

Отдел образование Светлогорского райисполкома
Приложение 1 к Примерному двухнедельному рациону (6-10 (зав.+об.+полд.))

Первая неделя, Понедельник
летне-осенний 2024

№ по сб. р-р	Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	В %
Второй завтрак							
3	Колбаса отварная	50	6.4	11.1	0.75	128.5	
2	Каша вязкая перловая	150	3.04	4.17	21.68	136.43	
	Хлеб ржаной (порциями)	20	1.32	0.24	6.68	34.8	
	Хлеб пшеничный (порциями)	20	2.08	0.68	9.9	54	
4	Чай с молоком	145/45/10	1.5	1.18	11.94	64.62	
Итого:			14.34	17.37	50.95	418.35	30.
Обед							
41	Салат "Цветной"	60	0.83	2.07	5.16	44.43	
	Рассольник "Школьный" (со сметаной)	250/8	2.13	3.51	14.48	99.54	
17	Жаркое по-домашнему из птицы (цыпленка-бройлера)	70/120	20.28	20.1	18.21	335.77	
	Хлеб пшеничный (порциями)	20	2.08	0.68	9.9	54	
	Хлеб ржаной (порциями)	20	1.32	0.24	6.68	34.8	
8	Компот из апельсинов	200	0.5	0.11	16.44	71.53	
Итого:			27.14	26.71	70.87	640.07	47.1
Полдник							
325	Сдоба обыкновенная	65	3.87	2.49	19.81	111.51	
10	Кефир	200	5.8	6.4	8	118	
	Яблоки	150	0.6	0.6	14.7	70.5	
Итого:			10.27	9.49	42.51	300.01	22.1
Итого за день:			51.75	53.57	164.33	1358.43	
Соотношение Б:Ж:У			1.0	1	3.2		
Распределение калорийности			15.4	35.8	48.8		

Составил: Замена: жаркое по-домаш. (биточки /грудка ЦБ/, тефтели /грудка ЦБ/, гарнир -капуста тушен., овощи отварные) инженер -

Отдел образования Светлогорского райисполкома
Приложение 1 к Примерному двухнедельному рациону (6-10 (зав.+об.+полд.))

Первая неделя, Вторник
летне-осенний 2024

№ по сб. р-р	Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	В %
Второй завтрак							
	Зразы из свинины с сыром	60	11.63	23.32	4.2	273.11	
2	Каша вязкая рисовая	150	2.3	4.13	23.97	142.24	
	Хлеб ржаной (порциями)	20	1.32	0.24	6.68	34.8	
2	Бутерброд с повидлом	20/5/15	2.18	4.31	19.72	124.55	
2	Чай с сахаром (вариант I)	190/10	0.21	0.05	10.02	41.35	
Итого:			17.64	32.05	64.59	616.05	37.3
Обед							
46	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным (с морковью)	60	1.43	2.09	6.67	53.12	
25	Суп картофельный с бобовыми (горохом) (масло сливочное)	250	5.69	4.31	21.28	149.29	
9	Рыба (хек), запеченная с морковью (с сыром голландским) (вариант I)	80/50	19.75	10.88	4.54	196.41	
9	Пюре картофельное	150	3.26	4.88	22.05	145.6	
	Хлеб пшеничный (порциями)	20	2.08	0.68	9.9	54	
	Хлеб ржаной (порциями)	20	1.32	0.24	6.68	34.8	
15	Кисель из сока с сахаром	180	0.39	0.05	24.95	103.66	
Итого:			33.92	23.13	96.07	736.88	44.6
Полдник							
380	Булочка чайная с творогом	65	8.64	7.03	35.36	231.7	
6	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.16	0.16	15.9	66.68	
Итого:			8.8	7.19	51.26	298.38	18.1
Итого за день:			60.36	62.37	211.92	1651.31	
Соотношение Б:Ж:У			1.0	1	3.5		
Распределение калорийности			14.6	34	51.4		

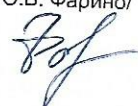
Составил: Возможна замена: каша вязкая рисовая (каша вязкая перловая, каша вязкая гречневая) /инженер-технолог О.В. Фарино/

Отдел образования Светлогорского райисполкома
Приложение 1 к Примерному двухнедельному рациону (6-10 (зав.+об.+полд.))

