

Отдел образование Светлогорского райисполкома

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

Первая неделя, Понедельник
зимне-весенний 2024/2025

№ по сб. р-р	Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	В %
Второй завтрак							
19	Сыр (голландский) (порциями)	30	7.8	7.95	1.05	106.68	
3	Птица отварная (грудка ЦБ)	60	15.9	1.26	0.4	77.55	
2	Каша вязкая перловая	150	2.71	3.66	19.5	122.79	
4	Чай с молоком	139/51/10	1.5	1.17	11.5	63.17	
	Хлеб ржаной (порциями)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	
Итого:			29.89	14.4	42.47	422.39	24.6
Обед							
	Морская капуста порц.	60	0.54	0.12	1.8	14.94	
37	Затирка с молоком	250	8.05	6.51	26.07	192.47	
12	Гуляш (из говядины) (масло сливочное)	75/75	21.33	9.96	4.79	196.99	
9	Пюре картофельное	150	2.9	4.3	19.84	131.05	
10	Компот из смеси сухофруктов	180	0.83	0.05	19.04	80.67	
	Хлеб пшеничный (порциями)	30	3.12	1.02	14.85	81	
	Хлеб ржаной (порциями)	50	3.3	0.6	16.7	87	
Итого:			40.07	22.56	103.09	784.12	45.7
Полдник							
2	Сырники из творога (со сметаной)	100/15	19.88	4.62	20.75	206.27	
	Сок	200	1.4	0.2	26.4	120	
	Мармелад	30	0.03		23.82	96.3	
	Апельсины	200	1.8	0.4	16.2	86	
Итого:			23.11	5.22	87.17	508.57	29.7
Итого за день:			93.07	42.18	232.73	1715.08	
Соотношение Б:Ж:У			1.0	0.5	2.5		
Распределение калорийности			22.1	22.6	55.3		

Составил: инженер

В.В. Лукьяненко

Отдел образование Светлогорского райисполкома

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

Первая неделя, Вторник
зимне-весенний 2024/2025

№ по сб. р-р	Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	В %
Второй завтрак							
3	Бутерброд с сыром (голландским)	20/5/15	6.02	8.29	10.5	140.39	
1	Вареники ленивые (со сметаной)	100/15	17.53	3.87	15.07	167.21	
7	Какао с молоком	200	3.45	2.73	16.37	105.68	
Итого:			27	14.89	41.94	413.28	25.4
Обед							
46	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным (с морковью)	60	1.43	3.09	6.67	62.11	
25	Суп картофельный с бобовыми (горохом) (масло сливочное)	250	5.06	3.79	19.15	134.36	
7.3	Рыба (хек), тушеная в томате с овощами (хек потрошенный обезглавленный)	50/50	9.68	5.62	3.97	110.73	
3	Рис отварной	150	3.41	4.79	36.04	202	
15	Кисель из сока с сахаром	200	0.38	0.05	25.85	107.25	
	Хлеб пшеничный (порциями)	30	3.12	1.02	14.85	81	
	Хлеб ржаной (порциями)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	
Итого:			25.06	18.72	116.55	749.65	46.1
Полдник							
	Йогурт	200	8.2	3	11.8	114	
2	Блины на кефире с повидлом	100/14	8.38	6.65	42.27	255.12	
	Яблоки	200	0.8	0.8	19.6	94	
Итого:			17.38	10.45	73.67	463.12	28.5
Итого за день:			69.44	44.06	232.16	1626.05	
Соотношение Б:Ж:У			1.0	0.6	3.3		
Распределение калорийности			17.3	24.7	57.9		

