

УТВЕРЖДАЮ

 (наименование учреждения образования)

 (подпись) (ФИО)

" " 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора государственного
 предприятия
 "КШЦ города Минска"
 Л.С. Крупская



**ПРИМЕРНЫЕ ДВУХНЕДЕЛЬНЫЕ РАЦИОНЫ
 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
 НА ОСЕННИЙ ПЕРИОД (1 четверть) 2023/2024 УЧЕБНОГО ГОДА**

Наименование блюда	6-10 лет				
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергетическая ценность, Ккал/кг/Дж
1-я НЕДЕЛЯ					
1 ДЕНЬ					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Овощи порционные ("Огурчики 'Летние'/ огурец консервированный)	50	0,6	0,0	1,3	6,5
Сосиски отварные	1 шт/50	6,0	11,0	2,0	130,0
Каша гречневая вязкая	100	3,0	3,0	14,6	97,0
Чай "Здоровье"/ Чай с сиропом шиповника с рябиной обыкновенной	200	0,2	0,1	13,0	53,4
Кондитерские изделия (пастила, зефир, мармелад или аналогичное изделие)	50	0,2	0,0	38,5	155,0
Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	11,3	60,3
Итого:		12,3	14,5	80,6	502,2
ОБЕД 1 (для обучающихся во вторую смену получающих одно- и двухразовое питание)					
Салат из свежих помидоров со сладким перцем/ Овощи порционные (помидор свежий/ горошек консервированный)	50	0,5	5,0	2,1	56,5
Бифштекс "Цудоўны"/ Котлеты из птицы "Оригинальные"/ Котлета натуральная рубленая из птицы/ Куриные медальончики	75	12,8	13,4	3,1	189,0
Картофель запечённый/ Пюре картофельное	100	2,8	7,1	22,5	166,0
Сок фруктовый (нектар фруктовый)/ Напиток апельсиновый новый с витамином "С"	200	1,0	0,4	24,0	100,0
Хлеб пшеничный (батон)	40	3,0	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого:		24,8	27,9	94,5	737,7
ОБЕД 2					
Салат из белокочанной капусты с огурцами и сладким перцем/ Салат "Вкусный"	50	0,7	2,6	2,1	34,0
Поліўка сытная с витамином "С"/ Суп картофельный с крупой перловой с витамином "С" <i>(не витаминизируется в рационе с напитком апельсиновым новым с витамином "С")</i>	200	1,8	2,8	11,6	78,0
Котлета натуральная рубленая из птицы/ Куриные медальончики	75	12,0	13,5	2,3	180,0
Картофель запечённый/ Пюре картофельное	100	2,8	7,1	22,5	166,0
Сок фруктовый (нектар фруктовый)/ Напиток апельсиновый новый с витамином "С"	200	1,0	0,4	24,0	100,0
Хлеб пшеничный (батон)	40	3,0	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	11,3	60,3
Итого:		23,6	28,0	94,0	723,9
ПОЛДНИК					
Булочно- кондитерское (мучное) или мучное кулинарное изделие собственного или промышленного производства ("Коржик молочный" или "Коржик "Детский" или аналогичное изделие)/ Сухие завтраки "Хлопья кукурузные"	50	3,2	5,7	32,2	191,5
Молочный или кисломолочный продукт	200	5,8	6,4	9,4	120,0
Итого:		9,0	12,1	41,6	311,5
ИТОГО (с обед 1)		46,1	54,5	216,7	1551,4
ИТОГО (с обед 2)		11,9	31,6	55,9	6495,4
		44,9	54,6	216,2	1537,6
		11,7	31,9	56,2	6437,6
2 ДЕНЬ					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Запеканка творожно-шоколадная с вареньем или со сметаной/ Запеканка из творога новая с вареньем или со сметаной	110/15	13,6	10,7	30,7	265,8
Закрыты́ бутерброд с сыром/ Бутерброд с сыром (1 шт/40)	1 шт/70	9,0	6,7	25,3	200,8
<i>* или Сырники "от бабушки" со сметаной</i>	110 (2 шт)/20	14,8	14,7	37,4	330,6