Первая неделя, Среда
летне-осенний 2024

№ по сб. р-р	Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	В %
Второй завтрак							
2	Омлет натуральный	120	13.93	18.28	2.36	229.8	
2	Каша вязкая гречневая	150	4.61	3.56	20.81	133.52	
	Хлеб ржаной (порциями)	20	1.32	0.24	6.68	34.8	
19	Сыр (голландский) (порциями)	35	9.1	9.28	1.23	124.46	
	Хлеб пшеничный (порциями)	20	2.08	0.68	9.9	54	
7	Какао с молоком	200	3.87	3.1	17.19	113.44	
Итого:			34.91	35.14	58.17	690.02	41.1
Обед							
70	Салат из свеклы с яблоками и маслом растительным	60	0.65	2.1	6.87	49.4	
26	Суп картофельный с макаронными изделиями (масло растительное и сливочное)	250	2.97	3.73	20.08	128.98	
34	Голубцы любительские (с говядиной) (масло растительное)	115/50	11	13.04	16.62	228.28	
	Хлеб ржаной (порциями)	20	1.32	0.24	6.68	34.8	
	Хлеб пшеничный (порциями)	20	2.08	0.68	9.9	54	
11	Напиток из клюквы "Витаминный"	200	0.08		27.3	108.86	
Итого:			18.1	19.79	87.45	604.32	36
Полдник							
11	Пирожки печеные с повидлом	60	4.95	3.93	39.13	202.08	
	Йогурт	200	8.2	3	11.8	114	
	Яблоки	150	0.6	0.6	14.7	70.5	
Итого:			13.75	7.53	65.63	386.58	23
Итого за день:			66.76	62.46	211.25	1680.92	
Соотношение Б:Ж:У			1.0	0.9	3.2		
Распределение калорийности			16	33.6	50.5		

Составил: Возможна замена: каша вязкая гречневая (каша вязкая перловая, каша вязкая пшенная) /инженер-технолог О.В. Фарино/



Отдел образование Светлогорского райисполкома
Приложение 1 к Примерному двухнедельному рациону (6-10 (зав.+об.+полд.))

Первая неделя, Четверг
летне-осенний 2024

№ по сб. р-р	Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	В %
Второй завтрак							
2	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	4.01	5.81	20.03	148.38	
1	Мясо (свинина) отварное (вариант I)	60	19.46	7.1	0.26	143.82	
	Хлеб ржаной (порциями)	20	1.32	0.24	6.68	34.8	
	Хлеб пшеничный (порциями)	20	2.08	0.68	9.9	54	
5	Кофейный напиток с молоком	200	2.27	1.42	21.32	107.97	
Итого:			29.14	15.25	58.19	488.97	33
Обед							
59	Салат "Аппетитный" (с огурцами парниковыми)	60	0.89	2.54	4.59	47.72	
3	Борщ с картофелем (масло сливочное) (со сметаной)	250/8	2.27	3.42	14.64	101.38	
17	Котлета рыбная "Фантазия" (из хека) (на молоке)	60	11.76	8.61	4.15	141.58	
13	Овощи (морковь) отварные	150	2.1	3.97	3.86	90.04	
	Хлеб ржаной (порциями)	20	1.32	0.24	6.68	34.8	
	Хлеб пшеничный (порциями)	20	2.08	0.68	9.9	54	
6	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.16	0.16	20.89	86.63	
Итого:			20.58	19.62	64.71	556.15	37.6
Полдник							
1	Вареники ленивые (со сметаной)	120/15	23.83	4.91	19.99	219.91	
	Сок	200	1.4	0.2	26.4	120	
	Апельсины	220	1.98	0.44	17.82	94.6	
Итого:			27.21	5.55	64.21	434.51	29.4
Итого за день:			76.93	40.42	187.11	1479.63	
Соотношение Б:Ж:У			1.0	0.5	2.4		
Распределение калорийности			21.7	25.6	52.7		

Составил: Возможна замена: салат Аппетитный с огурцами парник. (салат Агеньчик с маслом раст.) /инженер-технолог О.В.

