

СОГЛАСОВАНО  
 Директор  
 « 13 » августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор  
 ОАО «ВИТМИЛ»  
 Г.С.Михалко  
 « 23 » августа 2024 г.

**Примерный двухнедельный рацион питания для  
 учащихся учреждений общего среднего образования г. Витебска  
 на летне-осенний период**

№ рецептуры	Наименование блюда	11-18 лет				
		Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал/кДж
1		2	3	4	5	6
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>Понедельник</b>						
<u>Обед</u>						
Ф.бл.	Салат «Лучистый»	100	5,7	18,2	2,5	198,0
№ 3 Стр.270	Сосиски отварные	100	9,9	17,9	1,6	207,0
№ 7 Стр.352	Макароны отварные с соусом «Сказка»	150/15	5,4	4,35	33,3	235,5

	Сок (в розлив)	200	1,0	-	21,2	94,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0
	Фрукты свежие	150	1,35	1,35	12,15	60,0
	<b>Итого</b>		<b>27,65</b>	<b>42,23</b>	<b>103,15</b>	<b>924,5</b>
<u>Полдник</u>						
Ф.бл.	Ватрушка «Тропиканка»	75	7,88	7,88	30,15	222,68
№ 13.2 Стр.558	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	10,0	41,0
	<b>Итого</b>		<b>8,08</b>	<b>7,92</b>	<b>40,15</b>	<b>263,68</b>
	<b>Всего</b>		<b>35,73</b>	<b>50,15</b>	<b>143,3</b>	<b>1188,18</b>
<b>Вторник</b>						
<u>Обед</u>						
Ф.бл.	Салат «Скорый»	100	10,1	18,4	3,8	221,6
Ф.бл.	Оладушки «Неженка»	100	16,8	17,0	3,9	234,9
№ 9 Стр.354	Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138,0
№ 9 Стр.390	Компот из кураги	200	1,0	-	24,6	98,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0
	<b>Итого</b>		<b>35,4</b>	<b>40,83</b>	<b>84,8</b>	<b>822,5</b>
<u>Полдник</u>						
№ 10 Стр.432	Оладьи с яблоками со сгущенным молоком	50/10	4,2	4,1	24,2	150,0
Ф.бл.	Напиток из соков	200	-	-	13,6	55,0
	<b>Итого</b>		<b>4,2</b>	<b>4,1</b>	<b>37,8</b>	<b>205,0</b>
	<b>Всего</b>		<b>39,6</b>	<b>41,93</b>	<b>122,6</b>	<b>1027,5</b>
<b>Среда</b>						
<u>Обед</u>						

Ф.бл.	Салат «Мозаика»	100	13,3	23,3	28,9	379,0
№ 15 Стр.284	Плов со свиной	50/120	11,55	28,05	26,73	402,1
	Нектар (в розлив)	200	0,2	-	20,0	82,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0
	Фрукты свежие	150	1,35	1,35	12,15	60,0
	<b>Итого</b>		<b>30,7</b>	<b>53,13</b>	<b>120,18</b>	<b>1053,1</b>
	<b>Полдник</b>					
№ 19 Стр.447	Ватрушка с творогом	75	8,4	4,9	29,7	163,0
Ф.бл.	Напиток «Зорька»	200	-	-	22,8	91,0
	<b>Итого</b>		<b>8,4</b>	<b>4,9</b>	<b>52,5</b>	<b>254,0</b>
	<b>Всего</b>		<b>39,1</b>	<b>58,03</b>	<b>172,68</b>	<b>1307,1</b>
	<b>Четверг</b>					
	<b>Обед</b>					
Ф.бл.	Салат «Осеннее ассорти»	100	1,5	5,3	7,8	84,3
Ф.бл.	Птица в сыре	100	20,4	18,2	0,1	245,5
Ф.бл.	Булгур	150	6,6	4,05	30,75	209,4
	Сок (в розлив)	200	1,0	-	21,2	94,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0
	<b>Итого</b>		<b>33,8</b>	<b>27,98</b>	<b>92,25</b>	<b>763,2</b>
	<b>Полдник</b>					
№ 13 Стр.17	Бутерброд с колбасой запеченный	40	4,3	8,4	6,9	120,0
№ 13.4 Стр.558	Чай с лимоном	200/7	0,25	0,05	12,0	51,1
	<b>Итого</b>		<b>4,55</b>	<b>8,45</b>	<b>18,9</b>	<b>171,0</b>
	<b>Всего</b>		<b>38,35</b>	<b>36,43</b>	<b>111,15</b>	<b>934,2</b>

	<b>Пятница</b>					
	<b>Обед</b>					
	Овощи свежие порционно	25/25	0,5	0,07	1,6	9,5
Ф.бл.	Наггетсы школьные с соусом «Сказка»	100/15	19,2	21,6	7,6	271,2
№ 9 Стр.354	Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138,0
	Сок (в розлив)	200	1,0	-	21,2	94,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0
Ф.бл.	Смажень с колбасными продуктами	73	9,1	9,1	29,4	236,3
	<b>Итого</b>		<b>37,3</b>	<b>36,2</b>	<b>112,3</b>	<b>906,0</b>
	<b>Полдник</b>					
	Гематоген	1 шт.	2,1	1,02	24,6	117,0
Ф.бл.	Чай «Витаминный»	200	-	-	10,8	42,0
	<b>Итого</b>		<b>2,1</b>	<b>1,02</b>	<b>35,4</b>	<b>159,0</b>
	<b>Всего</b>		<b>39,4</b>	<b>37,22</b>	<b>147,7</b>	<b>1065,0</b>
	<b>2 НЕДЕЛЯ</b>					
	<b>Понедельник</b>					
	<b>Обед</b>					
Ф.бл.	Салат из свеклы с яйцом с сельдью	100/20	4,64	5,7	4,9	89,0
Ф.бл.	Биточек «Славянский»	75	8,4	16,8	3,75	199,7
Ф.бл.	Булгур	150	6,6	4,05	30,75	209,4
	Сок (в розлив)	200	1,0	-	21,2	94,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0
	Фрукты свежие	150	1,35	1,35	12,15	60,0
	<b>Итого</b>		<b>26,29</b>	<b>28,33</b>	<b>105,15</b>	<b>782,1</b>

