

УТВЕРЖДАЮ

Управляющий ГУ "Центр по обеспечению
деятельности бюджетных организаций
Добрунского района"

Е.А.Зеленкова

" 25 " ноября 2024 г

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель ГУО

" " " 2024 г

ПРИМЕРНЫЕ ДВУХНЕДЕЛЬНЫЕ РАЦИОНЫ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ОДНО-, ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ,
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ, РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ЗАГРЯЗНЕННОЙ
ТЕРРИТОРИИ РАЙОНА НА ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2024/2025 УЧЕБНОГО ГОДА (Вариант 1)

Время питания	Блюдо	Выход (гр)	Белки - Б, г	Жиры - Ж, г	Углеводы - У, г	Калорийность	Выход (гр)	Белки - Б, г	Жиры - Ж, г	Углеводы - У, г	Калорийность					
НЕДЕЛЯ 1 (Понедельник)							6-10 лет					11-18 лет				
ЗАВТРАК																
8-3/ 373 стр.	КОЛБАСА ОТВАРНАЯ	50	5,75	8,35	0,75	101	60	5,75	8,35	0,75	101					
10-7 / 480 стр.	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,4	2,9	20,2	120	100	3,4	2,9	20,2	120					
13 ИС	КАКАО "ЧЕБУРАШКА"	200	3,8	3,9	20,7	133	200	3,8	3,9	20,7	133					
	КОНД. ИЗД.	20	1,64	1,82	14,04	79,2	20	1,64	1,82	14,04	79,2					
12-1/ 521 стр.	ФРУКТЫ	150	0,6	0,6	14,7	67,5	150	0,6	0,6	14,7	67,5					
	Итого:		15,19	17,57	70,39	500,7	530	15,19	17,57	70,39	500,7					
ОБЕД																
1-4/7/59	САЛАТ ИЗ Б/К КАПУСТЫ С М/Р	80	1,92	4,08	9,04	80,8	100	2,4	5,1	11,3	101					
2-25 / 177 стр.	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	3,6	16,2	116	200	4,6	3,6	16,2	116					
8-4 / 374 стр.	БЕФСТРОГАНОВ	50/50	16,5	12	5,2	195	60/60	19,8	14,4	6,24	234					
10-2 / 475 стр.	КАША ВЯЗАЯ ПЕРЛОВАЯ	130	2,6	3,25	17,94	111,8	150	3	3,75	20,7	129					
12 ИС	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ В2, "С"	200	0,16	0,14	12,64	52,46	200	0,16	0,14	12,64	52,46					
	БАТОН (ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ)	30	1,54	0,6	9,96	52,4	40	3,08	1,2	19,92	104,8					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	0,38	12,75	64,2	40	2,8	0,5	17	85,6					
	Итого:		29,42	24,05	83,73	672,66	730	35,84	28,69	104	822,86					
	или Итого:		29,42	24,05	83,73	672,66		35,84	28,69	104	822,86					
ПОЛДНИК																
13-5- / 561 стр.	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,35	1,26	15,48	75,6	200	1,5	1,4	17,2	84					