<i>Хлеб пшеничный (батон)</i>	60	4,5	1,8	30,3	158,4
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,0	53,4
Итого:		22,8	17,5	69,0	520,0
<i>Итого*:</i>	*	19,5	16,6	80,7	2177,1
ОБЕД 1 (для обучающихся во вторую смену получающих одно- и двухразовое питание)					
Салат из свежих огурцов с маслом растительным/ Овощи порционные (огурец свежий)	50	0,5	5,1	1,7	55,4
Бифштекс "Дуэт"/ Бифштекс "Звычайны"	50	10,0	12,0	1,3	155,0
Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120,0
<i>* или Пельмени отварные со сметаной и соусом томатным</i>	120/20/20	8,8	11,4	28,2	247,6
<i>Салат из свежих огурцов с маслом растительным/ Овощи порционные (огурец свежий)</i>	50	0,5	5,1	1,7	55,4
Сок фруктовый (нектар фруктовый)	200	1,0	0,4	24,0	100,0
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Хлеб пшеничный (батон)	40	3,0	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого:		23,2	23,1	104,7	727,1
<i>Итого:</i>	*	18,6	19,6	111,4	3044,2
					699,7
					2929,5

ОБЕД 2					
Овощи порционные (огурец свежий)/ Салат "Витаминный с маслом растительным"	50	0,4	0,1	1,0	5,5
Суп молочный с крупой рисовой/ Суп молочный с овсяными хлопьями	200	6,5	6,3	22,3	172,5
Бифштекс "Звучайны"	50	7,0	12,5	3,9	156,0
Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120,0
Напиток из плодов шиповника с витамином "С"/ Напиток лимонный новый с витамином "С"	200	0,6	0,0	14,3	60,0
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,6	10,1	52,8
Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	11,3	60,3
Итого:		22,3	23,3	97,7	697,6
ПОЛДНИК					
Булочно- кондитерское (мучное) или мучное кулинарное изделие собственного или промышленного производства (Слоеные бантики (язычки, ушки, уголки) или сладости мучные "Маффин ванильный" или аналогичное изделие)	75	3,3	10,8	27,5	223,2
Компот из свежих плодов (яблоко)/ Компот из клубники (замороженной)	200	0,2	0,1	17,2	67,4
Итого:		3,5	10,9	44,6	290,6
					1216,5
ИТОГО (с обед 1)		49,4	51,5	218,3	1537,7
					6437,9
ИТОГО (с обед 1) *		44,8	48,0	225,0	1510,3
					6323,2
		11,9	28,6	59,6	
ИТОГО (с обед 2)		48,5	51,7	211,3	1508,2
					6314,4
ИТОГО (с обед 2) *		45,2	50,8	223,0	1530,6
					6408,1
		11,8	29,9	58,3	
3 ДЕНЬ					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Овощи порционные (кукуруза консервированная/ огурец консервированный)	30	0,3	0,1	1,1	7,2
Биточки куриные "Сказка"/ Запеканка "Золотой гребешок"	75	11,7	13,1	5,1	189,0
Каша пшеничная вязкая/ Каша пшеничная вязкая	100	2,7	3,1	15,6	101,0
Хлеб ржаной	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Кофейный напиток с молоком/ Чай с молоком	200	1,3	0,7	16,3	73,5
Итого:		20,7	17,8	60,7	491,3
					2057,0
ОБЕД 1 (для обучающихся во вторую смену получающих одно- и двухразовое питание)					
Салат "Пралеска"/ Салат из белокочанной капусты с зелёным горошком	50	1,5	4,3	2,1	53,0
Котлета отбивная/ Бифштекс рубленый нежный/ Мясо тушеное ароматное	50	7,1	19,9	4,9	230,0
Пюре картофельное	100	2,1	2,5	13,9	86,0
Чай "Здоровье" с витамином "С"/ Напиток "Витаминный" с витамином "С"	200	0,2	0,1	13,0	53,4
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Хлеб пшеничный (батон)	40	3,0	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого:		19,1	29,4	91,4	719,1
