

Утверждаю

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(наименование учреждения образования)

\_\_\_\_\_

(подпись) (ФИО)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019г.

Утверждаю

Директор государственного

предприятия

« КШП города Минска »

\_\_\_\_\_ С.Н.Василенко

« 11 » сентября 2019

**ПРИМЕРНЫЕ ДВУХНЕДЕЛЬНЫЕ РАЦИОНЫ ОСНОВНОГО ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДА) ДЛЯ  
УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ  
НА ОСЕННИЙ ПЕРИОД 2019-2020 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Наименование блюда	11-13 лет					14-17 лет				
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергетическая ценность,Ккал/Кдж	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергетическая ценность,Ккал/Кдж
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>1-я НЕДЕЛЯ</b>										
<b>1 ДЕНЬ</b>										
<b>1 ВАРИАНТ</b>										
Овощи порционные	50	1,6	0,1	3,3	20,0	50	1,6	0,1	3,3	20,0
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,8	4,5	20,3	145,0	250	5,8	4,5	20,3	145,0

Филе из птицы "Смак"	110	20,7	25,5	8,4	345,4	110	20,7	25,5	8,4	345,4
Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	184,0	200	4,3	6,7	26,8	184,0
Кисель из концентрата с витамином "С"	200	0,2	0,0	28,6	110,0	200	0,2	0,0	28,6	110,0
Хлеб ржаной	30	1,1	0,1	10,2	45,8	30	1,1	0,1	10,2	45,8
Итого:		32,6	35,2	90,9	850,2		33,7	36,9	97,6	850,2
					3557,2					3557,2
2 ВАРИАНТ										
Салат "Легкий"	75	4,0	10,8	4,4	130,2	100	5,3	14,4	5,9	173,6
Оладушки куриные "Аппетитные"	100	20,5	18,1	5,3	267,4	100	20,5	18,1	5,3	267,4
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	194,0	200	6,0	6,0	29,2	194,0
Сок фруктовый	200	1,0	0,4	24,0	100,0	200	1,0	0,4	24,0	100,0
Хлеб ржаной	30	1,1	0,1	10,2	45,8	30	1,1	0,1	10,2	45,8
Итого:		31,2	33,9	65,8	737,4		34,0	39,0	74,6	780,8

					3085,2					3266,7
<b>2 ДЕНЬ</b>										
<b>1 ВАРИАНТ</b>										
Салат "Школьные годы"	75	0,9	3,8	2,6	48,8	100	1,2	5,1	3,5	65,1
Суп молочный с крупой пшено	250	7,8	6,3	22,3	177,5	250	7,8	6,3	22,3	177,5
Тефтели "Ежики"	100 /50	12, 5	22, 2	16,7	315,6	100 /50	12, 5	22, 2	16,7	315,6
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,4	30,3	180,0	150	5,1	4,4	30,3	180,0
Компот из свежих плодов с витамином "С" (яблоки)	200	0,2	0,2	21,8	88,8	200	0,2	0,2	21,8	88,8
Хлеб ржаной	30	1,1	0,1	10,2	45,8	30	1,1	0,1	10,2	45,8
Итого:		27, 63	37, 03	103,9 0	856,50		27, 93	38, 33	104,8 0	872,80
					3585,99					3654,24
<b>2 ВАРИАНТ</b>										
Салат "Мозаика"	75	1,1	3,0	3,1	45,0	100	1,5	4,1	4,1	60,0
Шницель натураль	75	13, 6	16, 3	4,8	220,1	75	13, 6	16, 3	4,8	220,1

ный рубленный										
Каша рисовая вязкая	150	3,0	3,8	20,7	129,0	150	3,0	3,8	20,7	129,0
Компот из свежих плодов с витамино м "С" (яблоки)	200	0,2	0,2	21,8	88,8	200	0,2	0,2	21,8	88,8
Хлеб ржаной	30	1,1	0,1	10,2	45,8	30	1,1	0,1	10,2	45,8
Итого:		19, 0	23, 4	60,6	528,7		19, 4	24, 5	61,6	543,7
					2212,1					2274,8
<b>3 ДЕНЬ</b>										
<b>1 ВАРИАНТ</b>										
Салат "Бурячок"	50	0,8	4,1	3,5	54,0	100	1,6	8,2	7,0	108,0
Щи из свежей капусты с картофел ем и сметаной	250/ 10	2,3	3,0	9,0	100,0	250/10	2,3	3,0	9,0	100,0
Шницель "Карпыч"	90	11, 0	20, 7	9,0	269,1	90	11, 0	20, 7	9,0	269,1
Пюре картофел ьное	150	3,2	5,0	20,1	138,0	150	3,2	5,0	20,1	138,0
Напиток из плодов шиповни	200	0,6	0,0	23,4	96,0	200	0,6	0,0	23,4	96,0

