

УТВЕРЖДАЮ
Управляющий

ГУ «Центр обеспечения деятельности бюджетных организаций
Пинского района»

С.Н.Бирюков

2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор

Тимошенко
Ирина Николаевна
В.А.Бирюков
2024г.

ПРИМЕРНЫЙ ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ

для обучающихся 6-10 лет, 11-18 лет на зимне-весенний период

(питание по новым принципам) одноразовое для Пинковичской СШ, Высоковской СШ, Купятичской СШ, Городищенской СШ, Парохонской СШ, Оснежицкой СШ, Ставокской СШ, Молотковичской СШ, Плещицкой СШ, Галевской НШ, НШ п.Садовый.

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергети- ческая ценность, Ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергети- ческая ценность, Ккал
1 день										
1 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
	6-10 лет (1-4 классы)					11-18 лет (11 лет – 4 класс)				
Огурец консервированный (порционно)	40	1.12	-	0.52	6.4	40	1.12	-	0.52	6.4
Пальчики рыбные (минтай)	70	13.3	14.3	1.8	157.8	80	15.2	16.3	2.1	180.3
Каша рисовая вязкая	150	2.1	4.05	22.2	135	180	2.52	4.86	26.6	162
Какао с молоком (С-витамин)	200	3.6	2.8	17.6	110	200	3.6	2.8	17.6	110
Хлеб ржаной	20	1.36	0.12	9.52	44.8	25	1.7	0.15	11.9	56
Хлеб пшеничный (батон)	20	1.584	0.104	10.08	47.44	25	1.98	0.13	12.6	59.3
Итого:		23.06	21.37	61.72	501.44		26.12	24.24	71.32	574
ОБЕД										
	10 лет (5 класс) + 6-10 лет (пребывание от 6 до 8 часов)					11-18 лет (5-11 классы)				
Салат «Перемена» с м/р.	50	1.4	2.55	6.55	54.8	70	1.96	3.57	9.17	76.72
Картофель тушеный «Золотистый»	150	2.85	4.8	21	145.5	180	3.42	5.76	25.2	174.6
Котлета (говядина л/ч)	70	11.06	5.74	9.8	135	90	14.22	7.38	12.6	173.5
Сок	200	1.4	-	24	100	200	1.4	-	24	100
Хлеб ржаной	20	1.36	0.12	9.52	44.8	30	2.04	0.18	14.28	67.2
Хлеб пшеничный (батон)	-	-	-	-	-	20	1.584	0.104	10.08	47.44

Кондитерское изделие (гематоген)	40	2.6	1.6	47.88	187	40	2.6	1.6	47.88	187
Итого:		20.67	14.81	118.75	667.1		27.22	18.59	143.21	826.46
ПОЛДНИК (ДОПИТАНИЕ)										
		10 лет (5 класс) пребывание от бдо 8 часов				11-18 лет (5-11 классы) пребывание от бдо 8 часов				
Бутерброд «Купалле»	20/5/20	5.805	7.515	7.2	119.7	35/10/20	8.38	10.85	10.4	172.9
Напиток сывороточный «Свежесть»	220	0.8	-	12.98	99.44	220	0.8	-	12.98	99.44
Итого		6.6	7.51	20.18	219.14		9.18	10.85	23.38	272.3

