

УТВЕРЖДАЮ

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

Е.А.Зеленкова

" 23 " 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 2)

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								
10-7 / 480 стр.	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,4	2,9	20,2	120	100	3,4	2,9	20,2								
13 ИС	КАКАО "ЧЕБУРАШКА"	200	3,8	3,9	20,7	133	200	3,8	3,9	20,7								
	КОНД. ИЗД.	20	1,64	1,82	14,04	79,2	20	1,64	1,82	14,04								
12-1/ 521 стр.	ФРУКТЫ	150	0,6	0,6	14,7	67,5	150	0,6	0,6	14,7								
	Итого:		15,19	17,57	70,39	500,7	530	15,19	17,57	70,39								
ОБЕД																		
1 ИС.	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	80	0,8	4	8	72	100	1	5	10					90			
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:		28,3	23,97	82,69	663,86		34,44	28,59	102,7					811,86			
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			

[illegible]

1-80/100	САЛАТ "ЧАЙКА" С М/Р	80	10,58	19,04	1,84	190,8	90	11,9	21,42	2,07	214,65
2-10 / 149 стр.	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,4	7	9,3	110,3	250	2,4	7	9,3	110,3
9ЦБ ИС	КОТЛЕТА "РЯБУШКА"	75	20,03	7,05	4,58	161,7	90	24,03	8,46	5,49	194,04
10-2 / 475 стр.	КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	130	3,9	3,9	18,98	126,1	150	4,5	4,5	21,9	145,5
12-1 / 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
	Итого:		41,86	38,27	85,07	821,7		49,25	43,08	98,36	944,89
ПОЛДНИК											
14-12 / 595 стр.	ПИРОЖКИ ПЕЧЁНЫЕ С ЯБЛОКОМ	60	3,4	3,2	27,1	151	60	3,4	3,2	27,1	151
	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	180	9,18	5,04	28,26	189	200	10,2	5,6	31,4	210
	Итого:		12,58	8,24	55,36	340		13,6	8,8	58,5	361
	Итого за день:		74,68	63,4	201,59	1638,4		85,9	70,37	236,7	1884,29
НЕДЕЛЯ 1 (Четверг)											
ЗАВТРАК											
	КАПУСТА МОРСКАЯ	30	0,3	0,06	9	6	30	0,3	0,06	9	6
7 ИС	РЫБКА В ШУБКЕ	60/10	11,27	8,68	10,22	166,18	60/10	11,27	8,68	10,22	166,18
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	2,1	0,38	12,75	64,2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,25	8,5	42,8	30	7,8	7,95	0	105
	Итого:		18,5	13,23	92,54	534,68		25,92	21,27	91,67	634,88
ОБЕД											
1 ИС	САЛАТ "ОЗОРНИК" С М/Р	80	2,4	9,6	4,4	112	100	3	12	5,5	140
2-24 / 175 стр.	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,25	3,5	17	107,5	250	2,25	3,5	17	107,5
8 с/ноп ИС	КОТЛЕТА НАТУРАЛЬНАЯ РУБЛЕННАЯ "НЕЖНОСТЬ"	75	11,78	22,35	4,58	220	90	14,13	26,82	5,49	264
10-7 / 480 стр.	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,4	2,9	20,2	120	100	3,4	2,9	20,2	120
12-6 / 526 стр.	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК, "С"	200	0,2	0,2	21,8	88	200	0,2	0,2	21,8	88
	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:		25,04	40,43	110,37	857,8		29,46	47,72	121,61	977,4
ПОЛДНИК											
13-14/ 568 стр.	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	15	60	200	0,1	0	15	60
14 ИС	БАТРУШКА "УЛЫБКА РАДУГИ"	75	5,13	2,52	50,69	239,52	90	6,16	3,02	60,83	287,42
	Итого:		5,23	2,52	65,69	299,52		6,26	3,02	75,83	347,42
	Итого за день:		48,77	56,18	268,6	1692		61,64	72,01	289,11	1959,7

