

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГУО

Средняя школа №5 г. Лида
Т. П. Ткачук
 30 августа 2024

2024



Н.И.Малец

2024

**ПРИМЕРНЫЕ ДВУХНЕДЕЛЬНЫЕ РАЦИОНЫ ПИТАНИЯ
 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ УЧРЕЖДЕНИЯ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ СШ№5 г.ЛИДЫ
 НА ОСЕННИЙ ПЕРИОД (1 четверть) 2024/2025 УЧЕБНОГО ГОДА**

Наименование блюд	6-10 лет (1-4 класс)					11-18 лет (5-11 класс)				
	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углево-ды, г.	Эн.цен., ккал	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углево-ды, г.	Эн.цен., ккал
1 рацион (понедельник)										
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (23%)										
1-4 классы										
Овощи порционные (огурец свежий/огурец консервированный*)	20	0,18	0	1,8	10,5	40	0,3	0	3	13
Колбаса отварная	70	10,3	5	1,44	186	75	11,5	3,5	1,6	207
Макароны с сыром	100/10	3,4	2,9	20,2	180	130/15	5,1	4,35	40,3	234
Соус томатный "Сказка" (порционно)	15	0,3	0	3	13,5	20	0,4	0	4	18
Чай с сиропом/чай с молоком	200	0,24	0,06	12	50	200	0,24	0,06	12	50
Хлеб ржаной**	20	1,22	0,06	8,18	41,2	30	1,22	0,06	8,18	41,2
Итого:		15,64	6,02	46,62	481,2		18,76	7,77	69,08	562,7
ОБЕД 1 (30%)										
	(для обучающихся 5 классов (возрастная группа 10 лет), получающих одноразовое питание					для обучающихся, получающих одно и двухразовое питание				
Салат "Поздняя осень"/ Салат "Калейдоскоп"/Салат из помидоров, капусты и сладкого перца/ Салат из сыра и моркови/Салат "Сударушка"*	50	1,4	5	2,8	63,16	70	1,96	7	3,92	88
Сосиски отварные/или колбаса отварная	100	11,5	16,7	1,6	207	100	11,5	16,7	1,6	207
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,35	50,3	200	150	5,1	4,35	50,3	200
Соус томатный "Сказка" (порционно)	15	0,4	0	4	18	20	0,4	0,0	4	18
Компот из свежих яблок с витамином "С"/Напиток яблочный с витамином"С"	200	0,2	0,2	21,8	88	200	0,2	0,2	21,8	88
Хлеб ржаной**	20	0,9	0,18	6,14	30,9	30	0,9	0,2	6,14	46

Итого:		19,5	26,43	86,64	607,06		20,1	28,4	87,8	647,8
--------	--	------	-------	-------	--------	--	------	------	------	-------

ОБЕД 2 (30%)

Салат "Поздняя осень"/ Салат "Калейдоскоп"/Салат из помидоров, капусты и сладкого перца/ Салат из сыра и моркови/Салат "Сударушка**	50	1,4	5	2,8	63,16	70	1,96	7	3,92	88
Суп картофельный с горохом	200	4,6	3,6	16,2	116	250	5,80	4,50	25,30	145
Котлеты из свинины/или тефтели из свинины (60/50)	50	7,9	4,1	7	97	100	15,8	8,2	14	194
Картофель "Школьный"/или пюре картофельное	150	5,1	4,35	50,3	215	150	5,1	4,35	50,3	215,0
Компот из свежих яблок с витамином "С"/Напиток яблочный с витамином"С"	200	0,2	0,2	21,8	88	200	0,2	0,2	21,8	88
Хлеб ржаной**	20	1,6	0,18	9,78	47	30	2,4	0,27	14,67	70,5
Итого:		20,8	17,43	107,88	626,16		31,26	24,52	129,99	800,90

ПОЛДНИК (15%) (ГПД и для обучающихся, получающих двухразовое питание)

Блинчик с клубникой со сметаной/или маслом сливочным (5гр)	55/10	8,3	7,6	39,5	263	55/10	8,3	7,6	39,5	263,0
Чай с сахаром/или лимоном (200/7)	200	0,24	0,06	12	50	200	0,24	0,06	12	50
Итого:		8,54	7,7	51,5	313		8,5	7,7	51,5	313,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,0	55,2	206,0	1420,4		58,6	60,2	250,6	1676,6
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У в %		11,0	32,0	57,0			12,0	31,5	56,5	