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергети- ческая ценность, Ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергети- ческая ценность, Ккал
2 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
	6-10 лет (1-4 классы)					11-18 лет (11 лет – 4 класс)				
Кукуруза консервированная (порционно)	40	0.88	0.16	4.48	22.8	40	0.88	0.16	4.48	22.8
Макаронные изделия отварные	130	4.42	3.72	26.26	156	150	5.1	4.3	30.3	180
Биточек «Богатырь»	60	7.5	17.32	6.5	211.63	80	10	23	8.66	282.17
Чай с сахаром (с-витамины)	200	0.2	0.04	10	41	200	0.2	0.04	10	41
Хлеб ржаной	20	1.36	0.12	9.52	44.8	40	2.72	0.24	19.04	89.6
Сыр (порционно)	30	2.07	2.61	-	32.4	30	2.07	2.61	-	32.4
Итого		16.43	23.97	56.76	508.63		20.97	30.35	72.48	647.67
ОБЕД										
	10 лет (5 класс) + 6-10 лет (пребывание от 6 до 8 часов)					11-18 лет (5-11 классы)				
Салат из свеклы с м/р.	60	0.84	3	4.86	49.8	80	1.12	4	6.48	66.4
Колбаса вареная отварная	90	8.82	16.02	1.44	186.3	120	11.76	21.36	1.92	248.7
Каша вязкая гречневая	160	4.8	4.8	23.36	155.2	180	5.4	5.4	26.28	174.6
Напиток «Фантастик» (с-витамины)	200	0.18	0.12	17.04	70.04	200	0.18	0.12	17.04	70.04
Хлеб ржаной	25	1.7	0.15	11.9	56	45	3.6	0.27	21.42	100.8
Хлеб пшеничный (батон)	30	2.3	0.15	15.12	71.16	40	3.168	0.208	20.16	94.88
Фрукт (яблоко)	200	0.8	0.8	19.6	80	200	0.8	0.8	19.6	80
Итого:		19.44	25.1	93.32	668.5		26.02	32.15	112.9	835.42
ПОЛДНИК (ДОПИТАНИЕ)										
	10 лет (5 класс) пребывания от 6 до 8 часов					11-18 лет (5-11 классы) пребывания от 6 до 8 часов				
Шарлотка с яблоками «Цудоуная»	100	4.7	4.7	37	208	120	5.64	5.64	44.4	249.6
Компот из сухофруктов «Школьный» курага	200	0.4	0.2	18.2	72	200	0.4	0.2	18.2	72
Итого:		5.1	4.9	55.2	279		6.04	5.84	62.6	321.6

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергети ческая ценность, Ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергети ческая ценность, Ккал
3 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
	6-10 лет (1-4 классы)					11-18 лет (11 лет – 4 класс)				
Сырники из творога со сметаной	170/20	27.46	21.85	32.9	439	200/30	32.4	27	38.8	542.4
Кофейный напиток с молоком (с- витамины)	200	1.4	1	15	78	200	1.4	1	15	78
Итого:		28.86	22.85	47.8	517		33.8	28	53.8	620.4
ОБЕД										
	10 лет (5 класс) + 6-10 лет (пребывание от 6 до 8 часов)					11-18 лет (5-11 классы)				
Салат «Минутка»	60	4.57	11.28	1.17	124.62	80	6.09	15.04	1.64	166.16
Плов «Домашний» 2в. (филе- цыплят-бройлеров)	75/150	24.97	9	38.47	333	90/200	32.19	11.6	49.59	429.2
Напиток яблочный (с-витамины)	200	0.2	0.2	21	82	200	0.2	0.2	21	82
Хлеб ржаной	25	1.7	0.15	11.9	56	25	1.7	0.15	11.9	56
Хлеб пшеничный (батон)	25	1.98	0.13	12.6	59.3	30	2.3	0.15	15.12	71.16
Итого:		33.42	20.76	85.14	654.92		42.48	27.14	99.35	804.52
ПОЛДНИК (ДОППОИТАНИЕ)										
	10 лет (5 класс) пребывание от бдо 8 часов					11-18 лет (5-11 классы) пребывание от бдо 8 часов				
Ватрушка «Улыбка радуги»	60	4.1	2.01	40.55	191.62	60	4.1	2.01	40.55	191.62
Или Пирожки печеные (повидло)	60	3.4	3	34.8	180	60	3.4	3	34.8	180
Чай с молоком	150	1.2	1.05	1.3	66	200	1.6	1.4	17.4	88
Итого: с ватрушкой		5.3	3.06	41.85	257.62		5.7	19.44	57.95	279.62
Итого: с пирожком		4.6	4.05	36.1	246		5	4.4	52.2	268