НЕДЕЛЯ 1 (Пятница)																
ЗАВТРАК																
5-7/ 323 стр.	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	130/10	20,45	16,69	22,4	302,2	150/15	23,55	18,95	25,8	348,6					
13-4/ 560 стр.	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,25	0,05	12	51,5	200/7	0,25	0,05	12	51,5					
	БАТОН (ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,54	0,6	9,96	52,4	30	2,31	0,9	14,94	78,6					
	Итого:		22,24	17,34	44,36	406,1		26,11	19,9	52,74	478,7					
ОБЕД																
10/кон ИС	САЛАТ "СВЕТОФОРЧИК" С М/Р	80	2,3	8,15	4,62	101,04	100	2,87	10,19	5,77	126,3					
2-1 / 131 стр.	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ, "С"	250/5	2,14	7	9,41	120,3	250/5	2,14	7	9,41	120,3					
8-12 / 385 стр.	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	60/60	13,68	24,72	6,12	250	75/75	17,1	31,35	7,65	317,5					
10-9 / 482 стр.	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,73	4,29	17,42	119,6	150	3,15	4,95	20,1	138					
12-14/536	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,11	0,11	23,94	93,6	180	0,11	0,11	23,94	93,6					
	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:		25,37	45,55	89,2	827,34		31,25	55,3	103,79	986,1					
ПОЛДНИК																
13-10/ 566 стр.	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	200	5,2	5,6	8,6	104	200	5,2	5,6	8,6	104					
	КОНД. ИЗД.	40	0,44	0,08	31,32	104	50	0,55	0,1	39,15	130					
12-1/ 521 стр.	ФРУКТЫ	150	0,6	0,6	14,7	50,3	200	0,6	0,6	14,7	67,5					
	Итого:		6,24	6,28	54,62	258,3		6,35	6,3	62,45	301,5					
	Итого за день:		53,85	69,17	188,18	1491,74		63,71	81,5	218,98	1766,3					
	Завтрак		18,34	15,86	68,80	475,26		22,42	19,33	78,04	560,70					
	Обед		28,20	33,93	91,35	762,62		33,88	39,71	106,95	894,97					
	Полдник		9,46	8,36	53,70	316,60		9,92	8,60	58,26	340,70					
	Средняя энергитическая ценность рациона за 5 дней (1 неделя)		56,00	58,15	213,84	1554,48		66,22	67,64	243,25	1796,37					
НЕДЕЛЯ 2 (Понедельник)																
ЗАВТРАК																
8-29 кули/ 408 стр.	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 2 ВАРИАНТ (СОУС СМЕТ. С ТОМАТОМ)	60/30	7,6	10,8	9,6	166	60/30	7,6	10,8	9,6	166					
10-2 / 475 стр.	КАША ВЯЗАЯ 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	70,2	180	1,26	0,9	14,4	70,2					
1-19 / 29 стр.	СЫР ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)						30	7,8	7,95	0	105					
	КОНД. ИЗД.	33	1,65	10,23	19,47	178,2	33	1,65	10,23	19,47	178,2					
	Итого:		14,02	25,96	63,75	545,7		22,36	34,53	66,87	670,9					
ОБЕД																
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
3-3/ 373 стр.	КОЛБАСА 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
9ФЦБ ИС	ЗАПЕКАНКА "ЗОЛОТОЙ ГРЕБЕШОК"	75	15,75	7,5	1,89	135	100	21	10	2,51	202,5
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:		27,49	24,79	89,94	702,06		34,59	28,29	102,77	848,41
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

[illegible]

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 ВЯЗАЯ 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
ПОЛДНИК											
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/п/ 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	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
ПОЛДНИК											
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		18,02	18,04	65,59	481,70			22,00	78,69	594,68

Обед	27,37	30,54	95,30	731,89			36,78	109,34	802,14
Полдник	7,61	8,11	43,88	279,17			8,55	49,60	309,03
Средняя энергетическая ценность рациона за 5 дней (2 недели)	51,88	58,71	212,60	1532,83			71,23	243,80	1804,78
Итого среднее по всем дням:									
Завтрак	18,18	16,95	67,19	478,48			20,66	78,36	577,69
Обед	27,79	32,23	93,32	747,26			38,25	108,15	878,56
Полдник	8,54	8,24	48,79	297,89			8,58	53,93	324,87
Средняя энергетическая ценность рациона за 10 дней	53,94	58,43	213,22	1543,66			69,43	243,53	1800,57

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

Инженер-технолог



Прахоренко И.А.