2 рацион (вторник)

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (23%)

1-4 классы

Помидор свежий/перец сладкий (порционно)/Овощи (кукуруза/горошек) консервированные (порционно)*	20	1,2	0,2	8,2	41,2	30	1,8	0,3	12,3	61,8
Котлета"Ухо чебурашки" (свинина)	50	7,2	7,9	6,8	127	75	10,8	11,85	10,2	190,5
Каша вязкая овсяная/перловая	100	2,6	3,8	11,7	91	130	2,6	3,8	11,7	91,0
Кофейный напиток	200	2,2	1,6	14,5	81	200	2,2	1,6	14,5	81,0
Хлеб ржаной**	20	1,22	0,06	8,18	41,2	30	1,22	0,1	8,2	41,2
Итого:		14,42	13,56	49,38	381,4		18,62	17,6	56,9	610

ОБЕД 1 (32%)

	(для обучающихся 5 классов (возрастная группа 10 лет), получающих одноразовое питание)					для обучающихся, получающих одно и двухразовое питание				
Помидор свежий/перец сладкий (порционно)/Овоши (кукуруза/горошек) консервированные (порционно)*	30	0,42	0,06	1,62	8,1	45	0,63	0,09	2,43	12,15
Шашлычок "Школьный"/ Кебаб "Вкусный"(100г)	75	19	33,6	11,2	423	75	19	33,6	11,2	423,00
Каша гречневая вязкая	100	3	3	14,6	97	150	3,6	4,1	20,8	134,7
Напиток "Лимончик" с витамином "С"/ Напиток "Фантастик" с витамином "С"/Напиток "Клубничка" с витамином "С"	200	0,18	0,02	18,6	75,2	200	0,2	0,0	18,6	75,2
Хлеб ржаной**	20	1,22	0,06	8,18	41,2	30	1,22	0,1	8,2	41,2
Итого:		23,82	36,74	54,2	644,5		24,63	37,9	61,2	686

ОБЕД 2 (35%)

Салат "Огонёк"/Винегрет овощной*	40	0,56	0,08	2,16	10,8	50	0,7	0,1	2,7	13,5
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	2,1	7,3	7,5	104,8	250/10	2,62	9,10	9,40	131,3
Шашлычок "Школьный"/ Кебаб "Вкусный"(70г)	60	12,65	10,4	25,45	451,6	75	19	15,6	11,2	451,6
Каша гречневая вязкая	100	3	3	14,6	97	130	3,9	3,9	18,98	126,1
Напиток "Лимончик" с витамином "С"/ Напиток "Фантастик" с витамином "С"/Напиток "Клубничка" с витамином "С"	200	0,18	0,02	18,6	75,2	200	0,14	0,18	0,02	75,2
Хлеб ржаной**	20	1,22	0,24	8,18	41,2	30	1,8	0,36	12,3	61,8
Итого:		19,71	21,04	76,49	780,6		18,3	29,2	75,1	862,7

ПОЛДНИК (14%) (ГПД и для обучающихся, получающих двухразовое питание)

Ватрушка/или пирожок печеный	75	6,9	1,9	39,5	250	75	4,4	1,9	44	250
Молоко кипяченое	200	5,6	4,6	9	100	200	5,6	4,6	9	100
Итого:		12,5	6,5	48,5	350		10,0	6,5	53,0	350,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,63	41,1	174,37	1512		46,9	53,4	260,0	1823,1
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У в %		12	30	58			10,0	30,0	60,0	

3 рацион (среда)
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (25%)

1-4 классы

Огурец свежий (порционно)/Огурец маринованный (порционно)*	20	0,18	0	1,8	10,5	40	0,3	0	3,0	12,5
Митболы с сыром (свинина)/Оладьи мясные "Загадка"	50	7,70	2,0	5,50	70,8	75	11,55	2,9	8,25	106,25
Каша пшеничная вязкая	100	2,10	3,3	13,40	215,0	150	3,15	5,0	24,10	287,00
Сок	200	1	0,4	24	100	200	1	0,4	24	100
Хлеб ржаной**	20	1,5	0,3	7,5	40,2	30	1,5	0,3	7,5	40,2
Итого:		12,48	5,95	52,20	436,5		17,5	8,55	66,85	546,0