	БАТОН (ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ)	30	2,31	0,9	14,94	78,6	30	2,31	0,9	14,94	78,6
	ТВОРОГ ДМ	100	6	6	14	134	100	6	6	14	134
	Итого:		9,66	8,16	44,42	288,2		9,81	8,3	46,14	296,6
	Итого за день:		54,27	49,78	198,54	1461,56		60,84	54,56	220,53	1620,16
НЕДЕЛЯ 1 (Вторник)											
ЗАВТРАК											
1-101/ 127 стр.	ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	30	0	0	0,9	3,6	30	0	0	0,9	3,6
9-71ЦБ/ 444 стр.	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	7,2	7,9	6,8	127	75	10,8	11,85	10,2	190,5
10-2 / 475 стр.	КАША ВЯЗАКА ПШЕННАЯ	130	3,51	4,03	20,28	131,3	150	4,05	4,65	23,4	151,5
13-6 / 562 стр.	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,26	0,9	14,4	41	180	1,26	0,9	14,4	41
	БАТОН (ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,54	0,6	9,96	52,4	30	2,31	0,9	14,94	78,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,25	8,5	42,8	40	2,8	0,5	17	85,6
12-1/ 521 стр.	ФРУКТЫ	150	0,6	0,6	14,7	60	150	0,6	0,6	14,7	60
	Итого:		15,51	14,28	75,54	458,1		21,82	19,4	95,54	610,8
ОБЕД											
1 ИС	САЛАТ "НЕЖНОСТЬ" СО СМЕТАНОЙ	80	1,68	5,76	2,72	69,6	80	1,68	5,76	2,72	69,6
2-17 / 163 стр.	РАССОЛНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ, "С"	250/5	1,89	5	13,16	115,3	250/5	1,89	5	13,16	115,3
7 ИС	РЫБА ЖАРЕНАЯ "ЗОЛОТАЯ РЫБКА"	50	9,5	5,38	10	124,3	60	11,4	6,45	12	144,3
10-9 / 482 стр.	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,73	4,29	17,42	119,6	150	3,15	4,95	20,1	138
	СОК	200	1	0	23,4	97	200	1	0	23,4	97
	БАТОН (ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ)	30	1,54	0,6	9,96	52,4	40	3,08	1,2	19,92	104,8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	0,38	12,75	64,2	40	2,8	0,5	17	85,6
	Итого:		20,44	21,41	89,41	642,4		25	23,86	108,3	754,6
ПОЛДНИК											
14-9 / 591 стр.	ОЛАДЫ СО СМЕТАНОЙ	100/15	8	10,2	40,2	285	100/15	8	10,2	40,2	285
13-10/ 567 стр.	КЕФИР	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
	Итого:		13,6	16,6	48,4	397		13,6	16,6	48,4	397
	Итого за день:		49,55	52,29	213,35	1497,5		60,42	59,86	252,24	1762,4
НЕДЕЛЯ 1 (Среда)											
ЗАВТРАК											
8-35 / 417 стр.	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	9,4	7,2	3,1	110	50	9,4	7,2	3,1	110
10-8 / 481 стр.	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1,9	2,9	14,9	93	130	2,47	3,77	19,37	120,9
13-2/ 558 стр.	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,04	10	41	200	0,2	0,04	10	41
	БАТОН (ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,54	0,6	9,96	52,4	40	3,08	1,2	19,92	104,8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,25	8,5	42,8	30	2,1	0,38	12,75	64,2
1-19 / 29 стр.	СЫР ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	20	5,2	5,3	0	70	20	5,2	5,3	0	70
12-1/ 521 стр.	ФРУКТЫ	150	0,6	0,6	14,7	67,5	150	0,6	0,6	14,7	67,5
	Итого:		20,24	16,89	61,16	476,7		23,05	18,49	79,84	578,4

[illegible]

[illegible]