Составил: инженер В.В. Лукьяненко

Отдел образование Светлогорского райисполкома

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

Первая неделя, Среда
зимне-весенний 2024/2025

№ по сб. р-р	Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	В %
Второй завтрак							
4	Омлет с сыром (голландским) (на воде)	130	14.14	18.07	1.1	227.78	
2	Чай с сахаром (вариант I)	190/10	0.18	0.05	9.26	38.18	
	Хлеб ржаной (порциями)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	
Итого:			16.3	18.48	20.38	318.16	19.5
Обед							
54	Салат "Агеньчик" (с маслом растительным)	60	1.09	6.76	3.17	82.84	
2	Борщ с капустой (квашеной) и картофелем (масло сливочное)	250	1.62	1.75	10.89	68.6	
	Котлета "Папараць-кветка"	75	9.87	12.62	10.72	199.12	
СТБ 1210-2010	Картофель, запеченный дольками	150	3.91	3.05	32.03	172.32	
	Напиток "Фантастик"	200	0.12	0.06	10.81	45.07	
	Хлеб пшеничный (порциями)	30	3.12	1.02	14.85	81	
	Хлеб ржаной (порциями)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	
Итого:			21.71	25.62	92.49	701.15	42.9
Полдник							
5	Блинчики с яблочным фаршем (на воде)	135	6.03	7.77	47.19	276.97	
5	Кофейный напиток с молоком	200	2.02	1.25	17.4	89.99	
	Зефир	50	0.4	0.05	39.9	163	
	Апельсины	200	1.8	0.4	16.2	86	
Итого:			10.25	9.47	120.69	615.96	37.7
Итого за день:			48.26	53.57	233.56	1635.27	
Соотношение Б:Ж:У			1.0	1.1	4.8		
Распределение калорийности			12	30	58		

Составил: инженер

В.В. Лукьяненко

Отдел образование Светлогорского райисполкома

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

Первая неделя, Четверг
зимне-весенний 2024/2025

№ по сб. р-р	Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	В %
Второй завтрак							
3	Колбаса отварная	50	5.7	9.77	0.68	115.65	
14	Макароны с сыром (голландским)	100/10	5.76	6.37	20.46	165.15	
7	Какао с молоком	200	3.45	2.73	18.16	112.87	
	Хлеб пшеничный (порциями)	30	3.12	1.02	14.85	81	
Итого:			18.03	19.89	54.15	474.67	30
Обед							
75	Винегрет овощной (с огурцами маринованными и луком репчатым)	60	1.1	4.59	3.95	62.61	
20	Суп любительский	250	4.23	2.58	23.24	136.06	
5	Рыба жареная (хек)	50	9.14	3.86	1.94	79.5	
5	Капуста тушеная (из квашеной)	150	2.74	4.93	13.97	111.44	
11	Напиток из клюквы "Витаминный"	200	0.07		19.18	76.43	
	Хлеб пшеничный (порциями)	30	3.12	1.02	14.85	81	
	Хлеб ржаной (порциями)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	
Итого:			22.38	17.34	87.15	599.24	37.9
Полдник							
23	Рулет с луком и яйцом (масло сливочное)	80	10.03	10.12	7.43	163.82	
15/21	Сложный гарнир (вариант 1)	100	2.37	2.61	10.93	76.78	
	Хлеб ржаной (порциями)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	
	Сок	200	1.4	0.2	26.4	120	
	Яблоки	200	0.8	0.8	19.6	94	
Итого:			16.58	14.09	74.38	506.8	32.1
Итого за день:			56.99	51.32	215.68	1580.71	
Соотношение Б:Ж:У			1.0	0.9	3.8		
Распределение калорийности			14.7	29.7	55.6		

Составил: инженер

В.В. Лукьяненко

Отдел образование Светлогорского райисполкома

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

Первая неделя, Пятница
зимне-весенний 2024/2025

№ по сб. р-р	Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	В %
Второй завтрак							
4	Бутерброд с отварными мясными продуктами (свининой)	30/40	8.84	14.22	14.85	223.8	
	Манник "Полосатик" (с повидлом)	100/13	6.24	8.97	27.51	304.3	
4	Чай с молоком	139/51/10	1.49	1.16	11.21	61.88	
Итого:			16.57	24.35	53.57	589.98	33.1
Обед							
73	Салат "Школьный" (с огурцами маринованными)	60	1.1	4.86	4.07	64.11	
24	Суп картофельный с крупой (овсяной) (масло сливочное)	250	2.81	4.04	18.17	123.63	
34	Голубцы любительские (со свининой) (масло сливочное)	150/65	10.87	24.39	19.71	349.5	
6	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.14	0.14	17.9	74.38	
	Хлеб пшеничный (порциями)	30	3.12	1.02	14.85	81	
	Хлеб ржаной (порциями)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	
Итого:			20.02	34.81	84.72	744.82	41.8
Полдник							
	Йогурт	200	8.2	3	11.8	114	
9	Оладьи (на воде) (масло сливочное) (со сметаной)	100/15	7.49	8.02	39.02	248.65	
	Апельсины	200	1.8	0.4	16.2	86	
Итого:			17.49	11.42	67.02	448.65	25.2
Итого за день:			54.08	70.58	205.31	1783.45	
Соотношение Б:Ж:У			1.0	1.3	3.8		
Распределение калорийности			12.9	38	49.1		

