

Утверждаю:
Управляющий "ГУ Центр по обеспечению
деятельности бюджетных организаций
Чечерского района"

О.И.Бабунова

Утверждаю:



Примерный двухнедельный рацион на зимне-весенний период

1 день (понедельник)

Завтрак

№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		энерг. Ценность, ккал	
		6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
	Колбаса отварная	45	50	5,75		8,35		0,75		101	
проект	Рис с овощами Мозайка	120		2,28		4,97		20,4		140,16	
	Чай с сахаром	200		0,2		0,04		10		41	
	Хлеб пшеничный	20		1,62		0,1		10,54		49,6	
	Сыр порциями	30		4,6		5,8				72	
	Фрукты	120		0,48		0,48		11,76		54	
	С витамин (мг)	50									
	Итого			14,53		19,74		53,45		457,56	

Обед

№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		энерг. Ценность, ккал	
		6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
проект	Салат "Солнышко"	75	100	1,22	1,62	5,36	7,13	7,91	10,53	83,82	111,76
проект	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	200/10	1,6	1,6	4,6	4,6	9,4	9,4	86	86
проект	Котлета "Кветка"	100	120	9,1	10,92	12,2	14,64	7,29	8,75	227,33	272,79
	Пюре картофельное	150	150	3,15	3,15	4,95	4,95	20,1	20,1	138	138
	Компот из свежих плодов	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	23,88	23,88	93,8	93,8
	Хлеб ржаной	40	50	2,32	2,9	0,2	0,25	16,4	20,5	77,6	97
	Фрукты		120		0,48		0,48		11,76		54
	С витамин (мг)		70								
	Итого			17,55	20,83	27,47	32,21	84,98	104,92	706,55	853,35

Полдник

№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		энерг. Ценность, ккал	
		6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
проект	Манник "Полосатик"	100	150	4,3	6,45	5,9	8,85	27,6	41,4	180,7	271,05
	Нектар	200	200	0,8	0,8	0,8	0,8	19,6	19,6	84	84
	Итого			5,1	7,25	6,7	9,65	47,2	61	264,7	355,05
	Итого за день			37,18	28,08	53,91	41,86	185,63	165,92	1428,81	1208,4

2 день (вторник 1 неделя)

Завтрак

№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		энерг. Ценность, ккал	
		6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
	Биточки (свинина)	75		6,7		9,2		7,1		138	
	Каша вязкая	100		3		3		14,6		97	
13-5	Кофейный напиток с молоком	200		1,4		1		16		78	
	Хлеб пшеничный	20		1,62		0,1		10,54		49,6	
	Масло сливочное порционнo	10		0,08		7,25		0,13		66,1	

	Сыр порциями	30		4,6		5,8				72	
	Фрукты	100		0,4		0,4		9,8		45	
	С витамин (мг)	50									
	Итого			17,8	0	26,75	0	58,17	0	545,7	0

№ Рец.	Наименование блюд	Обед										
	Салат "Осенний"	75	100	1,35	1,8	10,2	13,6	4,87	6,49	116,25	155	
	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	200/10	1,8	1,8	4,6	4,6	5,6	5,6	72	72	
проект	Оладушки "Рыбная фантазия"	100	100	120	13,7	16,4	12,5	15	0,8	0,96	171,7	206
проект	Картофель тушеный	100	100	2	2	6,5	6,5	15,8	15,8	130,6	130,6	
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,8	0,8	0,8	0,8	19,6	19,6	84	84	
	Хлеб ржаной	30	50	3,48	4,64	0,3	0,4	16,4	32,8	116,4	155,2	
	Фрукты		120				0,48		11,76		54	
	С витамин (мг)		70									
	Итого			23,13	27,92	34,9	41,38	63,07	93,01	690,95	856,8	

№ Рец.	Наименование блюд	Полдник									
проект	Шарлотка с яблоками "Цудоуная"	100	100	4,7	4,7	4,7	4,7	37	37	208	208
	Компот из св.фруктов	200	200	0,2	0,2	0,2	0,2	21,8	21,8	88	88
	Итого			4,9	4,9	4,9	4,9	58,8	58,8	296	296
	Итого за день			60,56	78,16	42,56	116,78	251,35	223,93	1532,65	1152,8