ка с витамино м "С"											
Хлеб ржаной	30	1,1	0,1	10,2	45,8	30	1,1	0,1	10,2	45,8	
Итого:		19, 03	32, 93	75,2	702,9		19, 83	37, 03	78,7	756,9	
					2940,9					3166,9	
<b>2 ВАРИАНТ</b>											
Салат "Вкусный "	50	0,6	4,5	4,2	60,1	75	0,9	6,8	6,3	90,2	
Шашлыч ок "Школьн ый"	75	23, 0	6,7	0,8	147,0	75	23, 0	6,7	0,8	147,0	
Пюре картофел ьное	150	3,2	5,0	20,1	138,0	150	3,2	5,0	20,1	138,0	
Сок фруктовы й	200	1,0	0,4	24,0	100,0	200	1,0	0,4	24,0	100,0	
Хлеб ржаной	30	1,1	0,1	10,2	45,8	30	1,1	0,1	10,2	45,8	
Итого:		28, 93	16, 68	59,25	490,90		29, 23	18, 93	61,35	520,95	
					2053,9					2179,7	
<b>4 ДЕНЬ</b>											
<b>1 ВАРИАНТ</b>											
Салат из свежих помидоро в со сметаной	100	1,5	4,1	3,7	59,0	100	1,5	4,1	3,7	59,0	

Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250 /10	2,0	5,8	11,8	107,5	250 /10	2,0	5,8	11,8	107,5
Биточки из свинины	100	15,8	8,2	14	194	100	15,8	8,2	14	194
Каша рисовая вязкая	200	3,0	3,8	20,7	129,0	200	3,0	3,8	20,7	129,0
Компот из плодов или ягод сушеных (изюм) с витамином "С"	200	0,4	0,0	26,6	104,0	200	0,4	0,0	26,6	104,0
Хлеб ржаной	30	1,1	0,1	10,2	45,8	30	1,1	0,1	10,2	45,8
Итого:		23,79	22,03	87,03	639,30		23,79	22,03	87,03	639,30
					2674,8					2674,8
<b>2 ВАРИАНТ</b>										
Салат из белокочанной капусты с огурцами и морковью	50	0,6	4,6	6,3	67,0	50	0,6	4,6	6,3	67,0
Свинина, запеченная	60	15,2	36,8	0,2	391,5	60	15,2	36,8	0,2	391,5

я с сыром											
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,4	30,3	180,0	150	5,1	4,4	30,3	180,0	
Напиток из припаса с витамином "С"	200	0,0	0,0	25,6	98,7	200	0,0	0,0	25,6	98,7	
Хлеб ржаной	30	1,1	0,1	10,2	45,8	30	1,1	0,1	10,2	45,8	
Итого:		22,0	45,9	72,6	783,0		22,0	45,9	72,6	783,0	
					3276,0					3276,0	
<b>5 ДЕНЬ</b>											
<b>1 ВАРИАНТ</b>											
Салат "Витаминный с маслом растительным"	100	0,9	3,9	8,2	70,5	100	0,9	3,9	8,2	70,5	
Рассольник Ленинградский со сметаной	250 /10	1,8	4,0	14,8	100,0	250 /10	1,8	4,0	14,8	100,0	
Котлета "Загадка"	100	19,4	19,4	4,0	269,8	100	19,4	19,4	4,0	269,8	
Каша гречневая вязкая	200	6,0	6,0	29,2	194,0	200	6,0	6,0	29,2	194,0	
Напиток	200	0,2	0,0	15,2	59,1	200	0,2	0,0	15,2	59,1	