ОБЕД 1 (32%)

	(для обучающихся 5 классов (возрастная группа 10 лет), получающих одноразовое питание					для обучающихся, получающих одно и двухразовое питание				
Салат "Школьные годы"/Салат "Светофорчик"/Салат "Озорник"/Салат "Вясёлка"*	50	0,6	2,55	1,75	32,5	75	0,9	3,8	2,6	48,7
Митболы с сыром (свинина)/Оладьи мясные "Загадка"	75	11,55	2,9	8,25	106,3	100	15,40	4,0	11,00	141,60
Пюре картофельное	100	2,10	3,3	13,40	215,0	150	3,15	5,0	20,10	287,00
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,4	0	26,6	104	200	0,4	0	26,6	104
Хлеб ржаной**	20	1,5	0,3	7,5	40,2	30	1,5	0,3	7,5	40,2
Итого:		16,15	9,05	57,5	497,95		21,35	13,05	67,8	621,5

ОБЕД 2 (32%)

Салат "Школьные годы"/Салат "Светофорчик"/Салат "Озорник"/Салат "Вясёлка"*	50	0,6	2,55	1,75	32,5	75	0,9	3,8	2,6	48,7
Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,7	5,7	12,1	125,6	250/10	2,1	7,1	15	131,3
Филе птицы панированное жареное/или мясо цыплят "Оранжевое небо"(50/50)	75	8,30	13,0	2,65	190,0	100	20,45	32,5	4,00	259,50
Пюре картофельное	100	2,10	3,3	13,40	215,0	150	3,15	5,0	20,10	287,00
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,4	0	26,6	104	200	0,4	0	26,6	104
Хлеб ржаной**	20	1,5	0,3	7,5	40,2	30	2,25	0,45	11,25	60,3
Итого:		14,6	23,11	56,25	707,3		29,25	48,8	79,6	890,8

ПОЛДНИК (12%) (Г ПД и для обучающихся, получающих двухразовое питание)

Бутерброд "Смачны"	30	7,6	6,42	66,3	175,2	40	8,88	6,42	66,3	350,4
Какао с молоком	200	1,8	1,4	20,9	67	200	1,8	1,4	20,9	67
Итого:		9,4	7,82	87,2	242,2		10,7	7,8	87,2	417,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36,48	47,20	195,65	1386,00		57,43	65,17	233,60	1854,15
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У в %		11,00	32,00	57,00			12,00	32,00	56,00	

4 рацион (четверг)

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (20%)

1-4 классы

Салат "Мозайка"/Салат из свежих помидоров и огурцов/Салат витаминный	40	2,4	0,4	16,4	82,4	50	3	0,5	20,5	103
Котлеты рубленые из птицы или биточек куриный с сыром	50	7,2	7,9	6,8	127	75	10,80	11,85	10,20	190,5
Каша гречневая вязкая	100	3	3	14,6	97	120	3,6	3,6	17,5	116,40
Кисель из концентрата с витамином "С"	200	0,20	0,0	28,60	110,0	200	0,20	0,0	28,60	110,00
Фрукты свежие (яблоко свежее)	200	0,8	0,8	19,6	94	200	0,8	0,8	19,6	94
Хлеб ржаной**	20	1,50	0,3	7,50	40,2	30	2,25	0,5	11,25	60,30
Итого:		15,1	12,4	93,5	550,6		20,65	17,2	107,65	674,2

ОБЕД 1 (30%)

	(для обучающихся 5 классов (возрастная группа 10 лет), получающих одноразовое питание)					для обучающихся, получающих одно и двухразовое питание				
Салат "Мозайка"/Салат из свежих помидоров и огурцов/Салат витаминный*	50	3	0,5	20,5	103	60	4,5	0,75	30,7	154,5
Жаркое по-домашнему из свинины	50/125	12,80	23,9	18,80	343,0	65/150	16,40	30,7	24,17	441,00
Кофейный напиток с молоком/или какао с молоком	200	1,40	1,0	20,20	96,0	200	1,40	1,0	20,20	96,00
Фрукты свежие (яблоко свежее)	200	0,80	0,8	19,60	94,0	200	0,80	0,8	19,60	94,00
Хлеб ржаной**	20	1,50	0,3	7,50	40,2	30	2,25	0,5	11,25	60,30
Итого:		19,5	26,5	86,6	676,2		25,35	33,7	105,92	845,8