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергети ческая ценность, Ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергети ческая ценность, Ккал
4 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
	6-10 лет (1-4 классы)					11-18 лет (11 лет – 4 класс)				
Огурец консервированный (порционно)	40	1.12	-	0.52	6.4	40	1.12	-	0.52	6.4
Омлет с сыром и маслом сливочным	150/7	14.25	23.74	2.4	280.3	180/10	17.1	29.8	3.2	348.4
Хлеб ржаной	20	1.36	0.12	9.52	44.8	25	1.7	0.15	11.9	56
Фрукты (яблоко)	200	0.8	0.8	19.6	80	200	0.8	0.8	19.6	80
Чай с лимоном (с-витамин)	200/7	0.24	0.05	12.8	51.2	200/7	0.24	0.05	12.8	51.2
Итого:		17.77	24.74	44.84	463.7		20.96	30.8	48.02	542
ОБЕД										
	10 лет (5 класс) + 6-10 лет (пребывание от 6 до 8 часов)					11-18 лет (5-11 классы)				
Салат «Сударушка» с м.р.	50	1.7	5.6	6.5	83.1	70	2.38	8.84	9.1	116.34
Котлета натуральная рубленая «Нежная»	75	11.7	22.2	4.5	266.1	2/50	15.5	29.5	6	354.7
Каша вязкая перловая	130	2.6	3.25	17.94	111.8	150	3	3.75	20.7	129
Сок	200	1.4	-	24	100	200	1.4	-	24	100
Хлеб ржаной	25	1.7	0.15	11.9	56	25	1.7	0.15	11.9	56
Фрукты (яблоко)	200	0.8	0.8	19.6	80	200	0.8	0.8	19.6	80
Итого:		19.9	32	84.44	697		24.78	43.04	91.3	836.04
ПОЛДНИК (ДОПИТАНИЕ)										
	10 лет (5 класс) пребывание от бдо 8 часов					11-18 лет (5-11 классы) пребывание от бдо 8 часов				
Пирог «Смак»	80	3.68	6.48	34	207.28	100	4.6	8.1	42.5	259.1
Какао с молоком (С-витамин)	200	3.6	2.8	17.6	110	200	3.6	2.8	17.6	110
Итого:		7.28	9.28	51.6	317.28		8.2	10.9	60.1	369.1

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергети- ческая ценность, Ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергети- ческая ценность, Ккал
5 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
	6-10 лет (1-4 классы)					11-18 лет (11 лет – 4 класс)				
Салат «Цветной»	40	1.2	3.4	1.96	43.2	40	1.2	3.4	1.96	43.2
Каша вязкая гречневая	130	3.9	3.9	18.98	126.1	130	3.9	3.9	18.98	126.1
Мититен Славянские (свинина т/б+ филе цыпленка)	70	18.83	8.54	2.73	163.1	90	24.21	10.98	3.51	209.7
Кофейный напиток с молоком (с-витамины)	200	1.4	1	15	78	200	1.4	1	15	78
Хлеб ржаной	20	1.36	0.12	9.52	44.8	20	1.36	0.12	9.52	44.8
Хлеб пшеничный (батон)	20	1.584	0.104	10.08	47.44	20	1.584	0.104	10.08	47.44
Итого:		28.27	17.06	58.27	502.64		33.65	19.5	59.05	548.64
ОБЕД										
	10 лет (5 класс) + 6-10 лет (пребывание от 6 до 8 часов)					11-18 лет (5-11 классы)				
Салат «Дубравушка» (цыплята-бройлеры)	60	10.9	13.08	0.54	154.2	80	14.5	17.44	0.72	205.6
Или Салат «Сытный»	60	4.44	10.8	2.34	124.2	80	5.92	14.4	3.12	165.6
Пюreshка картофельная	150	3	4.75	20.77	141.15	180	3.6	5.7	24.93	169.38
Биточки «Золотая рыбка» (минтай)	75	11.13	7.59	7.59	144.08	2/50	14.84	10.12	10.12	192.11
Напиток из плодов шиповника (с-витамины)	200	0.06	-	14.32	60	200	0.06	-	14.32	60
Хлеб ржаной	20	1.36	0.12	9.52	44.8	20	1.36	0.12	9.52	44.8
Кондитерское изделие (халва)	60	7.8	22.2	25.2	196.52	60	7.8	22.2	25.2	196.52
Итого: с салатом «Дубравушка»(1в.)		34.25	47.74	77.94	740.75		42.16	55.58	84.81	868.41
Итого: с салатом «Сытный» (2 в.)		27.79	45.46	79.74	710.45		33.58	52.54	87.21	828.41
ПОЛДНИК (ДОПИТАНИЕ)										
	10 лет (5 класс) пребывание от 6 до 8 часов					11-18 лет (5-11 классы) пребывание от 6 до 8 часов				
Оладьи с повидлом	100/10	7.6	7.2	46.2	279	150/15	11.35	10.8	69.35	418.5
Чай с сахаром	200	0.2	0.04	10	41	200	0.2	0.04	10	41
Итого		7.8	7.24	56.2	320		11.55	10.84	79.35	459.5