Отдел образование Светлогорского райисполкома
Приложение 1 к Примерному двухнедельному рациону (6-10.(зав.+об.+полд.))

Первая неделя, Пятница
летне-осенний 2024

№ по сб. р-р	Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	В %
Второй завтрак							
19	Лалшевник с творогом (с маслом сливочным)	150/5	16.31	7.9	32.76	270.99	
3	Бутерброд с сыром (голландским)	30/5/25	9.68	13.09	15.83	219.48	
2	Чай с сахаром (вариант I)	190/10	0.21	0.05	10.02	41.35	
Итого:			26.2	21.04	58.61	531.82	33.2
Обед							
68	Салат "Бурячок"	50	0.81	1.9	4.25	37.29	
9	Щи из свежей капусты (масло растительное и сливочное) (со сметаной)	250/8	2.58	6.1	7.9	100.98	
	Фрикадельки из говядины	30	7.25	2.48	0.27	52.33	
СТБ 1210-2010	Котлета "Деревенская"	60	6.25	16.01	4.32	185.6	
	Картофель тушеный	150	3.04	11.06	22.72	206.73	
	Хлеб пшеничный (порциями)	20	2.08	0.68	9.9	54	
	Хлеб ржаной (порциями)	20	1.32	0.24	6.68	34.8	
	Сок	200	1.4	0.2	26.4	120	
Итого:			24.73	38.67	82.44	791.73	49.5
Полдник							
	Зефир	50	0.4	0.05	39.9	163	
10	Компот из смеси сухофруктов	200	0.62	0.04	10.11	43.8	
	Яблоки	150	0.6	0.6	14.7	70.5	
Итого:			1.62	0.69	64.71	277.3	17.3
Итого за день:			52.55	60.4	205.76	1600.85	
Соотношение Б:Ж:У			1.0	1.1	3.9		
Распределение калорийности			13.3	34.5	52.2		

Составил: Возможна замена: салат Бурячок (огурец свеж. парник., огурец консервир. порционно) /инженер-технолог О.В. Фарино/

Отдел образование Светлогорского райисполкома
Приложение 1 к Примерному двухнедельному рациону (6-10 (зав.+об.+полд.))

Вторая неделя, Понедельник
летне-осенний 2024

№ по сб. р-р	Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	В %
Второй завтрак							
3	Колбаса отварная	50	6.4	11.1	0.75	128.5	
2	Каша вязкая рисовая	150	2.3	4.13	23.97	142.24	
	Хлеб ржаной (порциями)	20	1.32	0.24	6.68	34.8	
	Хлеб пшеничный (порциями)	20	2.08	0.68	9.9	54	
2	Чай с сахаром (вариант I)	190/10	0.21	0.05	10.02	41.35	
Итого:			12.31	16.2	51.32	400.89	25.6
Обед							
39	Салат из моркови и яблок с маслом растительным	60	0.49	2.13	3.19	40.32	
17	Рассольник домашний (с огурцами консервированными) (масло растительное и сливочное) (со сметаной)	250/5	2.39	5.68	15.02	123.15	
СТБ 1210-2010	Бифштекс "Смачны"	60	9.92	11.78	2.95	158	
7	Макаронные изделия отварные	150	5.9	5.29	34.19	210.39	
	Хлеб ржаной (порциями)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	
	Хлеб пшеничный (порциями)	30	3.12	1.02	14.85	81	
14	Кисель из клюквенного припаса	200	0.09		30	119.66	
Итого:			23.89	26.26	110.22	784.72	50.1
Полдник							
12	Манник (с повидлом)	80/15	5.2	4.96	20.01	196.77	
	Йогурт	200	8.2	3	11.8	114	
	Яблоки	150	0.6	0.6	14.7	70.5	
Итого:			14	8.56	46.51	381.27	24.3
Итого за день:			50.2	51.02	208.05	1566.88	
Соотношение Б: Ж: У			1.0	1	4.1		
Распределение калорийности			13.5	30.8	55.8		

Составил: Замена: бифштекс Смачны (биточки из цыпл-бройлеров /грудка/, тефтели из цыпл-бройлеров/грудка/) инженер-технолог



Отдел образование Светлогорского райисполкома
Приложение 1 к Примерному двухнедельному рациону (6-10 (зав.+об.+полд.))