1-64 / 79 стр.	САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ И Б/К КАПУСТЫ	80	1,6	4,08	8,16	75,2	100	2	5,1	10,2	94
2-18 / 165 стр.	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,14	5	15,41	125,3	250/5	2,14	5	15,41	125,3
8-3 / 373 стр.	КОЛЬБАСА ОТВАРНАЯ	50	5,75	8,35	0,75	101	90	10,35	15,03	1,35	181,8
3 ИС	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ "АНТОШКИНА КАРТОШКА"	130	3,51	12,35	27,3	124,5	150	4,05	14,25	31,5	144
12-11 / 532 стр.	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ, "С"	180	0,54	0	22,68	90	180	0,54	0	22,68	90
	БАТОН (ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ)	30	2,31	0,9	14,94	78,6	40	3,08	1,2	19,92	104,8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	0,38	12,75	64,2	40	2,8	0,5	17	85,6
	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ	100	6	6	14	100	100	6	6	14	100
	Итого:		23,95	37,06	115,99	758,8		30,96	47,08	132,06	925,5
ПОЛДНИК											
1-15 / 25 стр.	БУТЕРБРОД "КУПАЛЛЕ"	45	7,1	9,2	8,8	146	45	7,1	9,2	8,8	146
13-5 / 561 стр.	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,4	17,2	84	200	1,5	1,4	17,2	84
12-1 / 521 стр.	ФРУКТЫ	150	0,45	0	14,25	67,5	200	0,45	0	14,25	67,5
	Итого:		9,05	10,6	40,25	297,5	445	9,05	10,6	40,25	297,5
	Итого за день:		47,02	73,62	219,99	1602		62,37	92,21	239,18	1893,9
НЕДЕЛЯ 2 (Вторник)											
ЗАВТРАК											
1 ИС	ОВОЩИ КОНСЕРВ. ПОРЦИОННЫЕ (кукуруза)	30	0,66	0,12	3,36	17,4	40	0,88	0,16	4,48	23,2
7 ИС	РЫБНЫЕ ШАРИКИ	60	7,44	4,44	4,74	89,58	60	7,44	4,44	4,74	89,58
10-1 473 стр.	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	130	2,99	3,64	31,46	170,3	150	3,45	4,2	36,3	196,5
	СОК	200	1	0	23,4	97	200	1	0	23,4	97
	БАТОН (ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,54	0,6	9,96	52,4	30	2,31	0,9	14,94	78,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,25	8,5	42,8	40	2,8	0,5	17	85,6
	Итого:		15,03	9,05	81,42	469,48		17,88	10,2	100,86	570,48
ОБЕД											
1 ИС	САЛАТ "СУДАРУШКА" С М/Р	45	1,7	5,6	6,5	83,1					
1 ИС	САЛАТ "СУДАРУШКА" С МАЙОНЕЗОМ						50	1,7	5,6	6,5	95,75
2-9-1 / 147 стр.	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,4	5,9	7,15	100,3	250/5	2,4	5,9	7,15	100,3
9 ФЦБ ИС	ФИЛЕ ИЗ ПТИЦЫ "СМАК"	65	14,95	5,07	3,9	96,9	100	23	7,8	6	149,2
10-8/481 стр.	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,47	3,77	19,37	120,9	150	2,85	4,35	22,35	139,5
12 ИС	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ В2, "С"	200	0,16	0,14	12,64	52,46	200	0,16	0,14	12,64	52,46
	БАТОН (ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ)	30	2,31	0,9	14,94	78,6	40	3,08	1,2	19,92	104,8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	0,38	12,75	64,2	40	2,8	0,5	17	85,6
12-1 / 521 стр.	ФРУКТЫ	150	0,6	0,6	14,7	67,5	150	0,6	0,6	14,7	67,5
	Итого:		26,69	22,36	91,95	663,96		36,59	26,09	106,26	795,11
ПОЛДНИК											
13 ИС	КАКАО "ЧЕБУРАШКА"	200	7,1	9,2	8,8	146	200	7,1	9,2	8,8	146