3 день (среда 1 неделя)

№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		энерг. Ценность, ккал	
		6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
	Запеканка из творога "Зебра"	150		16,4		14,57		23,36		303	
	Чай с сахаром	200		0,2		0,04		10		41	
	Фрукты	100		0,4		0,4		9,8		45	
	Сырок творожный	40		3,2		9,2		12		144	
	С витамин (мг)	50									
	Итого			20,2		24,21		55,16		533	

№ Рец.	Наименование блюд	Обед									
	Зеленый горошек (порциями)	50	50	0,75	0,75	0,68	0,68	1,6	1,6	15,5	15,5
	Суп молочный с крупой	200	200	6,1	6,1	5	5	17,8	17,8	142	142
проект	Биточки "Улыбка"	100	100	16,64	16,64	22,2	22,2	11,7	11,7	311,82	311,82
	Капуста тушеная	150	150	3,6	3,6	4,8	4,8	14,25	14,25	114	114
	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	23,88	23,88	93,8	93,8
	Хлеб ржаной	20	20	1,16	1,16	0,1	0,1	8,2	8,2	38,8	38,8
	Фрукты		120		0,48		0,48		11,76		54
	Сырок творожный		40		3,2		9,2		12		144
	С витамин (мг)		70								
	Итого			28,41	32,09	32,94	42,62	77,43	101,19	715,92	913,92

№ Рец.	Наименование блюд	Полдник									
	Оладьи	100	100	7,5	7,5	7,2	7,2	39,7	39,7	214	214

Итого				8,9	8,9	8,2	8,2	55,7	55,7	292	292
Итого за день				48,61	32,09	57,15	42,62	132,59	101,19	1540,92	1205,92

4 день (четверг 1 неделя)

		Завтрак									
№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		нерг. Ценность, ккал	
		6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
	Котлеты рыбные с рисом	100		8,3		7,6		39,6		260	
	Картофель отварной	100		1,9		2,9		14,9		93	
	Какао с молоком	200		3,8		3,9		20,7		133	
	Хлеб пшеничный	20		1,62		0,1		10,54		49,6	
	Фрукты	120		0,48		0,48		11,76		54	
	С витамин (мг)	50									
	Итого			15,62		12,08		85,74		589,6	

		обед									
№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		нерг. Ценность, ккал	
		6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
	Салат " Розовый" с м/р	75	100	1,5	2	8,5	11,33	5,5	7,3	99,8	133
проект	Рассольник "Школьный"	200	200	1,6	1,6	2,4	2,4	9,4	9,4	66	66
	Гуляш	50/50	75/75	11,4	17,1	20,9	31,35	5,1	7,65	254	381
	Макаронные изделия отварные	100	100	3,4	3,4	2,9	2,9	20,2	20,2	120	120
	Нектар (сок)	200	200	0,8	0,8	0,8	0,8	19,6	19,6	84	84
	Хлеб ржаной	30	50	1,16	2,32	0,1	0,2	8,2	16,4	38,8	77,6
	Фрукты		150		0,48		0,48		14,7		67,5
	С витамин (мг)		70								
	Итого			19,86	27,7	35,6	49,46	68	95,25	662,6	929,1

		Полдник									
№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		нерг. Ценность, ккал	
		6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
	Драники со сметаной	110/20	120/20	2,87	3,1	3,9	4,2	22,1	23,8	136,5	147
	Компот из свежих плодов	200	200	0,2	0,2	0,2	0,2	21,8	21,8	88	88
	Кондитерские изделия	50	50	0,24	0,24	0,045	0,045	23,94	23,94	97,8	97,8
	Итого			3,31	3,54	4,145	4,445	67,84	69,54	322,3	332,8
	Итого за день			38,79	31,24	51,825	53,905	221,58	164,79	1574,5	1261,9

5 день (пятница 1 неделя)

		Завтрак									
№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		нерг. Ценность, ккал	
		6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
	Морская капуста порционно	30		0,27				2,91		34,65	
	Омлет с картофелем запеченный	150		12,6		15,9		8,4		226,5	
	Чай с сахаром	200		0,2		0,04		10		41	
	Кондитерские изделия	60		0,32		0,048		31,92		130,4	
	Хлеб пшеничный	40		3,24		0,2		21,08		77,6	
	С витамин (мг)	50									
	Итого			18,01		19,288		68,48		510,15	