апельсин овый с витамино м "С"											
Хлеб ржаной	30	1,1	0,1	10,2	45,8	30	1,1	0,1	10,2	45,8	
Итого:		29, 43	33, 43	81,60	739,20		29, 43	33, 43	81,60	739,20	
					3092,8					3092,8	
<b>2 ВАРИАНТ</b>											
Овощи порционн ые	30	0,2	0,1	0,5	3,9	50	0,4	0,1	0,8	6,5	
Плов	50/1 20	7,8	13, 7	17,0	223,0	50/120	7,8	13, 7	17,0	223,0	
Сок фруктовы й	200	0,0	0,0	25,4	210,0	200	0,0	0,0	25,4	210,0	
Хлеб ржаной	30	1,1	0,1	10,2	45,8	30	1,1	0,1	10,2	45,8	
Итого:		9,2	13, 9	53,1	482,7		9,3	13, 9	53,4	485,3	
					2021,0					2031,9	
<b>2-я НЕДЕЛЯ</b>											
<b>1 ДЕНЬ</b>											
<b>1 ВАРИАНТ</b>											
Салат "Белосне жка"	50	1,2	3,2	2,0	41,3	100	2,3	6,3	3,9	82,5	
Суп картофел ьный с рисовой крупой	250	2,3	4,3	16,5	112,5	250	2,3	4,3	16,5	112,5	



Куриное филе, запеченное с сыром	90	23,1	18,0	0,6	203,7	90	23,1	18,0	0,6	203,7
Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138,0	150	3,2	5,0	20,1	138,0
Компот из плодов или ягод сушеных (курага) с витамином "С"	200	1,0	0,0	24,6	98,0	200	1,0	0,0	24,6	98,0
Хлеб ржаной	30	1,1	0,1	10,2	45,8	30	1,1	0,1	10,2	45,8
Итого:		31,9	30,6	73,9	639,3		33,0	33,7	75,9	680,5
					2674,6					2847,2
2 ВАРИАНТ										
Овощи порционные	50	1,6	0,1	3,3	20	50	1,6	0,1	3,3	20
Котлета натуральная рубленая нежная	80	15,9	30,4	5,7	363,2	80	15,9	30,4	5,7	363,2
Каша рисовая вязкая	150	3,0	3,8	20,7	129,0	150	3,0	3,8	20,7	129,0
Сок фруктовый	200	0,0	0,0	25,4	210,0	200	0,0	0,0	25,4	210,0

Хлеб ржаной	30	1,1	0,1	10,2	45,8	30	1,1	0,1	10,2	45,8
Итого:		21,64	34,46	65,30	767,95		21,64	34,46	65,30	767,95
					3213,1					3213,1
<b>2 ДЕНЬ</b>										
<b>1 ВАРИАНТ</b>										
Овощи порционные	50	1,6	0,1	3,3	20,0	50	1,6	0,1	3,3	20,0
Суп молочный с овсяными хлопьями	250	6,8	6,8	17,8	160,0	250	6,8	6,8	17,8	160,0
Шницель из свинины	100	15,8	8,2	14	194	100	15,8	8,2	14	194
Каша гречневая вязкая	150	6,0	6,0	29,2	194,0	200	6,0	6,0	29,2	194,0
Напиток лимонный с витамином "С"	200	0,2	0,0	15,2	59,1	200	0,2	0,0	15,2	59,1
Хлеб ржаной	30	1,1	0,1	10,2	45,8	30	1,1	0,1	10,2	45,8
Итого:		31,48	21,18	89,65	672,9		31,48	21,18	89,65	672,9
					2815,4					2815,4
<b>2 ВАРИАНТ</b>										
Салат "Юнга"	100	5,9	11,6	2,0	135,1	100	5,9	11,6	2,0	135,1

Куриное филе "Капрезе"	100	25,6	20,0	0,6	226,4	100	25,6	20,0	0,6	226,4
Каша гречневая вязкая	150	6,0	6,0	29,2	194,0	200	6,0	6,0	29,2	194,0
Сок фруктовый	200	1,0	0,4	24,0	100,0	200	1,0	0,4	24,0	100,0
Хлеб ржаной	30	1,1	0,1	10,2	45,8	30	1,1	0,1	10,2	45,8
Итого:		39,63	38,13	66,04	701,3		39,63	38,13	66,04	701,3
					2934,2					2934,2
<b>3 ДЕНЬ</b>										
<b>1 ВАРИАНТ</b>										
Салат из свеклы с маслом растительным	50	0,9	1,5	4,0	32,0	75	1,4	2,3	6,0	48,0
Суп из овощей со сметаной	250 /10	1,8	3,0	6,5	75,0	250 /10	1,8	3,0	6,5	75,0
Котлета "Рыбка золотая"	100	13,1	24,4	14,0	330,7	100	13,1	24,4	14,0	330,7
Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138,0	150	3,2	5,0	20,1	138,0
Кисель из концентрата с	200	0,2	0,0	28,6	110,0	200	0,2	0,0	28,6	110,0

