



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГУО

**Примерный 2-х недельный рацион питания на летне-осенний период для учащихся общеобразовательных школ
на территории радиоактивного загрязнения**

№ т.к.	Наименование блюд	6-10 лет				11-18 лет				Энерг.цен.,к кал	Энерг.цен.,к кал	
		Масса блюд	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Масса блюд	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г			
	1 неделя											
	Понедельник											
	2 завтрак											
14.9	Оладьи с повидлом	130/10	9,9	9,4	60,6							
13.10	Молоко кипяченое	200	5,6	4,6	9,0							
	Итого:		15,5	14,0	69,6							
	Обед											
2.10	Щи из свеж.кап.с карт со смет.					300/10	3,1	10,0	11,2			144,7
	Морская капуста					50	1,0	2,6	5,1			47,0
8.3	Колбаса вареная					85	10,9	18,9	1,3			264,0
10.7	Макаронные изделия отварные					200	6,8	5,8	40,4			240,0
12.6	Компот из свежих плодов					150	0,2	0,2	16,4			66,0
	Хлеб ржаной					50	2,7	0,2	21,2			23,6
	Хлеб пшеничный					50	1,4	1,0	20,2			96,0
	Итого:						26,0	38,5	115,7			881,3
	Вторник											
	2 завтрак											
10.2	Каша вязкая овсяная	170	4,42	6,5	19,89							154,7
	Хлеб пшеничный	40	1,12	0,8	16,16							76,8
б/н	Птица в сыре	50	11	11,6	45,2							158

Хлеб ржаной									70	3,8	0,3	29,7	33,0
Итого:										38,4	28,7	120,5	812,8

С-витаминизация 1,3 блюод производится ежедневно



Инженер-технолог

Л.Н.Шишко

№	Наименование	Единица измерения	Количество	Цена	Сумма	Дата	Подпись
1	Хлеб ржаной	кг	70	3,8	266,0		
2	Итого				266,0		

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГУО

УТВЕРЖДАЮ:
Управляющий ГУ Центр по
обеспечению деятельности
бюджетной организации
В.Атаманчук



Примерный 2-х недельный рацион питания на летне-осенний период для учащихся общеобразовательных школ на территории с радиактивным загрязнением

(1 смена)

№ т.к.	Наименование блюда	1-4 класс				5-11 класс				Энерг.цен.,к кал		
		Масса блюдо	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энерг.цен.,к кал	Масса блюдо	Белки,г	Жиры,г		Углеводы,г	
	1 неделя											
	Понедельник											
	2 завтрак											
14.9	Оладьи с повидлом	130/10	9,9	9,4	60,6	365,3						
13.10	Молоко кипяченое	200	5,6	4,6	9,0	100,0						
	Итого:		15,5	14,0	69,6	465,3						
	Обед											
2.10	Щи из свеж.кап.с карт со смет.	250/10	2,6	8,3	9,3	120,6	300/10	3,1	10,0	11,2	144,7	
	Морская капуста	50	1	2,55	5,1	47	50	1,0	2,6	5,1	47,0	
8.3	Колбаса вареная	45	5,8	10,0	0,7	139,8	85	10,9	18,9	1,3	264,0	
10.7	Макаронные изделия отварные	160	5,4	4,6	32,3	192,0	200	6,8	5,8	40,4	240,0	
12.6	Компот из свежих плодов	150	0,2	0,2	16,4	66,0	150	0,2	0,2	16,4	66,0	
	Хлеб ржаной	45	2,4	0,2	19,1	21,2	50	2,7	0,2	21,2	23,6	
	Хлеб пшеничный	50	1,4	1,0	20,2	96,0	50	1,4	1,0	20,2	96,0	
	Итого:		18,7	26,8	103,0	682,6		26,0	38,5	115,7	881,3	
	Полдник											
13.2	Чай с сахаром						200	0,2	0,0	10,0	41,0	
б/н	Пудинг творожно-яблочный со сметаной						105/10	19,0	10,3	20,7	281,6	