					3010,7
ОБЕД 2					
Салат из свеклы с яблоками и маслом растительным/ Салат "Огонёк" с маслом растительным/ Салат из свеклы с маслом растительным	50	0,5	2,6	5,2	46,0
Рассольник "Школьный" со сметаной	200/10	1,9	3,9	9,7	81,7
Тефтели запечённые "Лёгкие"/ Галки рыбные запеченные	75	8,8	18,9	8,7	241,5
Пюре картофельное	100	2,1	2,5	13,9	86,0
Напиток "Витаминный" с витамином "С"	200	0,0	0,0	21,4	86,0
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,6	10,1	52,8
Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	11,3	60,3
Итого:		17,7	29,5	95,0	724,8
					3034,6
ПОЛДНИК					
Булочно- кондитерское (мучное) или мучное кулинарное изделие собственного или промышленного производства ("Ватрушка с яблоками" или Бутерброд "Яблочко" или "Пирог "Смак" или аналогичное изделие)	50	3,3	1,5	24,0	120,0
Сок фруктовый (нектар фруктовый)	200	1,0	0,4	24,0	100,0
Итого:		4,3	1,9	48,0	220,0
					921,1
ИТОГО (с обед 1)		44,0	49,0	200,1	1430,4
					5988,8
		12,3	30,8	55,9	
ИТОГО (с обед 2)		42,6	49,2	203,7	1436,1
					6012,7
		11,9	30,8	56,7	
4 ДЕНЬ					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Омлет натуральный	130	12,4	15,6	2,1	197,6
* или Яйцо куриное вареное	шт.	4,8	4,0	0,2	56,0
* Каша вязкая молочная овсяная/ манная	150	6,9	6,6	35,9	180,0
Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами (ветчина или колбаса в/к)/ Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами (колбаса в/к) и огурцом свежим (1 шт/50)	1 шт/ 40	4,5	7,8	9,6	128,0
Какао с молоком	200	3,6	1,7	19,0	102,1
Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	11,3	60,3
Итого:		22,8	25,5	42,0	488,0
					2043,2
<i>Итого:</i>	*	22,1	20,5	76,0	526,4
					2203,9
ОБЕД 1 (для обучающихся во вторую смену получающих одно- и двухразовое питание)					
Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным/ Овощи порционные (помидор свежий/ фасоль в томатном соусе)	50	0,5	5,5	1,3	58,0
"Курочка "Пикантная"/ Шашлычок "Школьный"	75	15,0	15,6	0,6	208,5
Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120,0
* или Плов "Домашний"	50/120	18,7	6,8	28,9	249,9
* Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Напиток лимонный новый с витамином "С"	200	0,2	0,0	14,0	58,0
Хлеб пшеничный (батон)	40	3,0	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого:		26,7	26,1	78,9	670,7
					2808,1
<i>* Итого:</i>	*	27,6	15,0	101,7	662,6
					2774,2

ОБЕД 2					
Салат "Рамонак"/ Салат "Зорачка" с маслом растительным	50	1,5	3,5	2,0	45,0
Шпи домашние со сметаной	200/10	1,9	5,3	7,5	87,7
Кебаб "Аппетитный"	75	12,2	17,7	2,6	217,5
Каша рисовая вязкая	100	1,4	2,7	14,9	90,0
* или Плов "Домашний"	50/120	18,7	6,8	28,9	249,9
Напиток лимонный новый с витамином "С"	200	0,2	0,0	14,0	58,0
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,6	10,1	52,8
Хлеб ржаной	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого:		23,9	31,3	88,4	742,1
* Итого:	*	29,0	17,7	99,8	684,5
ПОЛДНИК					
Булочно- кондитерское (мучное) или мучное кулинарное изделие собственного или промышленного производства (Мучная "Мармеладка" или аналогичное изделие)	50	4,0	3,5	41,5	205,4
Напиток "Родничок" (зеленый чай)	200	0,0	0,0	14,6	64,0
