,6	4,6	109	80/20	3,4	8,6	4,6	109	8,6	109
Митболы с сыром	250	7,3	6,3	2,4	183	250	7,3	6,3	2,4	183	6,3	183
или Бифштекс "Аппетитный"	75	12,5	19,5	4,0	260	75	12,5	19,5	4,0	260	4,0	260
Каша гречневая вязкая	75	10,9	24,4	3,6	277	75	10,9	24,4	3,6	277	3,6	277
Сок	150	4,5	4,5	21,9	146	150	4,5	4,5	21,9	146	4,5	146
Хлеб ржаной	200	0,2	-	21,0	100	200	0,2	-	21,0	100	-	100
Итого	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100	0,3	100
<b>Итого</b>		41,2	63,5	74,4	1154		41,8	63,6	67,6	1174	63,6	1174