12.11	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,0	18,9	75,0	150	0,5	0,0	18,9	75,0
	Хлеб пшеничный	50	1,4	1,0	20,2	96,0	100	2,8	2,0	40,4	192,0
	Хлеб ржаной	45	2,4	0,2	19,1	21,2	60	3,2	0,2	25,4	28,3
	Итого:		20,0	26,1	106,1	680,4		22,6	31,5	136,5	839,5
	Полдник										
8.35	Оладьи из печени						50	4,5	3,6	1,6	56,0
	Хлеб ржаной						70	3,8	0,3	29,7	33,0
12.6	Компот из свежих плодов						200	0,2	0,2	21,8	88,0
	Фрукты						350	4,7	0,5	21,3	99,8
	Итого:							13,2	4,6	74,3	276,8
	Четверг										
	Завтрак										
5.2	Омлет натуральный	150	14,3	18,9	2,6	238,6	150				
13.6	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,0	16,0	78,0	200				
1.1	Бутерброд с маслом	35	1,7	11,1	9,8	145,0	70				
	Итого:		17,4	31,0	28,4	461,6					
	Обед										
2.1	Борщ со сметаной	300/20	3,0	11,8	11,8	165,6	300/20	3,0	11,8	11,8	165,6
1.47	Салат из белокочанной капусты с м.р	35	0,8	1,8	4,0	35,4	100	2,4	5,1	11,3	101,0
б/н	Колбаски "Рыбка золотая"	100	11,6	11,8	50,4	184,2	110	12,7	13,0	55,5	202,6
10.9	Пюре картофельное	180	1,8	5,9	24,1	165,6	210	2,1	6,9	28,1	193,2
	Сок фруктовый	220	1,5	0,0	24,9	118,8	220	1,5	0,0	24,9	118,8
	Хлеб ржаной	45	2,43	0,18	19,08	21,24	70	3,8	0,3	29,7	33,0
	Итого:					663,2		25,6	37,1	161,2	814,3
	Полдник										
14.9	Оладьи с повидлом						80/10	6,1	5,8	37,3	224,8
13.5	Чай с молоком						200	1,5	1,4	17,2	84,0
	Итого:							7,6	7,2	54,5	308,8
	Пятница										
	Завтрак										
2.38	Затирка с молоком	300	9,3	13,5	30,9	282,0	300				
	Сыр (порциями)	40	3,1	0,4	0,0	42,0	40				
	Хлеб пшеничный	50	1,4	1,0	20,2	96,0	100				

12.6	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	21,8	88,0	200	0,2	0,2	21,8	88,0
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,1	12,7	14,2	70	3,8	0,3	29,7	33,0
	Хлеб пшеничный	40	1,3	0,9	18,2	86,4	70	2,2	1,6	31,8	151,2
	Итого:		16,5	23,1	109,4	666,7		23,3	29,1	147,5	842,8
	Полдник										
8.21	Котлета из говядины						75	11,9	6,2	10,5	145,5
	Хлеб ржаной						70	3,8	0,3	29,7	33,0
10.15	Овощи припущенные с маслом						100	1,2	2,4	6,7	53,0
12.11	Компот из смеси сухофруктов						150	0,5	0,0	18,9	75,0
	Итого:							17,3	8,8	65,8	306,5
	Четверг										
	Завтрак										
6.7	Запеканка из творога со сметаной	170/20	26,5	19,2	45,6	459,0					
13.5	Чай с молоком	200	1,5	1,4	17,2	84,0					
	Итого:		28,0	20,6	62,8	543,0					
	Обед										
2.21	Суп крестьянский с крупой	300	2,7	3,6	13,2	96,0	300	2,7	3,6	13,2	96,0
1.46	Салат "Витаминный" с м.р.	50	0,6	2,6	5,5	47,0	95	1,1	4,9	10,4	89,3
7.5	Рыба жареная	50	9,2	3,5	2,1	76,5	75	13,7	5,3	3,1	114,8
10.9	Пюре картофельное	170	1,7	5,6	22,8	156,4	210	2,1	6,9	28,1	193,2
	Сок фруктовый	250	1,8	0,0	28,3	135,0	250	1,8	0,0	28,3	135,0
	Хлеб ржаной	45	2,4	0,2	19,1	21,2	70	3,8	0,3	29,7	33,0
	Хлеб пшеничный	60	1,9	1,4	27,3	129,6	70	2,2	1,6	31,8	151,2
	Итого:		20,2	16,8	118,1	661,7		27,4	22,6	144,5	812,5
	Полдник										
14.9	Оладьи с повидлом						80/20	6,1	5,8	37,3	224,8
13.10	Молоко кипяченое						200	5,6	4,6	9,0	100,0
	Итого:							11,7	10,4	46,3	324,8
	Пятница										
	Завтрак										
5.2	Омлет натуральный	150	14,3	18,9	2,6	238,6					
13.2	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,0	41,0					
9.13	Сыр (порциями)	40	3,1	0,4	0,0	42,0					