Составил: инженер В.В. Лукьяненко

Отдел образование Светлогорского райисполкома

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

Вторая неделя, Понедельник
зимне-весенний 2024/2025

№ по сб. р-р	Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	В %
Второй завтрак							
	Сыр порцион	30					
6	Запеканка из творога (с повидлом)	100/15	19.06	4.21	23.17	224.99	
5	Кофейный напиток с молоком	200	2.02	1.25	17.4	89.99	
	Хлеб пшеничный (порциями)	30	3.12	1.02	14.85	81	
Итого:			24.2	6.48	55.42	395.98	26.9
Обед							
68	Салат "Бурячок"	60	0.97	5.52	5.1	73.86	
9	Щи из свежей капусты (масло сливочное) (со сметаной)	250/10	2.35	5.12	7.2	89.22	
2	Тефтели из птицы (грудка ЦБ)	100	11.19	7.52	9.72	152.13	
1	Каша рассыпчатая перловая	150	4.05	3.82	29.23	168.59	
	Напиток "Фантастик"	200	0.12	0.06	10.81	45.07	
	Хлеб пшеничный (порциями)	30	3.12	1.02	14.85	81	
	Хлеб ржаной (порциями)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	
Итого:			23.78	23.42	86.93	662.07	45
Полдник							
10	Оладьи с изюмом (на воде) (масло сливочное)	100	6.68	5.27	42.09	231.47	
	Сок	200	1.4	0.2	26.4	120	
	Вафли	30	1.65	1.95	10.47	63.27	
Итого:			9.73	7.42	78.96	414.74	28.2
Итого за день:			57.71	37.32	221.31	1472.79	
Соотношение Б:Ж:У			1.0	0.6	3.8		
Распределение калорийности			15.9	23.1	61		

Составил: инженер

В.В. Лукьяненко

Отдел образование Светлогорского райисполкома

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

Вторая неделя, Вторник
зимне-весенний 2024/2025

№ по сб. р-р	Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	В %
Второй завтрак							
4	Бутерброд с отварными мясными продуктами (свининой)	30/40	8.84	14.22	14.85	223.8	
2	Каша вязкая молочная рисовая	200	5.19	6.95	46.35	270.95	
2	Чай с сахаром (вариант I)	190/10	0.18	0.05	9.26	38.18	
Итого:			14.21	21.22	70.46	532.93	36
Обед							
	Огурец консервированный (порциями)	50	0.36	0.05	1.96	9.54	
26	Суп картофельный с макаронными изделиями (масло сливочное)	250	2.66	3.74	18.1	120.44	
10	Котлеты рыбные (из хека) разделанный (на молоке)	50	6.55	4.93	7.79	103.25	
9	Пюре картофельное	150	2.9	4.3	19.84	131.05	
6	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.14	0.14	17.9	74.38	
	Хлеб пшеничный (порциями)	30	3.12	1.02	14.85	81	
	Хлеб ржаной (порциями)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	
Итого:			17.71	14.54	90.46	571.86	38.6
Полдник							
17	Драники по-домашнему (со сметаной)	120/10	3.13	9.88	23.35	197.08	
9	Молоко кипяченое	180	4.9	4.18	8.2	92.29	
	Апельсины	200	1.8	0.4	16.2	86	
Итого:			9.83	14.46	47.75	375.37	25.4
Итого за день:			41.75	50.22	208.67	1480.16	
Соотношение Б:Ж:У			1.0	1.2	5		
Распределение калорийности			11.5	31.1	57.4		

Составил: инженер В.В. Лукьяненко

Отдел образование Светлогорского райисполкома

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

Вторая неделя, Среда
зимне-весенний 2024/2025

№ по сб. р-р	Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	В %
Второй завтрак							
3	Колбаса отварная	50	5.7	9.77	0.68	115.65	
14	Макароны с сыром (голландским)	150/15	8.63	9.56	30.68	247.72	
7	Какао с молоком	200	3.45	2.73	16.37	105.68	
	Хлеб ржаной (порциями)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	
Итого:			19.76	22.42	57.75	521.25	30.8
Обед							
	кукуруза консервированная порц.	60	1.32	0.24	6.72	34.8	
18	Рассольник ленинградский (с крупой перловой и огурцами консервир.) (масло сливочное) (со сметаной)	250/10	2.28	5.29	15.5	122.05	
31	Оладьи из печени (говяжьей)	50	8.63	7.64	5.53	127.58	
1	Каша рассыпчатая гречневая	150	7.81	5.36	35.67	223.33	
	Сок	200	1.4	0.2	26.4	120	
	Хлеб ржаной (порциями)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	
	Хлеб пшеничный (порциями)	30	3.12	1.02	14.85	81	
Итого:			26.54	20.11	114.69	760.96	44.9
Полдник							
	Йогурт	200	8.2	3	11.8	114	
2	Блины на кефире с повидлом	80/11	6.7	5.33	33.82	204.1	
	Яблоки	200	0.8	0.8	19.6	94	
Итого:			15.7	9.13	65.22	412.1	24.3
Итого за день:			62	51.66	237.66	1694.31	
Соотношение Б:Ж:У			1.0	0.8	3.8		
Распределение калорийности			14.9	27.9	57.1		

