

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Начальник отдела по образованию Ганцевичского
райисполкома

Здрок Н.В.



Управляющий ГУ "Центр обеспечения
деятельности бюджетных организаций
Ганцевичского района"

Волгевич Э.Т.



Отдел по образованию Ганцевичского райисполкома

Примерный двухнедельный рацион (11-18 лет 3 раз)

Первая неделя
Летне-осенний

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Завтрак Кукуруза консервированная (порциями) - 40 Колбаса отварная - 75 Макаронные изделия отварные - 150 Какао "Чебурашка" - 180 Хлеб пшеничный (порциями) - 25 Хлеб ржаной (порциями) - 25	Завтрак Сырники из творога (со сметаной) - 170/35 Хлеб пшеничный (порциями) - 25 Кофейный напиток с молоком - 200	Завтрак Огурцы свежие (парниковые) (порциями) - 40 Котлета рыбная "Фантазия" (из минтая) (на молоке) - 80 Пюре картофельное - 170 (яблоко) - 200 Сыр (российский) (порциями) - 30 Хлеб ржаной - 20	Завтрак Помидоры свежие (парниковые) (порциями) - 50 Омлет с сыром (российский) (на молоке) (с маслом сливочным) - 130/7 Сок - 180 Хлеб пшеничный (порциями) - 25 Хлеб ржаной (порциями) - 25 Плоды (яблоки) свежие - 190	Завтрак Огурцы свежие (парниковые) (порциями) - 40 Рыбные наггетсы - 80 Каша вязкая гречневая - 170 Чай с лимоном - 200/7 Хлеб ржаной (порциями) - 25 Бутерброд с маслом (вариант 1) - 20/15
Обед Салат "Сударушка" - 70 Рассолыник ленинградский (с перловой крупой) (со сметаной) - 200/8 Колбаски Аппетитные - 100 Пюре картофельное - 170 Сок - 180 Хлеб ржаной (порциями) - 40 Хлеб пшеничный (порциями) - 35 Аскорбиновая кислота (С-витаминизация) - 70	Обед Салат "Белоснежка" (с огурцами грунтовыми) - 70 Суп картофельный с бобовыми (горохом) (масло растительное и сливочное) - 200 Котлета "Веретено" - 100 Каша вязкая рисовая - 180 Напиток "Родничок" - 200 Хлеб ржаной (порциями) - 40 Хлеб пшеничный (порциями) - 40 Аскорбиновая кислота (С-витаминизация) - 70	Обед Салат из моркови - 70 Суп крестьянский с крупой (овсяной) (с картофелем молодым) (масло сливочное) (со сметаной) - 250/10 Филе из птицы "Смак" - 80 Каша вязкая гречневая - 180 Сок - 180 Хлеб ржаной (порциями) - 30 Хлеб пшеничный (порциями) - 30 Аскорбиновая кислота (С-витаминизация) - 70	Обед Салат "Поэзия осень" (со сметаной) - 70 Щи зеленые (масло сливочное) (со сметаной) - 250/10 Митболы с сыром - 90 Макаронные изделия отварные - 160 Напиток лимонный - 200 Хлеб ржаной (порциями) - 40 Хлеб пшеничный (порциями) - 40 Аскорбиновая кислота (С-витаминизация) - 70	Обед Салат "Палеска" - 70 Борщ с капустой (свежей) и картофелем (масло сливочное) (с заправкой и сметаной) - 250/10 Котлеты мясные "Загадка" - 80 Картофель "Золотые дольки" - 150 Компот из свежих плодов (яблок) - 200 Хлеб ржаной (порциями) - 45 Аскорбиновая кислота (С-витаминизация) - 70
Полдник Печенье - 50 Кефир - 200	Полдник Бутерброд "Купалле" (с сыром пошехонским) - 45 Чай с лимоном - 200/7 Плоды (бананы) свежие - 220	Полдник Ватрушки с творогом - 65 Йогурт порционный - 120 Плоды (яблоки) свежие - 150	Полдник Блины на кефире (с повидлом яблочным) - 100/16 Молоко кипяченое - 180	Полдник Пирожки печеные с повидлом - 75 Кофейный напиток с молоком (вариант 2) (из кофейного напитка растворимого) - 200 Плоды (яблоки) свежие - 150