Итого:		4,0	3,5	56,1	269,4
					1127,9
ИТОГО (с обед 1)		52,8	50,1	211,0	1466,5
					6139,9
		14,4	30,8	57,5	
ИТОГО (с обед 1) *		54,4	44,0	199,8	1420,0
					5945,3
		15,3	27,9	56,3	
ИТОГО (с обед 2)		50,0	55,3	220,5	1537,9
					6438,9
		13,0	32,4	57,3	
ИТОГО (с обед 2) *		55,8	46,7	197,8	1441,9
					6036,9
		15,5	29,1	54,9	
5 ДЕНЬ					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Овощи порционные ("Огурчики "Летние"/ огурец свежий/ огурец консервированный)	50	0,6	0,0	1,3	6,5
Биштекс "Отменный"/ Биточки из свинины	50	6,7	13,4	3,0	161,0
Каша гречневая вязкая/ Каша гречневая рассыпчатая	100	3,0	3,0	14,6	97,0
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,1	12,8	51,2
Кондитерские изделия (мармелад, пастила, зефир или аналогичное изделие)	30	0,0	0,0	23,8	96,0
Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	11,3	60,3
Итого:		12,8	16,9	66,7	472,0
					1976,0
ОБЕД 1 (для обучающихся во вторую смену получающих одно- и двухразовое питание)					
Салат "Школьные годы"/ Салат оригинальный со свеклой	50	0,6	2,6	1,8	32,5
Котлета натуральная рубленая "Нежная"/ Полжарка из свинины (50/15)	75	11,8	22,4	4,6	266,3
Пюре картофельное	100	2,1	2,5	13,9	86,0
Напиток апельсиновый новый с витамином "С"	200	0,2	0,0	15,2	62,0
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Хлеб пшеничный (батон)	40	3,0	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого:		22,9	30,1	92,9	743,5
					3112,7
ОБЕД 2					
Салат из морской и белокочанной капусты новый/ Салат "Зарница"	50	0,9	2,9	4,6	47,5
Борщ с картофелем со сметаной	200/10	2,1	6,5	11,7	113,7
Котлета рыбная "Фантазия"/ Рыба жареная	75	14,2	10,4	3,5	163,5
Пюре картофельное	100	2,1	2,5	13,9	86,0
Напиток апельсиновый новый с витамином "С"	200	0,2	0,0	15,2	62,0
Хлеб пшеничный (батон)	40	3,0	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого:		27,1	24,4	91,7	698,9
					2926,2
ПОЛДНИК					
Сухие завтраки "Хлопья кукурузные"/ Булочно- кондитерское (мучное) или мучное кулинарное изделие собственного или промышленного производства ("Ватрушка с творогом" или "Булочка чайная с творогом" или Сладость мучная "Творожник" или аналогичное изделие)	50	4,0	0,8	39,0	180,0
Молочный или кисломолочный продукт	200	5,8	6,4	9,4	120,0
Итого:		9,8	7,2	48,4	300,0
					1256,0
ИТОГО (с обед 1)		45,5	54,1	208,0	1515,4
					6344,7
		12,0	32,1	54,9	
ИТОГО (с обед 2)		49,7	48,4	206,7	1470,9
					6158,2
		13,5	29,6	56,2	
2-я НЕДЕЛЯ					
1 ДЕНЬ					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Сырный пудинг из рикотты с вареньем/ со сметаной/ Пудинг из творога с вареньем/ со сметаной	110/10	8,7	4,2	31,9	200,2
Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами (ветчина или колбаса в/к)/ Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами (колбаса в/к) и огурцом свежим (1 шт/50)	1 шт/ 40	4,5	7,8	9,6	128,0
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,0	53,4
Кондитерские изделия (мармелад, пастила, зефир или аналогичное изделие)	30	0,03	0,0	23,8	96,0
Итого:		13,4	12,1	78,3	477,6
					1999,6
ОБЕД 1 (для обучающихся во вторую смену получающих одно- и двухразовое питание)					