	Хлеб пшеничный	65	1,8	1,3	26,3	124,8							
	Итого:		19,4	20,6	38,8	446,4							
	Обед												
2.10	Щи из свежей капусты с карт.со смет.	250/20	2,3	6,0	9,0	120,0	300/20	2,7	7,2	10,8	144,0		
1.39	Салат из моркови и яблок с маслом раст.	45	0,4	3,9	3,5	50,4	90	0,7	7,8	6,9	100,8		
8.12	Гуляш из говядины	65/65	21,6	6,4	6,6	169,0	75/75	24,9	7,4	7,7	195,0		
10.1	Каша перловая рассыпчатая	180	5,2	5,0	37,4	216,0	210	6,1	5,9	43,7	252,0		
12.6	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	21,8	88,0	200	0,2	0,2	21,8	88,0		
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,2	17,0	18,9	70	3,8	0,3	29,7	33,0		
	Итого:		31,8	21,7	95,3	662,3		38,4	28,7	120,5	812,8		
	Полдник												
	Кондитерское изделие	60					60	12,9	16,7	56,2	265,5		
	Фрукты	300					300	4,1	0,5	18,2	85,5		
	Итого:							17,0	17,2	74,4	351,0		

С-витаминизация 1,3 блюд производится ежедневно

Инженер-технолог



Л.Н.Шишко

УТВЕРЖДАЮ:
Управляющий ГУ "Центр по
обеспечению деятельности
бюджетных организаций"



Е.В.Атаманчук

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГУО

**Примерный 2-х недельный рацион питания на летне-осенний период для
учащихся общеобразовательных школ
на территории с радиактивным загрязнением**

№ т.к.	Наименование блюд	Масса блюд	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энерг.цен. ,ккал
6-10 лет						
1 неделя						
Понедельник						
Завтрак						
14.9	Оладьи с повидлом	130/10	9,9	9,4	60,6	365,3
13.10	Молоко кипяченое	200	5,6	4,6	9,0	100,0
	Итого:		15,5	14,0	69,6	465,3
Обед						
2.10	Щи из свеж.кап.с карт со смет.	250/10	2,6	8,3	9,3	120,6
	Морская капуста	50	1,0	2,6	5,1	47,0
8.3	Колбаса вареная	45	5,8	10,0	0,7	139,8
10.7	Макаронные изделия отварные	160	5,4	4,6	32,3	192,0
12.6	Компот из свежих плодов	150	0,2	0,2	16,4	66,0
	Хлеб ржаной	45	2,4	0,2	19,1	21,2
	Хлеб пшеничный	50	1,4	1,0	20,2	96,0
	Итого:		18,7	26,8	103,0	682,6
Полдник						
13.2	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,0	41,0
б/н	Пудинг творожно-яблочный со сметаной	105/10	19,0	10,3	20,7	281,6
	Итого:		19,2	10,3	30,7	322,6
Вторник						
Завтрак						
10.2	Каша вязкая овсяная	170	4,4	6,5	19,9	154,7
	Хлеб пшеничный	40	1,1	0,8	16,2	76,8
б/н	Птица в сыре	50	11,0	11,6	45,2	158,0
13.6	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,0	16,0	78,0
	Итого:		17,9	19,8	97,3	467,5
Обед						
2.1	Борщ со сметаной	250/20	2,3	7,9	9,5	119,0
1.46	Салат "Витаминный" с м.р.	45	0,5	2,3	4,9	42,3
8.12	Гуляш из говядины	50/50	16,6	4,9	5,1	130,0
б/н	Картофель "Золотые дольки"	150	7,7	27,9	63,8	49,2
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,2	17,0	18,9
	Фрукты	250	3,4	0,4	15,2	71,3
	Хлеб пшеничный	50	1,4	1,0	20,2	96,0