витамино м "С"										
Хлеб ржаной	30	1,1	0,1	10,2	45,8	30	1,1	0,1	10,2	45,8
Итого:		20, 36	34, 06	83,40	731,50		20, 83	34, 83	85,40	747,50
					3060,6					3127,5
<b>2 ВАРИАНТ</b>										
Салат "Щедрая осень"	50	1,4	6,3	1,5	69,0	75	2,1	9,5	2,3	103,5
Жаркое по- домашне му	60 / 150	15, 4	28, 7	22,6	411,6	60 /150	15, 4	28, 7	22,6	411,6
Чай "Здоровье "	200	0,2	0,1	13,0	53,4	200	0,2	0,1	13,0	53,4
Хлеб ржаной	30	1,1	0,1	10,2	45,8	30	1,1	0,1	10,2	45,8
Итого:		18, 09	35, 17	47,29	579,80		18, 79	38, 32	48,01	614,30
					2425,9					2570,2
<b>4 ДЕНЬ</b>										
<b>1 ВАРИАНТ</b>										
Салат из белокоча нной капусты с маслом раститель ным	50	1,2	2,6	5,7	50,6	100	2,4	5,1	11,3	101,1
Борщ с фасолью	250 /10	4,8	6,3	14,8	130,0	250 /10	4,8	6,3	14,8	130,0

и картофел ем со сметаной											
Запеканка "Петруха "	100	22, 3	22, 7	5,3	191,6	100	22, 3	22, 7	5,3	191,6	
Макаронн ые изделия отварные	150	5,1	4,4	30,3	180,0	150	5,1	4,4	30,3	180,0	
Напиток из припаса с витамино м "С"	200					200					
		0,0	0,0	25,6	98,7		0,0	0,0	25,6	98,7	
Хлеб ржаной	30	1,1	0,1	10,2	45,8	30	1,1	0,1	10,2	45,8	
Итого:		34, 5	36, 1	91,9	696,7		35, 7	38, 6	97,5	747,2	
					2914,8					3126,3	
<b>2 ВАРИАНТ</b>											
Салат из помидоро в, кукурузы и сыра	75	3,5	7,2	3,4	94,2	100	4,6	9,6	4,5	125,6	
Кебаб "Златка"	100	17, 5	24, 2	3,8	302,5	100	17, 5	24, 2	3,8	302,5	
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	145,5	200	6,0	6,0	29,2	194,0	
Сок фруктовы	200	1,0	0,4	24,0	100,0	200	1,0	0,4	24,0	100,0	

й										
Хлеб ржаной	30	1,1	0,1	10,2	45,8	30	1,1	0,1	10,2	45,8
Итого:		27,53	36,41	63,24	687,96		30,18	40,31	71,66	767,86
					2878,42					3212,73
<b>5 ДЕНЬ</b>										
<b>1 ВАРИАНТ</b>										
Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,7	11,0	1,7	108,8	100	0,7	11,0	1,7	108,8
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250 /10	2,3	3,0	9,0	100,0	250 /10	2,3	3,0	9,0	100,0
Биточки куриные с сыром	100	15,8	18,4	11,6	277,6	100	15,8	18,4	11,6	277,6
Каша рисовая вязкая	200	4,0	5,1	27,6	172,0	200	4,0	5,1	27,6	172,0
Компот из свежих плодов (яблоко) с витамином "С"	200	0,2	0,2	21,8	88,0	200	0,2	0,2	21,8	88,0
Хлеб ржаной	30	1,1	0,1	10,2	45,8	30	1,1	0,1	10,2	45,8

Итого:		24, 10	37, 83	81,90	792,20		24, 10	37, 83	81,90	792,20
					3314,6					3314,6
2 ВАРИАНТ										
Салат "Русалочк а"	75	3,3	8,1	2,1	94,5	100	4,4	10, 8	2,8	126,0
Тефтели по- итальянск и	100	15, 2	30, 0	6,4	359,4	100	15, 2	30, 0	6,4	359,4
Каша рисовая вязкая	150	3,0	3,8	20,7	129,0	200	4,0	5,1	27,6	172,0
Сок фруктовы й	200	1,0	0,4	24,0	100,0	200	1,0	0,4	24,0	100,0
Хлеб ржаной	30	1,1	0,1	10,2	45,8	30	1,1	0,1	10,2	45,8
Итого:		23, 6	42, 4	63,4	728,7		25, 7	46, 4	71,0	803,2
					3048,9					3360,6