Салат "Нежный"/ Салат "Озорник"/ Салат из белокочанной капусты с огурцами и сладким перцем	50	1,4	5,6	2,2	64,5
Котлета "Папарач"/ Филе из птицы "Смак"	75	10,4	14,6	9,5	211,5
Картофель запеченный/ Пюре картофельное	100	1,9	3,5	16,8	101,9
Сок фруктовый (нектар фруктовый)/ Напиток "Родничок" (зеленый чай) с витамином "С"	200	1,0	0,4	24,0	100,0
Хлеб пшеничный (батон)	40	3,0	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого:		22,3	26,1	95,3	704,1
					2947,9

ОБЕД 2					
Салат "Пралеска"/ Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	50	1,6	4,4	2,1	53,0
Суп овощной с рисом/ Поліўка сытная (витаминизируется в рационе с соком фруктовым (нектаром фруктовым))	200	1,6	2,6	10,8	76,0
Биточки куриные с сыром/ Биточки куриные "Нежные"	75	11,8	13,8	8,7	207,5
* или Куриные пельмени запеченные	2 шт/ 60**	10,1	12,4	0,7	158,0
Картофель запеченный/ Пюре картофельное	100	1,9	3,5	16,8	101,9
Сок фруктовый (нектар фруктовый)/ Напиток "Родничок" (зеленый чай) с витамином "С"	200	1,0	0,4	24,0	100,0
Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,6	10,1	52,8
Хлеб ржаной	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого:		24,0	26,1	95,1	711,8
					2980,2
Итого:		22,3	24,7	87,0	662,3
					2772,7
ПОЛДНИК					
Молочный или кисломолочный продукт	200	5,8	6,4	9,4	120,0
Булочно- кондитерское (мучное) или мучное кулинарное изделие собственного или промышленного производства (Кекс "Зебра"или сладости мучные "ШокоМаффин" или сладости мучные "Маффин ванильный" или аналогичное изделие)	50	3,4	6,9	30,1	195,6
Итого:		9,2	13,3	39,5	315,6
					1321,4
ИТОГО (с обед 1)		44,9	51,5	213,1	1497,3
					6268,9
		12,0	31,0	56,9	
ИТОГО (с обед 2)		46,6	51,4	212,9	1505,0
					6301,1
		12,4	30,8	56,6	
ИТОГО (с обед 2) *		44,9	50,0	204,8	1455,5
					6093,7
		12,3	30,9	56,3	
2 ДЕНЬ					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Овощи порционные ("Огурчики "Летние"/ кукуруза консервированная)	50	0,6	0,0	1,3	6,5
Митболы "Сытные"	50	3,6	12,0	0,9	147,5
* или Сосиски отварные	1 шт/50	6,0	11,0	2,0	130,0
Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120,0
Сыр порционно	20	5,1	5,1	0,0	64,8
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,1	12,8	51,2
Хлеб ржаной	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого:		17,5	20,9	57,7	510,6
					2137,8
Итого:	*	19,9	19,9	58,8	493,1
					2064,5
ОБЕД 1 (для обучающихся во вторую смену получающих одно- и двухразовое питание)					
Салат из помидоров, капусты и сладкого перца/ Салат "Зарница"/ Салат из морской и белокочанной капусты новый	50	0,7	5,1	2,3	57,0
Котлета натуральная рубленая из птицы/ Котлета домашняя/ Бефстроганов из филе птицы (50/30)	75	12,0	13,5	2,3	180,0
Каша гречневая вязкая/ Каша гречневая рассыпчатая	100	3,0	3,0	14,6	97,0
Напиток "Витаминный" с витамином "С"/ Чай "Здоровье" с витамином "С"	200	0,0	0,0	21,4	86,0
Кондитерские изделия (пастила, зефир, мармелад или аналогичное изделие)	50	0,2	0,0	38,5	155,0
Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,6	10,1	52,8
Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	11,3	60,3
Итого:		19,7	22,6	100,4	688,1
					2880,9
ОБЕД 2					
Салат из свежих помидоров со сладким перцем/ Салат "Витаминный с маслом растительным"/ Овощи порционные (помидор свежий (50/70)	50	0,5	5,0	2,1	56,5