ОБЕД 2 (30 %)										
Помидор/перец свежий (порционно)	30	0,42	0,06	1,62	8,1	45	0,63	0,09	2,43	12,15
Суп молочный с крупой (кроме гречневой крупы)	200	5,2	5	17,8	138	200	5,2	5	17,8	138
Жаркое по-домашнему из свинины	50/125	12,80	23,9	18,80	343,0	75/150	16,40	30,7	34,17	441,00
<i>или Бабка картофельная "Школьная" со сметаной/или маслом сливочным (5г)</i>	150/10	3,80	14,7	25,50	249,0	200/20	5,00	19,6	34,00	332,00
Напиток "Родничок"	200	1	0,4	24	100	200	1	0,4	24	100
Хлеб ржаной**	20	1,5	0,3	7,5	40,2	30	2,25	0,45	11,25	60,3
Итого:		24,72	44,36	95,22	878,3		30,48	56,24	123,65	1083,45
ПОЛДНИК (13 %) (ГПД и для обучающихся, получающих двухразовое питание)										
Сырники из творога	50	7,9	5,3	9,5	117	50	7,9	5,3	9,5	117,0
Чай с сахаром	200	0,24	0,06	12	50	200	0,24	0,06	12	50
Итого:		8,14	5,36	21,5	167		8,14	5,36	21,5	167
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,96	62,12	210,22	1595,90		59,27	78,80	252,80	1924,7
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У в %		12,00	31,00	56,90			13,00	30,00	57,00	
5 рацион (пятница)										
ВТОРОЙ ЗАВТРАК 23%										
1-4 классы										
Бутерброд с джемом, или повидлом, или вареньем	30	1,6	3,8	9,7	80	40	1,6	3,8	9,7	80
Блинчики с творогом со сметаной/или с молоком сгущенным/Блинчики с клубникой со сметаной или маслом сливочным	110/10	6,6	4,4	60,9	398	165/15	17,5	15,3	91,3	597
Кофейный напиток с молоком/или какао с молоком	200	1,4	1	20,2	96	200	1,4	1	20,20	96
Итого:		8	5,4	81,1	494		18,9	16,3	111,5	693

ОБЕД 1 (30%)

	(для обучающихся 5 классов (возрастная группа 10 лет), получающих одноразовое питание)					для обучающихся, получающих одно и двухразовое питание				
Огурец свежий (порционно)/Огурец маринованный (порционно)*	30	0,42	0,06	1,62	8,1	45	0,63	0,09	2,43	12,15
Филе рыбы жареное/или рыба (филе) жареная в сухарях/Котлета рыбная "Фантазия" (90 г)	70	10	6,9	1,4	330	75	8,0	8	2,70	440
Каша рисовая/перловая/овсяная вязкая	100	2,5	2,9	14,9	97	150	2,1	4,08	25,35	126,11
Соус томатный "Сказка" (порционно)	15	0,3	0	3	13,5	20	0,4	0	4	18
Панчик яблочный/грушевый с витамином "С"	200	0,16	0,14	12,64	52,46	200	0,16	0,14	12,64	52,46
Хлеб ржаной**	20	1,5	0,3	7,5	40,2	30	2,25	0,45	11,25	60,3
Итого:		14,88	10,24	41,06	541,26		13,54	12,76	58,37	709,02

ОБЕД 2 (30%)

Перец/огурец свежий (порционно)/Огурец маринованный (порционно)*	30	0,42	0,06	1,62	8,1	45	0,63	0,09	2,43	12,15
Борщ с картофелем со сметаной	200/10	2,1	7,5	11,7	123	250/10	2,6	9,3	14,6	154
Филе рыбы жареное/или рыба (филе) жареная в сухарях/Котлета рыбная "Фантазия" (90 г)	50	10	6,9	1,4	330	65	8,0	12	2,70	412,5
Каша рисовая перловая/овсяная вязкая	100	2,5	2,9	14,9	97	130	2,1	4,08	25,35	126,1
Панчик яблочный/грушевый с витамином "С"	200	0,16	0,14	12,64	52,46	200	0,16	0,14	12,64	52,46
Фрукты свежие (яблоко свежее)	200	0,8	0,8	19,6	94	200	0,8	0,8	19,6	94
Хлеб ржаной**	20	1,22	0,24	8,18	41,2	30	1,83	0,36	12,27	61,8
Итого:		17,2	18,54	70,04	745,76		16,12	26,77	89,59	913,01