Вторая неделя, Вторник
летне-осенний 2024

№ по сб. р-р	Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	В %
Второй завтрак							
2	Омлет натуральный	115	12.08	15.37	2.19	195.54	
1	Каша рассыпчатая гречневая	130	7.59	3.68	34.32	200.51	
	Хлеб ржаной (порциями)	20	1.32	0.24	6.68	34.8	
	Хлеб пшеничный (порциями)	20	2.08	0.68	9.9	54	
4	Чай с молоком	140/50/10	1.64	1.3	12.79	69.71	
Итого:			24.71	21.27	65.88	554.56	30.6
Обед							
24	Салат из свежих огурцов (парниковых) (с маслом растительным)	60	0.43	6.71	1.35	67.5	
27	Суп картофельный с мясными фрикадельками (масло сливочное)	230/30	8.07	7.57	10.06	143.87	
7	Рыба (хек) запеченная под молочным соусом (с картофельным пюре и сыром голландским)	175	12.44	12.54	20.55	243.79	
	Хлеб ржаной (порциями)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	
	Хлеб пшеничный (порциями)	30	3.12	1.02	14.85	81	
	Сок	200	1.4	0.2	26.4	120	
Итого:			27.44	28.4	83.23	708.36	39.1
Полдник							
4	Блины (на молоке) (со сметаной)	110/5	10.23	8.73	44.68	286.44	
	Мармелад	30	0.03		23.82	96.3	
8	Компот из апельсинов	200	0.5	0.11	16.44	71.53	
	Апельсины	220	1.98	0.44	17.82	94.6	
Итого:			12.74	9.28	102.76	548.87	30.3
Итого за день:			64.89	58.95	251.87	1811.79	
Соотношение Б:Ж:У			1.0	0.9	3.9		
Распределение калорийности			14.4	29.5	56		

Составил: Замена: рыба(хек) запеч. с карт.пюре, сыр (рыба/хек/ отварн., рыба/хек/ жареная; гарнир- картоф. пюре) инженер -



Отдел образование Светлогорского райисполкома
Приложение 1 к Примерному двухнедельному рациону (6-10 (зав.+об.+полд.))

Вторая неделя, Среда
летне-осенний 2024

№ по сб. р-р	Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	В %
Второй завтрак							
2	Каша вязкая перловая	150	3.04	4.17	21.68	136.43	
1	Мясо (свинина) отварное (вариант I)	60	19.46	7.1	0.26	143.82	
	Хлеб пшеничный (порциями)	20	2.08	0.68	9.9	54	
	Хлеб ржаной (порциями)	20	1.32	0.24	6.68	34.8	
7	Какао с молоком	200	3.87	3.1	23.17	137.38	
Итого:			29.77	15.29	61.69	506.43	30.3
Обед							
28	Салат "Агеньчик" (с кукурузой консервированной)	60	0.89	2.52	3.36	45.68	
2	Борщ с капустой (свежей) и картофелем (масло сливочное) (со сметаной)	250/8	2.15	3.58	12.53	94.25	
17	Шницель натуральный рубленный (из говядины)	60	12.6	17.09	6.93	232.45	
22	Рагу овощное	150	3.22	9.86	18.16	180.06	
	Хлеб ржаной (порциями)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	
	Хлеб пшеничный (порциями)	30	3.12	1.02	14.85	81	
13	Напиток из плодов шиповника	200	0.32	0.14	4.48	21.8	
Итого:			24.28	34.57	70.33	707.44	42.3
Полдник							
	Запеканка творожно-шоколадная	110	19.7	10.31	19.66	268.14	
10	Кефир	200	5.8	6.4	8	118	
	Яблоки	150	0.6	0.6	14.7	70.5	
Итого:			26.1	17.31	42.36	456.64	27.3
Итого за день:			80.15	67.17	174.38	1670.51	
Соотношение Б:Ж:У			1.0	0.8	2.2		
Распределение калорийности			19.8	37.3	43		

Составил: Замена: рагу овощное (капуста /свеж. белокоч./ тушеная, овощи (морковь) отварные) инженер - технолог Фарино О.В.