Суп молочный с крупой пшено/ Суп молочный с овсяными хлопьями	200	5,2	5,0	17,8	138,0
Котлета домашняя/ Котлета особая	50	6,2	9,4	5,0	129,8
* или Оладьи из печени	50	9,4	7,6	3,7	178,0
Каша гречневая вязкая/ Каша гречневая рассыпчатая	100	3,0	3,0	14,6	97,0
Напиток "Витаминный" с витамином "С"	200	0,0	0,0	21,4	86,0
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94,0
Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,6	10,1	52,8
Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	11,3	60,3
Итого:		19,5	24,2	101,9	714,4
					2990,8
* Итого:	*	22,7	22,4	100,0	702,6
					2941,6
ПОЛДНИК					
Компот из клубники (замороженной)/ Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,2	0,0	17,0	70,0
Мучное кулинарное изделие собственного или промышленного производства (Блинчики "От Бабушки" с вареньем или со сметаной, или со сметаной и вареньем или Оладьи со сметаной и вареньем или со сметаной)/ Булочно- кондитерское (мучное) или мучное кулинарное изделие собственного или промышленного производства (Печенье "Детское" или "Коржик молочный" или аналогичное изделие)	50 (1 шт)/20	2,2	3,2	29,3	150,7
Итого:		2,4	3,2	46,3	220,7
					924,0
ИТОГО (с обед 1)		39,6	46,7	204,4	1419,4
					5942,7
		11,2	29,6	57,6	
ИТОГО (с обед 1) *		42,0	45,6	205,5	1401,9
					5869,5
		12,0	29,3	58,6	
ИТОГО (с обед 2)		42,6	48,3	205,8	1445,7
					6052,6
		11,8	30,1	57,0	
ИТОГО (с обед 2) *		41,7	47,3	207,0	1428,2
					5979,4
		11,7	29,8	58,0	

3 ДЕНЬ					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Овощи порционные (огурец свежий/ горошек консервированный)	30	0,2	0,0	0,6	3,3
Шницель "Лянок"/ Котлета "Отличник"	50	7,7	9,7	3,6	133,7
Каша овсяная вязкая	100	2,3	3,7	10,4	84,0
* или Пельмени отварные со сметаной и соусом томатным	120/15/15	8,6	10,4	27,1	233,1
Овощи порционные (огурец свежий)	30	0,2	0,0	0,6	3,3
Сырок глазированный/ Кондитерские изделия (мармелад, пастила, зефир или аналогичное изделие)	40	3,7	10,4	13,8	172,0
Кофейный напиток с молоком/ Чай с молоком	200	1,3	0,7	16,3	73,5
Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	11,3	60,3
Итого:		17,5	25,0	56,0	526,8
					2205,6
* Итого:	*	13,8	21,6	57,8	481,9
					2017,6
ОБЕД 1 (для обучающихся во вторую смену получающих одно- и двухразовое питание)					
Овощи порционные (фасоль в томатном соусе)/ Салат из свежих помидоров	50	3,1	0,0	7,9	43,8
Оладьи картофельные, фаршированные мясом со сметаной/ Бабка картофельная "Школьная" со сметаной (150/20)	200/20	16,3	21,4	32,4	387,4
* или Жаркое по-домашнему	50/125	12,8	23,9	18,8	343,0
Напиток из плодов шиповника с витамином "С"/Сок фруктовый (нектар фруктовый)	200	0,6	0,0	14,3	60,0
Хлеб пшеничный (батон)	40	3,0	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого:		26,1	22,8	87,2	664,6
					2782,5
* Итого:	*	25,6	26,5	93,8	725,8
					3038,8
ОБЕД 2					
Салат оригинальный со свеклой/ Овощи порционные (фасоль в томатном соусе)	50	0,8	2,2	5,3	44,0
Рассольник "Школьный" с витамином "С" со сметаной (не витаминизируется в рационе с напитком "Родничок" с витамином "С")	200/10	1,9	3,9	9,7	81,7