ПОЛДНИК (15 %) ГПД (и для обучающихся, получающих двухразовое питание)

Оладьи с джемом повидлом/вареньем/или гренки "Лакомка"	50/10	3,75	14,4	39,9	159,5	75/15	7,6	14,4	59,85	159,5
Молоко кипяченое	200	5,6	4,6	9	100	200	5,6	4,6	9	100
Итого:		9,35	19	48,9	259,5		13,2	19	68,85	259,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		34,6	42,9	200,0	1499,3		48,2	62,1	269,9	1865,5
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У в %		10,0	30,0	60,0		10,0	30,0	60,0		

6 рацион (понедельник)

ВТОРОЙ ЗАВТРАК 25%

1-4 классы

Яйцо отварное	1 шт/40	4,8	4	0,2	56	1шт/40	4,8	4,0	0,2	56,0
Бутерброд с колбасой	30	3,4	5,85	7,2	96	40	4,5	7,8	9,6	128,0
Каша "Артековская"/Каша вязкая молочная рисовая/манная	150/9	8,3	7,6	39,6	290	200/12	10,4	9,5	49,5	325
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1	20,2	96	200	1,4	1	20,20	96
Хлеб ржаной**	20	1,22	0,24	5,18	41,2	30	1,8	0,4	7,8	61,8
Итого:		17,9	18,45	67,2	538		21,1	22,30	79,5	605

ОБЕД 1 (30%)

	(для обучающихся 5 классов (возрастная группа 10 лет), получающих одноразовое питание)					для обучающихся, получающих одно и двухразовое питание				
Огурец свежий (порционно)/Огурец маринованный (порционно)*	30	1,6	7,5	17,6	134	40	1,6	7,5	17,6	134
Плов из свинины	50/120	6,6	4,4	60,9	398	75/150	17,5	15,30	91,3	597
Сок	200	1	0,4	24	100	200	1	0,40	24	100
Хлеб ржаной**	20	1,5	0,3	7,5	40,2	30	2,25	0,45	11,25	60,3
Итого:		7,6	4,8	84,9	498		18,5	15,7	115,3	697

ОБЕД 2 (30%)

Огурец перец свежий (порционно)	30	1,6	7,5	17,6	134	30	1,6	7,5	17,6	134
Затирка с молоком/суп молочный с крупой (кроме рисовой, пшено)	200	6,2	9	20,6	188	250	7,8	11,2	25,8	235
Котлета "Кветка"/Зразы "Сочные" (птица)	70	19	33,6	11,2	423	100	25,3	44,8	14,9	564
Картофель тушеный "Золотистый"	150	3,09	10,4	22,3	215	150	3,09	10,4	22,3	215
Чай с сиропом	200	0,7	0,1	20,9	70,7	200	0,7	0,1	20,9	70,7
Хлеб ржаной**	20	1,22	0,24	5,18	41,2	30	1,83	0,36	7,77	61,8
Итого:		31,81	60,84	97,78	1071,9		40,3	74,4	109,3	1146,5

ПОЛДНИК (13 %) (ГПД и для обучающихся, получающих двухразовое питание)

Пирожок печеный	75	6,9	6,3	37,2	233	2/75	6,9	6,3	37,2	233,0
Пашиток "Родничок" с витамином "С"	200	1	0,4	24	100	200	1	0,4	24	100
Итого:		7,9	6,7	61,2	333		7,9	6,7	61,2	333
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		57,61	85,99	226,18	1942,9		69,3	103,36	250,0	2084,5
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У в %		10	31,6	58,4			10,0	32,00	58,0	

7 рацион (вторник)

ВТОРОИ ЗАВТРАК (25%)

1-4 классы

Помидор свежий (порционно)/Салат из свежих помидоров (0г)										
Овощи (кукуруза/горошек) консервированные (порционно)*	30	0,66	0,12	3,36	17,4	45	0,99	0,18	5,04	26,1
Болбаса отварная/или сосиски отварные	60	8,60	2,5	1,20	155,0	100	11,50	3,3	18,00	207,00
Макароны с сыром	100/10	3,40	2,9	30,20	120,0	130/10	5,10	4,4	30,30	180,00
Чай с молоком	200	0,24	0,06	12	50	200	0,24	0,06	12	50
Хлеб ржаной**	20	1,22	0,24	5,18	41,2	30	1,8	0,4	7,8	61,8
Итого:		14,12	5,82	51,94	383,6		19,7	8,3	73,1	524,9