Вторая неделя
ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<p>Завтрак</p> <p>Кукуруза консервированная (порциями) - 40 Биточки рыбные "Онга" (на молоке) - 85 Рис с овощами - 170 Хлеб ржаной (порциями) - 25 Сок - 150</p>	<p>Завтрак</p> <p>Помидоры свежие (грунтовые) (порциями) - 40 Ватрушка мясная - 90 Каша вязкая гречневая - 170 Напиток лимонный - 200 Хлеб ржаной (порциями) - 20 Хлеб пшеничный (порциями) - 20</p>	<p>Завтрак</p> <p>Запеканка творожная "День-ночь" - 170/35 Кофейный напиток с молоком (вариант 2) (из растворимого) - 200</p>	<p>Завтрак</p> <p>Омлет натуральный (с маслом сливочным) - 105/5 Бутерброд с сыром (российским) - 20/5/15 Какао с молоком - 180 Хлеб ржаной (порциями) - 20</p>	<p>Завтрак</p> <p>Огурцы свежие (парниковые) (порциями) - 40 Рис отварной - 170 Чай с сахаром - 200 Хлеб пшеничный (порциями) - 25 Хлеб ржаной (порциями) - 25</p>
<p>Обед</p> <p>Салат "Мозайка" (со сметаной) - 80 Суп картофельный с бобовыми (порохом) - 200 Шницель натуральной рубленый (из свинины) - 90 Пюре картофельное - 150 Компот из свежих плодов (яблок) - 200 Хлеб ржаной (порциями) - 30</p> <p>Хлеб пшеничный (порциями) - 30 Аскорбиновая кислота (С-витаминизация) - 70</p>	<p>Обед</p> <p>Огурцы свежие (парниковые) (порциями) - 50 Щи из свежей капусты с картофелем (масло сливочное) (со сметаной) - 250/10 Колбаса хрустящая "С" - 75 Рыбу, с жару" - 170 Каша вязкая пшеница - 170 Напиток "Родничок" - 200 Хлеб ржаной (порциями) - 40 Хлеб пшеничный (порциями) - 40 Аскорбиновая кислота (С-витаминизация) - 70 Апельсины - 200</p>	<p>Обед</p> <p>Салат "Солнышко" - 70 Борщ с капустой (свежей) и картофелем (масло сливочное) (с заправкой и сметаной) - 250/10 Рыба в сыре жареная - 95 Пюре картофельное - 170 Сок - 180 Хлеб ржаной (порциями) - 35 Хлеб пшеничный (порциями) - 35 Аскорбиновая кислота (С-витаминизация) - 70</p>	<p>Обед</p> <p>Салат "Трапезка" - 80 Суп молочный с крупой (хлопьями овсяными) - 250 Бифштекс "Дуэт" - 85 Картофель "Золотые дольки" - 130 Компот из смеси сухофруктов - 200 Хлеб ржаной (порциями) - 45 Хлеб пшеничный (порциями) - 45 Аскорбиновая кислота (С-витаминизация) - 70</p>	<p>Обед</p> <p>Суп картофельный с крупой (пшениной) (масло сливочное) - 250 Колбаски мясные с сыром - 100 Капуста (белокочанная свежая) тушеная (масло растительное) - 170 Компот из свежих плодов (яблок) - 200 Хлеб пшеничный (порциями) - 30 Хлеб ржаной (порциями) - 30 Аскорбиновая кислота (С-витаминизация) - 70</p>
<p>Полдник</p> <p>Мармелад - 40 Напиток "Свежестр" - 200 Плоды (яблоки) свежие - 150</p>	<p>Полдник</p> <p>Олады (на молоке) (масло растительное) (со сметаной) - 120/20 Чай с лимоном - 200/7</p>	<p>Полдник</p> <p>Пицца "Школьная" (с шипленком-бройлером и сыром российский) - 100 Напиток из сиропа из шиповника с рябиной обыкновенной - 180 Плоды (яблоки) свежие - 150</p>	<p>Полдник</p> <p>Ватрушки с творогом - 75 Молоко - 200 Плоды (яблоки) свежие - 180</p>	<p>Полдник</p> <p>Олады картофельные, фаршированные мясом - 150 Плоды (яблоки) свежие - 200</p>