Котлета "Рыбка золотая"/ Наггетсы "Рыбка золотая"	75	8,6	16,1	9,4	219,5
Пюре картофельное	100	2,1	2,5	13,9	86,0
Сок фруктовый (нектар фруктовый)/ Напиток "Родничок" (зеленый чай) с витамином "С"	200	1,0	0,4	24,0	100,0
Хлеб пшеничный (батон)	40	3,0	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого:		22,0	27,1	105,0	757,4
					3171,1
ПОЛДНИК					
Булочно- кондитерское (мучное) или мучное кулинарное изделие собственного или промышленного производства (Пирожки печёные с повидлом или "Булочка с повидлом" или аналогичное изделие)	75	4,3	3,8	43,5	225,0
Напиток апельсиновый новый	200	0,2	0,0	15,2	62,0
Итого:		4,5	3,8	58,7	287,0
					1201,6
ИТОГО (с обед 1)		48,1	51,6	202,0	1478,4
					6189,8
		13,0	31,4	54,7	
ИТОГО (с обед 1) *		43,9	51,9	210,4	1494,7
					6258,0
		11,7	31,2	56,3	
ИТОГО (с обед 2)		44,0	55,9	219,8	1571,2
					6578,3
		11,2	32,0	55,9	
ИТОГО (с обед 2) *		40,3	52,5	221,6	1526,3
					6390,3
		10,6	30,9	58,1	
4 ДЕНЬ					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Каша вязкая "Артековская"	150/12	6,8	11,7	34,7	274,3
Бутерброд с сыром	1 шт/40	6,7	5,8	10,1	121,6
Яйца перепелиные вареные	2 шт	2,4	2,6	0,1	33,4
* или "Блинчики "От Бабушки" со сметаной или со сметаной и вареньем, или с вареньем, или с джемом, или с молоком сгущённым с сахаром	150 (3 шт)/30	6,9	14,0	46,2	342,6
Какао с молоком	200	3,6	1,7	19,0	102,1
Итого:		19,5	21,8	63,9	531,4
					2224,9
Итого:	*	10,5	15,7	65,2	444,7
					1861,9
ОБЕД 1 (для обучающихся во вторую смену получающих одно- и двухразовое питание)					
Смесь овощная припущенная "Класс"	100	3,9	6,2	5,2	103,0
Бифштекс "Двэт"	50	10,0	12,0	1,3	155,0
* или Овощи порционные (помидор свежий/ огурец консервированный)	50	0,6	0,1	1,9	12,0
* Плов	50/120	13,3	23,3	28,9	380,8
Компот из клубники (замороженной) с витамином "С"/ Напиток из припаса с витамином "С"/ Кисель из концентрата новый с витамином "С"	200	0,2	0,0	17,0	70,0
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94,0
Хлеб пшеничный (батон)	60	4,5	1,8	30,3	158,4
Хлеб ржаной	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого:		24,0	21,6	96,0	701,0
					2934,9
* Итого:	*	20,2	25,8	98,9	722,7
					3025,8
ОБЕД 2					
Салат из свежих огурцов с маслом растительным/ Салат "Двэт"	50	0,5	5,1	1,7	55,4
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,6	3,6	16,2	116,0
Колбаски по-слўцки	50	5,5	11,1	2,6	132,5
Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120,0
Компот из клубники (замороженной) с витамином "С"/ Напиток из припаса с витамином "С"/ Кисель из концентрата новый с витамином "С"	200	0,2	0,0	17,0	70,0
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,6	10,1	52,8
Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	11,3	60,3
Итого:		18,7	24,4	93,8	677,5
					2836,6

ПОЛДНИК					
Сок фруктовый (нектар фруктовый)	200	1,0	0,4	24,0	100,0
Булочно- кондитерское (мучное) или мучное кулинарное изделие собственного или промышленного производства ("Ватрушка с яблоками" или Бутерброд "Яблочко" или "Пирог "Смак" или аналогичное изделие)	50	3,3	1,5	24,0	120,0
Итого:		4,3	1,9	48,0	220,0
ИТОГО (с обед 1)		47,8	45,3	207,9	1452,4
ИТОГО (с обед 1) *		13,2	28,1	57,2	6080,9
		34,9	43,4	212,1	1387,4