		обед									
№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		нерг. Ценность, ккал	
		6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18

	Салат "Школьный"	75	75	1,05	1,05	6,07	6,07	4,2	4,2	75,75	75,75
	Суп картофельный с бобовыми	200	200	4,6	4,6	3,6	3,6	16,2	16,2	116	116
	Шницель натуральный рубленый	75	100	9,65	19,3	11,6	23,2	5	10	118,3	326,6
	Пюре картофельное с морковью	100	100	2,1	2,1	3,3	3,3	13,4	13,4	92	92
	Йогурт питьевой	200	200	9,6	9,6	3	3	16,6	16,6	132	132
	Хлеб ржаной	30	30	2,32	2,32	0,2	0,2	16,4	16,4	77,6	77,6
	Фрукты	150	150	0,48	0,48	0,48	0,48	14,7	14,7	67,5	67,5
	С витамин (мг)		70								
	Итого			29,8	39,45	28,25	39,85	86,5	91,5	679,15	916,5
№ Рец.	Наименование блюд	Полдник									
проект	Бабка картофельная со свининой	130	130	7,02	7,02	21,58	21,58	18,98	18,98	298,48	298,48
	Кефир	200	200	5,6	5,6	6,4	6,4	8,2	8,2	112	112
	Итого			12,62	12,62	27,98	27,98	27,18	27,18	410,48	410,48
	Итого за день			42,42	52,07	56,23	67,83	113,68	118,68	1599,78	1326,98
6 день (суббота 1 неделя)											
завтрак											
№ рец.	Наименование блюд	выход,г		белки,г		жиры,г		углеводы,г		ккал	
		6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
	Каша вязкая молочная рисовая	200		6,63		7,0		44,88		269,00	
	Бутерброд с сыром	40		5,7		7,9		9,7		135,00	
	Кофейный напиток с молоком	200		1,4		1		16		78,00	
	Итого			13,73		15,9		70,58		482,00	
обед											
	Салат из белокочанной капусты	75	100	1,8	2,4	3,83	5,1	8,48	11,3	101,00	134,60
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	250	2,75	2,75	4,25	4,25	19,25	19,25	125,00	125,00
	Жаркое по-домашнему	50/125	80/200	12,8	23,4	7,4	11,8	18,8	30,0	341,00	392,00
	Нектар/сок	200	200	0,8	0,8	0,8	0,8	19,6	19,6	84,00	84,00
	Хлеб ржаной	30	45	1,74	2,61	0,15	0,23	12,3	18,45	58,20	87,30
	С витамин (мг)	50	70								
	Итого			21,59	33,66	16,83	31,93	98,03	118,2	793,20	906,90
полудник											
	Оладьи картофельные	100	100	4,6	4,6	9,6	9,6	21,8	21,8	192	192
	Кондитерские изделия	50	50	0,4	0,4	0	0	39,1	39,1	52	52
	Кефир	200	200	5,6	5,6	6,4	6,4	8,2	8,2	112,00	112,00
	Итого			10,6	10,6	102,4	102,4	69,1	69,1	304,52	304,52
	Итого за день			45,92	44,26	135,13	134,33	237,71	187,3	1579,72	1211,42
7 день (понедельник 2 неделя)											
Завтрак											