14 ИС	СЫРНЫЕ ПАЛОЧКИ	60	1,5	1,4	17,2	84	60	1,5	1,4	17,2	84
	БАТОН (ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ)						20	1,54	0,6	9,96	52,4
	Итого:		8,6	10,6	26	230		10,14	11,2	35,96	282,4
	Итого за день:		45,522	54,519	236,476	1601,938		51,087	69,196	270,449	1895,934
НЕДЕЛЯ 2 (Среда)											
ЗАВТРАК											
	КАПУСТА МОРСКАЯ	30	0,3	0,06	9	6	30	0,3	0,06	9	6
9ФЦБ ИС	ЗАПЕКАНКА "ЗОЛОТОЙ ТРЕВЕШОК"	50	10,5	5	1,25	90	75	15,75	7,5	1,88	135
10-9 / 482 стр.	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,1	3,3	13,4	92	130	2,73	4,29	17,42	119,6
13-4/ 560 стр.	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,25	0,05	12	51,5	200	0,25	0,05	12	51,5
1-19 / 29 стр.	СЫР ТВОРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	20	5,2	5,3	0	70	20	5,2	5,3	0	70
	БАТОН (ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,54	0,6	9,96	52,4	30	2,31	0,9	14,94	78,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,25	8,5	42,8	40	2,8	0,5	17	85,6
	Итого:		21,29	14,56	54,11	404,7		29,34	18,6	72,24	546,3
ОБЕД											
1 ИС	САЛАТ "БЕЛКА" С М/Р	80	2,73	7,95	4,4	100,16	100	3,4	9,9	5,5	125,2
2-25 / 177 стр.	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, "С"	200	4,6	3,6	16,2	116	200	4,6	3,6	16,2	116
8 г/кул ИС	КОЛБАСКИ МЯСНЫЕ С СЫРОМ	75	13,43	9,38	2,18	120	100	17,9	12,5	2,9	140
10-7 гарн/ 480 стр.	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,4	2,9	20,2	120	100	3,4	2,9	20,2	120
	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	10,2	5,6	31,4	210	200	10,2	5,6	31,4	210
	БАТОН (ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ)	30	2,31	0,9	14,94	78,6	40	3,08	1,2	19,92	104,8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	0,38	12,75	64,2	40	2,8	0,5	17	85,6
	Итого:		39,37	31,31	116,77	876,46		45,98	36,8	127,82	969,1
ПОЛДНИК											
12-6/ 526 стр.	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	21,8	88	200	0,2	0,2	21,8	88
	КОНД. ИЗД.	50	0,55	0,1	39,15	160	50	0,55	0,1	39,15	160
12-1/ 521 стр.	ФРУКТЫ	150	0,6	0,6	14,7	67,5	150	0,6	0,6	14,7	67,5
	Итого:		1,35	0,9	75,65	315,5		1,35	0,9	75,65	315,5
	Итого за день:		62,01	46,77	246,53	1596,66		76,67	56,3	275,71	1830,9
НЕДЕЛЯ 2 (Четверг)											
ЗАВТРАК											
5-2/ 304 стр.	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150/5	15,5	23,2	2,7	283,5	150/5	15,5	23,2	2,7	283,5
13-6 / 562 стр.	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,26	0,9	14,4	70,2	180	1,26	0,9	14,4	70,2
1-18/ 28 стр.	МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,26	0,12	66,1	10	0,08	7,26	0,12	66,1
	КОНД. ИЗД.	20	1,64	1,82	14,04	79,2	20	1,64	1,82	14,04	79,2
	Итого:		18,48	33,18	31,26	499		18,48	33,18	31,26	499
ОБЕД											
1-76 / 92 стр.	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	0,96	8,08	5,12	96,8	100	1,2	10,1	6,4	121