Отдел образование Светлогорского райисполкома
Приложение 1 к Примерному двухнедельному рациону (6-10 (зав.+об.+полд.))

Вторая неделя, Четверг
летне-осенний 2024

№ по сб. р-р	Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	В %
Второй завтрак							
3	Плов из птицы (цыпленка-бройлера) (растительное)	60/140	19.23	22.65	38.2	436.21	
	Хлеб ржаной (порциями)	20	1.32	0.24	6.68	34.8	
19	Сыр (российский) (порциями)	35	8.12	10.33		127.4	
	Хлеб пшеничный (порциями)	20	2.08	0.68	9.9	54	
2	Чай с сахаром (вариант I)	190/10	0.21	0.05	10.02	41.35	
Итого:			30.96	33.95	64.8	693.76	38.7
Обед							
	Морская капуста порц.	60					
9	Щи из свежей капусты (масло растительное и сливочное) (со сметаной)	250/8	2.58	5.79	7.9	98.21	
1/2	Мясо (говядина (лопаточная часть) отварное протертое (добавка в суп)	15	4.64	3.97	0.05	54.61	
10	Котлеты рыбные (из хека) разделанный (на молоке)	70	7.37	5.61	8.66	114.71	
9	Пюре картофельное	130	2.83	4.23	19.12	126.2	
	Хлеб ржаной (порциями)	30	2.77	0.5	14.03	73.08	
	Хлеб пшеничный (порциями)	30	3.12	1.02	14.85	81	
	Сок	200	1.4	0.2	26.4	120	
Итого:			24.71	21.32	91.01	667.81	37.3
Полдник							
19	Ватрушки с повидлом	70	5.46	2.68	46.97	222.03	
	Йогурт	200	8.2	3	11.8	114	
	Апельсины	220	1.98	0.44	17.82	94.6	
Итого:			15.64	6.12	76.59	430.63	24
Итого за день:			71.31	61.39	232.4	1792.2	
Соотношение Б:Ж:У			1.0	0.9	3.3		
Распределение калорийности			16.1	31.3	52.6		

Составил: Замена: плов из птицы ЦБ (биточки из птицы /грудкаЦБ/, птица отварн./грудкаЦБ/; гарнир -каша вязкая рис) инженер -



Отдел образование Светлогорского райисполкома
Приложение 1 к Примерному двухнедельному рациону (6-10 (зав.+об.+полд.))

Вторая неделя, Пятница
летне-осенний 2024

№ по сб. р-р	Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	В %
Второй завтрак							
4	Блины (на молоке) (со сметаной)	110/8	10.3	10.33	44.78	301.61	
3	Бутерброд с сыром (голландским)	20/5/15	6.02	8.29	10.5	140.39	
5	Кофейный напиток с молоком	200	2.27	1.42	20.32	103.98	
Итого:			18.59	20.04	75.6	545.98	30.8
Обед							
36	Морковь с сахаром	50	0.62	0.05	3.65	26.78	
18	Рассольник ленинградский (с крупой перловой и огурцами консервир.) (масло растительное и сливочное) (со сметаной)	250/8	2.5	5.81	17.12	132.93	
31	Оладьи из печени (говяжьей)	50	9.69	7.46	6.14	130.88	
СТБ 1210-2010	Картофель, запеченный дольками	150	4.39	3.46	35.58	191.48	
	Хлеб пшеничный (порциями)	30	3.12	1.02	14.85	81	
	Хлеб ржаной (порциями)	50	3.3	0.6	16.7	87	
11	Напиток из клюквы "Витаминный"	200	0.08		25.31	100.88	
Итого:			23.7	18.4	119.35	750.95	42.4
Полдник							
6	Запеканка из творога (с повидлом)	120/17	25.7	5.73	30.23	297.47	
15	Кисель из сока с сахаром	200	0.43	0.06	25.72	107.2	
	Яблоки	150	0.6	0.6	14.7	70.5	
Итого:			26.73	6.39	70.65	475.17	26.8
Итого за день:			69.02	44.83	265.6	1772.1	
Соотношение Б:Ж:У			1.0	0.6	3.8		
Распределение калорийности			15.8	23.2	61		

Составил: Замена: картофель, запеченный дольками (бабка картофельная) инженер - технолог Фарино О.В.