проект	Салат "Белка"	75	100	2,56	3,42	7,49	9,98	4,02	5,36	94,25	125,65
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	200	2,2	2,2	3,4	3,4	15,4	15,4	100	100
проект	Шницель натуральный рубленый	100	120	15,2	18,24	8,6	10,32	16	19,2	192,4	230,88
	Пюре картофельное	150	150	3,15	3,15	4,95	4,95	20,1	20,1	138	138
	Нектар (сок)	200	200	5,6	5,6	6,4	6,4	8,2	8,2	112	112
	Хлеб ржаной	30	30	1,74	1,74	0,15	0,15	12,3	12,3	58,2	58,2
	Фрукты		120		0,48		0,48		11,76		54
	С витамин (мг)		70								
	Итого			30,45	34,83	30,99	35,68	76,02	92,32	694,85	818,73
№ Рец.	Наименование блюд	Полдник									
	Ватрушка "Белорусская"	75	75	14,1	14,1	16,2	16,2	1,9	1,9	209	209
	Кефир	200	200	5,6	5,6	6,4	6,4	8,2	8,2	112	112
	Итого			19,7	19,7	22,6	22,6	10,1	10,1	321	321
	Итого за день			92,52	67,68	65,19	69,63	166,51	161,75	1556,10	1139,73
9 день (среда 2 неделя)											
Завтрак											
№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энерг. Ценность, ккал	
		6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
	Запеканка из творога "Зебра"	150		16,4		14,57		23,36		303	
	Чай с сахаром	200		0,2		0,04		10		41	
	Сырок творожный	40		3,2		9,2		12		144	
	Фрукты	110		0,48		0,48		11,76		49,5	
	С витамин (мг)	50									
	Итого			20,28		24,29		57,12		537,5	
№ Рец.	Наименование блюд	обед									
	Салат из морской и б/к капусты	75	100	1,5	2	3,83	5,1	7,65	10,2	70,5	94
	Суп картофельный с бобовыми	200	200	4,6	4,6	3,6	3,6	16,2	16,2	116	116
	Оладьи из печени	50	50	9,4	9,4	7,2	7,2	3,1	3,1	114,8	114,8
	Каша вязкая	150	150	4,5	4,5	4,5	4,5	21,9	21,9	145,5	145,5
	Компот из свежих плодов	200	200	0,6	0,6	0	0	25,2	25,2	100	100
	Хлеб ржаной	60	60	3,48	3,48	0,3	0,3	24,6	24,6	116,4	116,4
	Фрукты		150		0,48		0,48		14,7		67,5
	Сырок творожный		40		3,2		9,2		12		144
	С витамин (мг)		70								
	Итого			24,08	25,06	19,43	21,18	98,65	127,75	663,2	898,2
№ Рец.	Наименование блюд	Полдник									
проект	Блины "Шоколадный вулкан"	70/20	70/20	6,31	6,31	4,95	4,95	33,37	33,37	199,5	199,5
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,8	0,8	0,8	0,8	19,6	19,6	84	84
	Итого			7,11	7,11	5,75	5,75	52,97	52,97	283,5	283,5
	Итого за день			64,03	60,55	68,04	51,80	152,41	154,78	1484,20	1181,70

10 день (четверг 2 неделя)											
Завтрак											
№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		нерг. Ценность, ккал	
		6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
	Шницель натуральный рубленый	50		7,6		4,3		8,45		153,1	
	Каша вязкая	100		2,3		3,7		10,4		84	
	Какао "Чебурашка"	200		3,8		3,9		20,7		133	
	Кондитерские изделия	40		0,32		0,048		31,92		130,4	
	Фрукты	120		0,48		0,48		11,76		54	
	С витамин (мг)	50									
	Итого			14,5		15,48		83,23		554	
обед											
проект	Салат "Дружба"	75	75	1,17	1,17	5,33	5,33	2,82	2,82	64,65	64,65
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	200	1,8	1,8	4,8	4,8	7,2	7,2	80	80
проект	Мясо тушеное "Вкусное"	50/25	75/50	10,5	20,1	11,7	23,4	1,5	3	192,3	384,6
10-1/473стр	Каша рассыпчатая	150	150	3,45	3,45	4,2	4,2	26,3	26,3	196,5	196,5
	Нектар (сок)	200	200	0,8	0,8	0,8	0,8	19,6	19,6	84	84
	Хлеб ржаной	40	40	2,32	2,32	0,2	0,2	16,4	16,4	77,6	77,6
	Фрукты		120		0,48		0,48		11,76		54
	С витамин (мг)		70								
	Итого			20,04	30,12	27,03	39,21	73,82	87,08	695,05	941,35
Полдник											
	Оладьи	100	100	7,5	7,5	7,2	7,2	39,7	39,7	214	214
	Кефир	200	200	5,6	5,6	6,4	6,4	8,2	8,2	112	112
	Итого			13,1	13,1	13,6	13,6	47,9	47,9	326	326
	Итого за день			60,28	57,67	56,70	53,47	192,43	158,39	1575,05	1267,35
11 день (пятница 2 неделя)											
Завтрак											
№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		нерг. Ценность, ккал	
		6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
	Биточки куриные "Здоровье"	50		9,9		13,7		6,22		187,9	
	Макаронные изделия отварные	100		3,4		2,9		20,2		120	
	Чай с сахаром	200		0,2		0,04		10		41	
	Сыр порциями	20		4,6		5,8				72	
	Хлеб пшеничный	20		1,62		0,1		10,54		49,6	
	Фрукты	120		0,48		0,48		11,76		54	
	С витамин (мг)	50									
	Итого			6,9		6,42		32,3		524,5	
обед											
проект	Салат Нежность" (сметана)	85		1,68		3,6		1,7		43,5	
проект	Салат "Нежность" (майонез)		100		1,97		4,23		2		51,1
	Суп молочный с крупой	200	200	6,1	6,1	5	5	17,8	17,8	142	142