2-21 / 169 стр.	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ СО СМЕТАНОЙ, "С"	250/5	2,15	2,75	13,65	87,8	250/5	2,15	2,75	13,65	87,8
7-5 / 337 стр.	РЫБА ЖАРЕНАЯ	65	11,9	4,55	2,67	99,45	90	16,47	6,3	3,69	137,7
10-2 / 475 стр.	КАША ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ	130	1,82	3,51	19,37	117	150	2,1	4,05	22,35	135
	СОК	200	1	0	23,4	97	200	1	0	23,4	97
	БАТОН (ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ)	30	2,31	0,9	14,94	78,6	40	3,08	1,2	19,92	104,8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	0,38	12,75	64,2	40	2,8	0,5	17	85,6
	Итого:		22,24	20,17	91,9	640,85		28,8	24,9	106,41	768,9
ПОДПИСИК											
13-10/ 566 стр.	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	3,8	3,9	20,7	133	200	3,8	3,9	20,7	133
14 ИС	ВАТРУШКА "БЕЛОРУССКАЯ"	75	5,93	4,9	19,7	147,1	90	7,12	5,88	23,64	176,52
12-1/ 521 стр.	ФРУКТЫ						150	0,6	0,6	14,7	67,5
	Итого:		9,73	8,8	40,4	280,1		11,52	10,38	59,04	377,02
	Итого за день:		50,45	62,15	163,56	1419,95		58,8	68,46	196,71	1644,92
НЕДЕЛЯ 2 (Пятница)											
ЗАВТРАК											
1-101/ 127 стр.	ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	30	0	0	0,9	3,6	40	0	0	1,2	4,8
8 ИС	МЯСНЫЕ ШАРИКИ	60	9,24	2,3	6,6	85	75	11,55	2,93	8,3	106,2
10-1/ 473 стр.	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	130	6,5	4,81	31,59	156,3	150	7,5	5,55	36,45	180,5
	СОК	200	1	0	23,4	97	200	1	0	23,4	97
	БАТОН (ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,54	0,6	9,96	52,4	30	2,31	0,9	14,94	78,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,25	8,5	42,8	40	2,8	0,5	17	85,6
12-1/ 521 стр.	ФРУКТЫ	150	0,6	0,6	14,7	67,5	150	0,6	0,6	14,7	67,5
	Итого:		20,28	8,56	95,65	504,6		25,76	10,48	115,99	620,2
ОБЕД											
1 ИС	САЛАТ "ПЕРЕМЕНА" с м/р	80	2,24	4,08	10,48	87,68	100	2,8	5,1	13,1	109,6
2-1 / 131 стр.	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,14	7	9,41	120,3	250/5	2,14	7	9,41	120,3
8-11с/м/ 384 стр.	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ без т.п	50/125	12,8	23,9	18,8	343	60/150	15,4	28,7	22,6	390
13-2/ 558 стр.	ЧАЙ С САХАРОМ, "С"	200	0,2	0,04	10	41	200	0,2	0,04	10	41
	БАТОН (ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ)	30	2,31	0,9	14,94	78,6	40	3,08	1,2	19,92	104,8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	0,38	12,75	64,2	40	2,8	0,5	17	85,6
	Итого:		21,79	36,3	76,38	734,78		26,42	42,54	92,03	851,3
ПОДПИСИК											
13-10/ 567 стр.	КЕФИР	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
14-12/ 595 стр.	ПИРОЖКИ ПЕЧЁНЫЕ С ЯБЛОКОМ	60	3,73	3,26	28,92	160,73	60	3,73	3,26	28,92	160,73
	Итого:		9,33	9,66	37,12	272,73		9,33	9,66	37,12	272,73
	Итого за день:		51,4	54,52	209,15	1512,11		61,51	62,68	245,14	1744,23
	Завтрак		17,82	18,26	65,24	484,70			21,40	77,44	581,38

	Обед		26,81	29,44	98,60	734,97			35,48	112,92	861,98
	Полдник		7,61	8,11	43,88	279,17			8,55	49,60	309,03
	Средняя энергетическая ценность рациона за 5 дней (2 недели)		51,28	58,32	215,14	1546,53			69,77	245,44	1801,98
	Итого среднее по всем дням:										
	Завтрак		18,08	17,06	67,02	479,98			20,36	77,74	571,04
	Обед		27,62	31,69	95,08	749,68			37,61	110,06	879,58
	Полдник		8,54	8,24	48,79	297,89			8,58	53,93	324,87
	Средняя энергетическая ценность рациона за 10 дней		53,75	58,24	214,60	1551,39			68,71	244,47	1800,27

* Нормы хлеба пшеничного, хлеба ржаного являются рекомендуемыми и могут изменяться с учетом его фактического потребления.

Инженер-технолог



Прахоренко И.А.