	<b>Полдник</b>					
	Ушки слоеные	50	3,25	11,95	27,9	232,0
<b>Ф.бл.</b>	Кисель «Журавина»	200	-	-	33,5	132,0
	<b>Итого</b>		<b>3,25</b>	<b>11,95</b>	<b>61,4</b>	<b>364,0</b>
	<b>Всего</b>		<b>26,14</b>	<b>38,58</b>	<b>166,55</b>	<b>1117,1</b>
	<b>Вторник</b>					
	<b>Обед</b>					
<b>Ф.бл.</b>	Салат «Переменка»	100	10,6	20,7	1,6	229,0
<b>Ф.бл.</b>	Биточек «Воздушный»	80	15,6	6,32	2,78	131,6
№ 7 Стр.352	Макароны отварные с соусом «Сказка»	150/15	5,4	4,35	33,3	235,5
	Сок (в розлив)	200	1,0	-	21,2	94,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0
	Фрукты свежие	150	1,35	1,35	12,15	60,0
	<b>Итого</b>		<b>38,25</b>	<b>33,15</b>	<b>103,43</b>	<b>880,1</b>
	<b>Полдник</b>					
<b>Ф.бл.</b>	Ватрушка «Изюминка»	100	6,5	8,9	53,9	281,3
№ 7 Стр.352	Напиток лимонный	200	0,1	-	15,0	60,0
	<b>Итого</b>		<b>6,6</b>	<b>8,9</b>	<b>68,9</b>	<b>341,3</b>
	<b>Всего</b>		<b>44,85</b>	<b>42,05</b>	<b>172,33</b>	<b>1221,4</b>
	<b>Среда</b>					
	<b>Обед</b>					
<b>Ф.бл.</b>	Салат «Школьный вальс»	100	4,3	16,0	6,1	145,0
<b>Ф.бл.</b>	Блинчики с яблоком и корицей (творогом) со сгущенным молоком	114/20 (120/20)	8,6 5,54	5,4 5,0	45,8 48,6	270,2 216,7
№ 10 Стр.391	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	25,2	100,0

	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0
	Фрукты свежие	150	1,35	1,35	12,15	60,0
	<b>Итого</b>		<b>19,15</b>	<b>23,18</b>	<b>121,65</b>	<b>705,2</b>
	<b>Полдник</b>					
№ 16 Стр.442	Сосиска в тесте	100	9,3	12,0	27,1	254,0
<b>Ф.бл.</b>	Чай «Витаминный»	200	-	-	10,8	42,0
	<b>Итого</b>		<b>9,3</b>	<b>12,0</b>	<b>37,9</b>	<b>296,0</b>
	<b>Всего</b>		<b>28,45</b>	<b>35,18</b>	<b>159,55</b>	<b>1001,2</b>
	<b>Четверг</b>					
	<b>Обед</b>					
	Овощи свежие порционно	25/25	0,5	0,07	1,6	9,5
<b>Ф.бл.</b>	Зразы «Золотистые»	105	20,5	30,7	11,0	367,5
№ 9 Стр.390	Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	145,5
<b>Ф.бл.</b>	Компот из свежих яблок с сиропом шиповника	200	0,16	0,16	25,5	103,2
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0
	Фрукты свежие	150	1,35	1,35	12,15	60,0
	<b>Итого</b>		<b>31,3</b>	<b>37,21</b>	<b>104,55</b>	<b>815,7</b>
	<b>Полдник</b>					
	Кекс	60	4,6	8,6	29,5	213,6
	Сок (в розлив)	200	1,0	-	21,2	94,0
	<b>Итого</b>		<b>5,6</b>	<b>8,6</b>	<b>50,7</b>	<b>307,6</b>
	<b>Всего</b>		<b>36,9</b>	<b>45,81</b>	<b>155,25</b>	<b>1123,3</b>
	<b>Пятница</b>					
	<b>Обед</b>					

<b>Ф.бл.</b>	Салат из овощей с птицей	<b>100</b>	8,6	23,1	3,5	257,8
№ 11 Стр.279	Жаркое по-домашнему со свиной	<b>60/150</b>	15,33	28,77	22,47	409,5
	Сок (в розлив)	<b>200</b>	1,0	-	21,2	94,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	<b>25/30</b>	4,3	0,43	32,4	130,0
	Фрукты свежие (япельсин)	<b>150</b>	1,35	1,35	12,15	60,0
	<b>Итого</b>		<b>30,58</b>	<b>53,65</b>	<b>91,72</b>	<b>951,3</b>
	<b>Полдник</b>					
№ 11 Стр.434	Пирожок печеный с яблочным фаршем	<b>60</b>	3,4	3,2	27,1	151,0
№ 13.2 Стр.558	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0,04	10,0	41,0
	<b>Итого</b>		<b>3,6</b>	<b>3,24</b>	<b>37,1</b>	<b>192,0</b>
	<b>Всего</b>		<b>34,18</b>	<b>56,89</b>	<b>128,82</b>	<b>1143,3</b>

При составлении дневного меню допускается замена меню по дням недели в зависимости от графика завоза продуктов.

Допускается: взаимозамена салатов, вторых блюд, гарниров, напитков, при условии соблюдения пищевой и энергетической ценности, рационального подбора блюд.