ОБЕД 1 (30%)

	(для обучающихся 5 классов (возрастная группа 10 лет), получающих одноразовое питание)					для обучающихся, получающих одно и двухразовое питание				
Сыр (порционно)	15	0,66	0,12	3,36	17,4	20	0,99	0,18	5,04	26,1
Боллета "Ухо чебурашки" (свинина)	75	10,08	12,3	16,4	134	100	13,44	9,73	8,50	178,7
Картофель отварной/ или пюре картофельное	150	3,15	4,95	24,1	287	150	3,15	4,95	24,1	287
Кисель из концентрата с витамином "С"	200	0,2	0	28,6	110	200	0,2	0	28,6	110
Хлеб ржаной**	20	1,22	0,24	8,18	41	30	1,83	0,36	28,6	61
Итого:		15,31	17,61	80,64	589,4		19,61	15,22	94,8	662,8

ОБЕД 2 (30%)

Салат из моркови и яблок с маслом растительным	50	0,4	4,35	3,85	56	75	0,6	6,5	5,7	84
Борщ с картофелем со сметаной	200/10	1,6	4,6	9,4	86	250/10	2	5,75	11,75	107,5
Котлета "Ухо чебурашки" (свинина)	60	10,08	12,3	16,4	134	75	13,44	16,4	21,8	178,7
Картофель отварной/ или пюре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	215	150	3,15	4,95	24,1	287
Кисель из концентрата с витамином "С"	200	0,2	0	28,6	110	200	0,2	0	28,6	110
Кондитерское изделие (мармелад, зефир, мюсли, гематоген, печенье и др.)	30	0,6	0,6	9,18	18,8	30	0,6	0,6	9,18	18,8
Хлеб ржаной**	30	1,83	0,36	12,27	61,8	40	2,44	0,48	16,36	82,4
Итого:		16,81	25,51	93,1	681,6		22,43	34,68	117,49	868,4

ПОЛДНИК (11%) (ГПД и для обучающихся, получающих двухразовое питание)

Лепешка с сыром/или бутерброд "Купалле" (45 г)	50	5,05	17,75	10,4	180	100	10,1	35,5	30,8	360
Напиток из сиропа	200	0,24	0,06	12	50	200	0,24	0,06	12	50
Итого:		5,29	17,81	22,4	230		10,34	35,56	42,8	410
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		21,52	38,43	116,27	894,3		33,1	64,85	162,51	1331,2
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У в %		10	32	58			11	32	57	

8 рацион (среды)

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (25%)

1-4 классы

Огурец свежий (порционно)/Салат из свежих огурцов/ Огурец маринованный (порционно)*	30	1,6	7,5	17,6	134	30	1,6	7,5	17,6	134
Наггетсы куриные	60	20	7	20	161	75	30	10,6	30	242,6
Каша рисовая рассыпчатая/или вязкая	100	1,4	2,7	14,9	90	130	2,1	4,1	22,4	135,0
Компот из свежих яблок с витамином "С"/Напиток яблочный с витамином "С"	200	2,2	1,6	14,5	81	200	2,2	1,6	14,5	81
Хлеб ржаной**	20	1,22	0,24	8,18	41	30	1,83	0,36	28,6	61
Итого:		25,2	18,8	67	466		35,9	23,8	84,5	519,6