Составил: инженер В.В. Лукьяненко

Отдел образование Светлогорского райисполкома

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

Вторая неделя, Четверг
зимне-весенний 2024/2025

№ по сб. р-р	Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	В %
Второй завтрак							
19	Сыр (голландский) (порциями)	30	7.8	7.95	1.05	106.68	
16	Филе птицы припущенное (грудка цыплят-бройлеров)	60	17.15	2.13	0.3	90.13	
2	Каша вязкая пшенная	150	3.76	4.41	21.83	143.19	
5	Кофейный напиток с молоком	200	2.02	1.25	17.4	89.99	
	Хлеб пшеничный (порциями)	30	3.12	1.02	14.85	81	
Итого:			33.85	16.76	55.43	510.99	32.4
Обед							
70	Салат из свеклы с яблоками и маслом растительным	60	0.65	3.1	6.87	58.39	
27	Суп картофельный с мясными фрикадельками (масло сливочное)	250/30	7.67	6.96	12.55	147.72	
17	Котлета рыбная "Фантазия" (из хека) (на молоке)	100	16.13	14.37	6.15	222.86	
18	Капуста (белокочанная свежая) тушеная (масло сливочное)	150	3.39	3.55	14.01	104.77	
11	Напиток из клюквы "Витаминный"	200	0.07		19.18	76.43	
	Хлеб пшеничный (порциями)	30	3.12	1.02	14.85	81	
	Хлеб ржаной (порциями)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	
Итого:			33.01	29.36	83.63	743.37	47.1
Полдник							
4	Сырники с морковью	100	16.11	6	17.87	201.65	
2	Чай с сахаром (вариант I)	190/10	0.18	0.05	9.02	37.21	
	Апельсины	200	1.8	0.4	16.2	86	
Итого:			18.09	6.45	43.09	324.86	20.6
Итого за день:			84.95	52.57	182.15	1579.22	
Соотношение Б:Ж:У			1.0	0.6	2.1		
Распределение калорийности			22	30.7	47.3		

Составил: инженер В.В. Лукьяненко

Отдел образование Светлогорского райисполкома

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

Вторая неделя, Пятница
зимне-весенний 2024/2025

№ по сб. р-р	Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	В %
--------------	--------------------	--------------	-----------	----------	--------------	-------------------------------	-----

Второй завтрак

4	Бутерброд с отварными мясными продуктами (свининой)	30/40	8.84	14.22	14.85	223.8	
2	Омлет натуральный	120	11.21	15.02	2.06	192.08	
4	Чай с молоком	139/51/10	1.49	1.16	11.21	61.88	
	Хлеб ржаной (порциями)	20	1.32	0.24	6.68	34.8	
Итого:			22.86	30.64	34.8	512.56	27.7

Обед

69	Салат "Здоровье"	60	0.97	6.07	3.58	76.72	
2	Борщ с капустой (свежей) и картофелем (масло сливочное)	250	1.73	1.76	11.04	69.99	
	Бабка картофельная "Школьная"	130/20	10.53	26.15	20.21	366.88	
8	Компот из апельсинов	200	0.44	0.1	18.38	78.75	
	Хлеб пшеничный (порциями)	30	3.12	1.02	14.85	81	
	Хлеб ржаной (порциями)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	
Итого:			18.77	35.46	78.08	725.54	39.2

Полдник

15/21	Сложный гарнир (вариант 1)	100	2.37	2.61	10.93	76.78	
29	Кнели из говядины	70	11.02	9.13	3.79	143.9	
	Сок	200	1.4	0.2	26.4	120	
	Хлеб ржаной (порциями)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	
	Печенье	30	2.25	3.54	22.47	125.13	
	Яблоки	200	0.8	0.8	19.6	94	
Итого:			19.82	16.64	93.21	612.01	33.1
Итого за день:			61.45	82.74	206.09	1850.11	
Соотношение Б:Ж:У			1.0	1.3	3.4		
Распределение калорийности			13.5	41	45.4		

Составил: инженер

В.В. Лукьяненко