проект	Гнездышки из свинины с овощами	70	100	7	10	12,88	18,4	3,92	5,6	176,4	220,5
	Рагу овощное	150	150	3	3	8,7	8,7	17,7	17,7	160	160
	Йогурт питьевой	200	200	9,6	9,6	3	3	16,6	16,6	132	132
	Хлеб ржаной	50	50	2,9	2,9	0,25	0,25	20,5	20,5	97	97
	Фрукты		150		0,48		0,48		14,7		67,5
	С витамин (мг)		70								
	Итого			30,28	34,05	33,43	40,06	78,22	94,9	759,6	870,1
№ Рец.	Наименование блюд	Полдник									
проект	Шарлотка с яблоками "Цудоуная"	100	120	4,7	5,64	4,7	5,64	37	44,4	208	249,6
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,8	0,8	0,8	0,8	19,6	19,6	84	84
	Итого			5,5	5,5	5,5	5,5	56,6	56,6	292	333,6
	Итого за день			51,98	51,62	37,7	38,4	205,89	164,28	1576,1	1203,7
12 день (суббота 2 неделя)											
завтрак											
№ Рец	Наименование блюд	выход,г		белки,г		жиры,г		углеводы,г		ккал,г	
		6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
	Каша вязкая молочная "Артековская"	200		10,38		9,5		49,5		325	
	Кофейный напиток с молоком	200		1,4		1		16		78	
	Кондитерские изделия	60		0,32		0,048		31,92		130,4	
	Итого			12,1		10,54		97,42		533,4	
обед											
	Морковь с сахаром	75	100	0,98	1,3	0,08	0,1	8,93	11,9	38,25	51
	Суп картофельный с бобовыми	250	250	5,75	5,75	4,5	4,5	20,25	20,25	145	145
	Гуляш	50/50	75/75	11,4	17,1	20,9	31,35	5,1	7,65	254	381
	Макаронные изделия отварные	150	150	5,1	5,1	4,35	4,35	30,3	30,3	180	180
	Нектар/сок	200	200	0,8	0,8	0,8	0,8	19,6	19,6	84	84
	С витамин (мг)	50	70								
	Хлеб ржаной	30	45	1,74	2,61	0,15	0,23	12,3	18,45	58,2	87,3
	Итого			27,47	34,36	31,18	41,63	112,3	124,35	839,45	1002,3
полдник											
	Оладьи с маслом сливочным	100/10	100/10	7,6	7,6	14,4	14,4	39,8	39,8	319	319
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0	0	25,2	25,2	100	100
	Итого			8,2	8,2	14,4	14,4	65	65	419	419
	Итого за день			47,77	42,56	56,12	56,03	274,72	189,35	1791,85	1421,3

Нормы хлеба могут изменяться с учетом его фактического потребления
 Заведующий сектором по организации питания О.В.Химичева

Гу Центр по обеспечению
 деятельности бюджетных
 организаций Монашского района
 247132, Голышмановская область,
 г. Мечерск, ул. Ленина, 2

лет. № 06/4 от 22.12.2014