ОБЕД 1 (30%)										
	(для обучающихся 5 классов (возрастная группа 10 лет), получающих одноразовое питание)					для обучающихся, получающих одно и двухразовое питание				
Помидор/перец свежий (порционно)/Овоши (кукуруза/горошек) консервированные (порционно)*	20	0,66	0,12	3,36	17,4	30	0,99	0,18	5,04	26,1
Наггетсы куриные	60	30	10,6	30	242,6	75	40,00	14,13	40,00	323,5
Макаронные изделия отварные	100	3	3	14,6	97	150	3,60	4,10	20,80	134,67
Компот из свежих яблок с витамином "С"/Напиток яблочный с витамином "С"	200	2,2	1,6	14,5	81	200	2,2	1,6	14,5	81
Фрукты свежие (яблоко, груша, апельсин и др.)	200	0,8	0,8	19,6	94	200	0,8	0,8	32,5	94
Хлеб ржаной**	20	1,22	0,24	8,18	41,2	30	1,83	0,36	12,27	61,8
Итого:		37,88	16,36	90,24	573,2		49,42	21,17	125,11	721
ОБЕД 2 (30%)										
Салат "Розовый"/Салат "Заря"/Салат "Бурячок	50	0,8	4,1	3,5	54	75	1,2	6,15	7	81
Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,4	3,2	11,8	80	250/10	1,75	4	7,4	100
Оладьи картофельные, фаршированные мясом со сметаной/или колдуны ленивые со сметаной (120/15 г)	130/15	20	7,05	20	161,7	260/30	27,00	10,60	30,00	242,6
Сок	200	1	0,4	24	100	200	1,00	0,40	24,00	100,00
Фрукты свежие (яблоко, груша, апельсин и др.)	200	0,8	0,8	19,6	94	200	0,80	0,80	32,50	94,00
Хлеб ржаной**	20	1,22	0,24	8,18	41,2	30	1,83	0,36	12,27	61,8
Итого:		25,22	15,79	87,08	598,2		33,58	22,31	113,17	679,35
ПОЛДНИК (12%) ГПД (и для обучающихся, получающих двухразовое питание)										
Бутерброд "Смачны"	40	3,8	7,2	39,9	160	40	7,6	14,4	79,8	320
Молоко кипяченое	200	5,6	4,6	9	100	200	5,6	4,6	9	100
Итого:		9,4	11,8	48,9	260		13,2	19	88,8	420
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		59,82	46,39	202,98	1324,2		82,68	65,11	286,47	1618,95
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У в %		14	30	56			15	30	55	

**9 рацион (четверг)
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (23%)**

1-4 классы

Запеканка из творога со сметаной/или молоком сгущенным/ Запеканка из творога "Зебра" со сметаной/или молоком сгущенным	100/10	19,68	17,5	28	363,6	120/20	24,60	21,90	35,04	454,5
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0	25	100	200	0,60	0,00	25,00	100,00
Итого:		20,28	17,5	53	463,6		25,20	21,9	60,04	554,5

ОБЕД 1 (30%)

	(для обучающихся 5 классов (возрастная группа 10 лет), получающих одноразовое питание)					для обучающихся, получающих одно и двухразовое питание				
Морковь с сахаром	40	0,52	0,04	4,76	20,4	50	0,65	0,05	5,95	25,5
Запеканка из творога "Зебра" со сметаной/или молоком сгущенным	140/15	29,5	26,3	42	545	170/20	35,40	31,60	50,40	654,0
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1	20,2	96	200	1,4	1	20,2	96,0
Итого:		31,42	27,34	66,96	661,4		37,45	32,65	76,55	775,5

ОБЕД 2 (30%)

Салат "Светофорчик"/Салат "Нежный"/Салат "Пралеска"	50	0,65	2,3	4,3	40	75	0,97	3,45	6,45	
Суп картофельный с горохом	200	4,6	3,6	16,2	116	250	5,80	4,50	25,30	145,0
Оладьи из печени	100	18,8	15,2	6,2	236	100	18,80	15,20	6,20	236,0
<i>или Шницель "Ляпок"/Оладьи мясные "Загадка"</i>	70	15,07	7,7	0,9	133,5	100	20,10	10,30	1,20	178,0
Каша гречневая вязкая	100	3	5	14,6	97	130	3,6	4,1	20,8	134,7
Напиток из клюквы "Витаминный" /Напиток "Клубничка"	200	0,2	0	28,6	110	200	0,2	0	28,6	100
Хлеб ржаной**	20	1,22	0,24	8,18	41,2	30	1,83	0,36	12,27	0,36
Итого:		43,54	32,04	78,98	773,7		51,30	37,91	100,82	794,0

ПОЛДНИК (15 %) (ГПД и для обучающихся, получающих двухразовое питание)

Пирожок печеный	75	6,9	6,3	37,20	260	75	6,9	6,3	37,2	260
Какао с молоком	200	1,8	1,4	20,9	67	200	1,8	1,4	20,9	67
Итого:		8,7	7,7	58,1	327		8,7	7,7	58,1	327
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		72,52	57,24	198,2	1564,3		85,20	67,51	234,10	1675,53
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У в %		14	31	55			15,00	30,00	55,00	