		10,1	28,2	61,1	5808,8
ИТОГО (с обед 2)		42,4	48,1	205,7	1428,9
ИТОГО (с обед 2) *		11,9	30,3	57,6	5982,5
		42,4	48,1	205,7	1428,9
		11,9	30,3	57,6	5982,5
5 ДЕНЬ					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Овощи порционные	30	0,7	0,1	3,4	17,4
Виточки белорусские/ Шницель н/р из свинины	50	6,3	14,9	2,9	171,1
Каша пшеничная вязкая/ Каша рисовая вязкая	100	2,5	2,4	15,0	93,0
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,0	53,4
Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	11,3	60,3
Кондитерские изделия (мармелад, пастила, зефир или аналогичное изделие)	30	0,0	0,0	23,8	96,0
Итого:		12,0	17,8	69,3	491,2
					2056,3
ОБЕД 1 (для обучающихся во вторую смену получающих одно- и двухразовое питание)					
Салат из белокочанной капусты с зелёным горошком/ Салат "Школьные годы"/ Салат из белокочанной капусты	50	1,8	4,3	2,0	54,0
Кебаб "Аппетитный"	75	12,2	17,7	2,6	217,5
* или Голень куриная запеченная **	1 шт/90**	13,0	12,5	0,3	166,5
Пюре картофельное	100	2,1	2,5	13,9	86,0
Сок фруктовый (нектар фруктовый)	200	1,0	0,4	24,0	100,0
Хлеб пшеничный (батон)	60	4,5	1,8	30,3	158,4
Хлеб ржаной	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого:		26,1	27,5	95,3	736,5
					3083,6
Итого:	*	27,0	22,3	93,0	685,5
					2870,1
ОБЕД 2					
Салат из свежих помидоров/ Салат "Школьные годы"/ Салат из белокочанной капусты	50	0,5	5,1	1,7	55,4
Борщ с картофелем со сметаной	250/10	2,5	7,8	14,5	138,2
Колбаски рыбные/ Сеченики из рыбы новые	50	6,0	6,0	1,8	85,0
Пюре картофельное	100	2,1	2,5	13,9	86,0
Напиток лимонный новый с витамином "С"/ Сок фруктовый (нектар фруктовый)	200	0,2	0,0	14,0	58,0
Хлеб пшеничный (батон)	60	4,5	1,8	30,3	158,4
Хлеб ржаной	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого:		20,4	24,1	98,7	701,6
					2937,5
ПОЛДНИК					
Молочный или кисломолочный продукт	200	5,8	6,4	9,4	120,0
Сухие завтраки "Хлопья кукурузные"/ Булочно- кондитерское (мучное) или мучное кулинарное изделие собственного или промышленного производства (Кекс "Зебра" или сладости мучные "ШокоМаффин" или сладости мучные "Маффин ванильный" или аналогичное изделие)	50	4,0	0,8	39,0	180,0
Итого:		9,8	7,2	48,4	300,0
					1256,0
ИТОГО (с обед 1)		47,9	52,5	213,1	1527,7
ИТОГО (с обед 1) *		12,5	30,9	55,8	6396,0
		48,8	47,3	210,7	1476,7
		13,2	28,8	57,1	6182,4
ИТОГО (с обед 2)		42,2	49,0	216,5	1492,8
		11,3	29,6	58,0	6249,8
Среднедневная пищевая и энергетическая ценность					
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергетическая ценность, Ккал/кДж
Трёхразовое питание (среднее значение за 2 недели)		45,4	51,2	211,9	1493,4
<i>1 неделя</i>		<i>12,1</i>	<i>30,9</i>	<i>56,8</i>	
Второй завтрак		18,3	18,4	63,8	494,7
Обед 2		22,9	27,3	93,3	717,5
Полдник (при трёхразовом питании)		6,1	7,1	47,7	278,3
Итого трёхразовое питание 1 неделя		47,1	51,8	211,7	1498,1
<i>2 неделя</i>		<i>12,6</i>	<i>31,1</i>	<i>56,5</i>	
Второй завтрак		16,0	19,5	65,0	507,5
Обед 2		20,9	25,2	98,9	712,5
Полдник (при трёхразовом питании)		6,0	5,9	48,2	268,7
Итого трёхразовое питание 2 неделя		43,6	50,6	212,1	1488,7
		11,7	30,6	57,0	

** - расчёт пищевой и энергетической ценности блюда произведён с учётом потерь на массу кости