10 рацион (пягница)

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (20%)

1-4 классы

Помидор/перец свежий (порционно)/Овощи консервированные (огурец маринованный) порционно*	30	0,66	0,12	3,36	17,4	45	0,99	0,18	5,04	26,1
Биточки куриные "Наслаждение"/Колбаски "Дуэт" (60г)/Биточки куриные с сыром (60 г)	50	8,05	6,3	3,75	233,5	100	12	9,45	5,62	311,3
Картофель "Школьный"/или пюре картофельное	100	2,7	3,1	15,6	150	130	3,51	4	20,28	195
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0,06	14,8	58	200/7	0,2	0,06	14,8	58
Хлеб ржаной**	20	1,2	0,14	7,3	35,3	30	1,83	0,36	12,27	61,8
Итого:		12,81	9,72	44,81	494,2		18,53	14,05	58,01	652,2

ОБЕД 1 (30%)

	(для обучающихся 5 классов (возрастная группа 10 лет), получающих одноразовое питание)					для обучающихся, получающих одно и двухразовое питание				
Помидор/перец свежий (порционно)/Салат из свежих помидоров со сладким перцем (50г)/Салат из морской и белокочанной капусты (50г)*	20	0,66	0,12	3,36	17,4	30	0,99	0,18	5,04	26,1
Колбаски "Дуэт"/Биточки куриные "Наслаждение"/Биточки куриные с сыром	80	8,05	6,3	3,75	233,5	100	12	9,45	5,62	311,3
Картофель "Школьный"/или пюре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	215	150	4,2	6,6	26,8	382,6
Сок	200	1	0,4	24	100	200	1	0,4	24	100
Хлеб ржаной**	20	1,2	0,14	7,3	35,3	30	1,83	0,36	12,27	61,8
Итого:		13,01	10,26	51,81	601,2		20,02	16,99	73,73	881,8

ОБЕД 2 (30%)

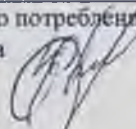
Салат из свеклы с яблоками и маслом растительным/Салат из свеклы с маслом растительным	50	0,5	2,6	5,2	46	75	0,75	3,9	7,8	69
Пци из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	2,1	7,3	7,5	104,8	250/10	2,62	9,10	9,40	131,0
Батончики рыбные запеченные/или сеченики из рыбы	60	8,15	6,2	7,5	215,4	75	16,3	12,4	15,03	236,9
Каша овсяная вязкая/ пшенная	100	2,7	3,1	15,6	150	130	3,51	4	20,28	195
Сок	200	1	0,4	24	100	200	1	0,4	24	100
Фрукты свежие (яблоко, груша, апельсин и др.)	200	0,8	0,8	19,6	94	200	0,8	0,8	32,5	94
Хлеб ржаной**	20	1,22	0,24	8,18	41,2	30	1,83	0,36	12,27	61,8
Итого:		16,47	20,64	87,58	751,4		26,81	30,96	121,28	887,7

ПОЛДНИК (14%) (ГПД и для обучающихся, получающих двухразовое питание)

Ватрушка с творогом	75	6,9	6,3	45	210	75	6,9	6,3	45	210,0
Чай с молоком	200	1,4	1	20,2	96	200	1,4	1	20,2	96,0
или Сырники из творога	50	7,9	5,3	9,5	117	50	7,9	5,3	9,5	117,0
Чай с сахаром	200	0,24	0,06	12	50	200	0,24	0,06	12	50,0
Итого:		16,2	12,6	74,7	423		8,3	7,3	65,2	306,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,48	47,3	185,3	1668,6		53,64	52,31	237,50	1845,9
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У в %		10,5	31,4	58			12,50	30,00	57,50	

*-замена по сезонности; ** - с учетом фактического потребления хлеба

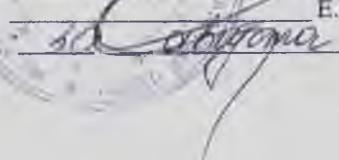
Меню составил: инженер-технолог Н.Г.Сорокина




СОГЛАСОВАНО

Главный врач Лидского зонального ЦГЭ

Е.В. Садовская



2024