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергети ческая ценность, Ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергети ческая ценность, Ккал
2 неделя										
1 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
	6-10 лет (1-4 классы)					11-18 лет (11 лет – 4 класс)				
Огурец консервированный (порционно)	40	1.12	-	0.52	6.4	40	1.12	-	0.52	6.4
Котлета из птицы «День-Ночь»	60	8.59	10.42	5.5	174.12	80	11.45	13.89	7.3	232.16
Каша рисовая вязкая	130	1.82	3.51	19.3	117	150	2.1	4.05	22.2	135
Чай с сахаром (с-витамин)	200	0.2	0.04	10	41	200	0.2	0.04	10	41
Хлеб ржаной	25	1.7	0.15	11.9	56	25	1.7	0.15	11.9	56
Хлеб пшеничный (батон)	25	0.18	0.02	19.87	55.25	35	0.26	0.03	27.82	77.35
Итого:		13.61	14.14	67.09	449.77		16.83	18.13	79.74	547.91
ОБЕД										
	10 лет (5 класс) + 6-10 лет (пребывание от 6 до 8 часов)					11-18 лет (5-11 классы)				
Винегрет овощной	50	0.6	5	3.2	60.5	70	0.84	7.07	4.48	84.7
Гуляш из говядины	60/50	19.92	5.88	6.12	156	75/75	24.9	7.35	7.65	195
Макаронные изделия отварные	150	5.1	4.3	30.3	180	200	6.8	5.7	40.4	240
Напиток апельсиновый (с-витамин)	200	0.2	-	15.2	62	200	0.2	-	15.2	62
Хлеб ржаной	25	1.7	0.15	11.9	56	25	1.7	0.15	11.9	56
Кондитерское изделие (гематоген)	40	2.6	1.6	47.88	187	40	2.6	1.6	47.88	187
Итого:		30.12	16.93	114.6	701.5		37.04	21.87	127.51	824.7
ПОЛДНИК (ДОПИТАНИЕ)										
	10 лет (5 класс) пребывание от бдо 8 часов					11-18 лет (5-11 классы) пребывание от бдо 8 часов				
Бутерброд с колбасой запеченный	40	4.3	8.4	6.9	120	40	4.3	8.4	6.9	120
Кофейный напиток с молоком	200	1.4	0.9	15	78	200	1.4	0.9	15	96
Кондитерское изделие (зефир, мармелад)	40	0.37	3.15	23.9	64.5	60	0.55	4.72	35.85	96.75
Итого:		6.07	12.45	45.8	262.5		6.25	14.02	57.75	312.75

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергети- ческая ценность, Ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергети- ческая ценность, Ккал
2 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
	6-10 лет (1-4 классы)					11-18 лет (11 лет – 4 класс)				
Горошек консервированный (порционно)	30	0.93	0.06	1.95	12	30	0.93	0.06	1.95	12
Каша вязкая пшеничная	100	2.7	3.1	15.6	101	150	4.05	4.65	23.4	151.5
Колбаски мясные с сыром (говядина л/ч)	60	10.6	7.4	1.74	112.5	70	12.4	8.7	2.03	131.25
Напиток «Родничок» (с-витамин)	200	0.4	-	24.4	96.4	200	0.4	-	24.4	96.4
Хлеб ржаной	30	2.04	0.18	14.28	67.2	30	2.04	0.18	14.28	67.2
Кондитерское изделие (печенье)	30	0.22	0.03	23.85	66.3	40	0.3	0.04	31.8	88.4
Итого		16.89	10.77	81.82	455.4		20.12	13.63	97.86	546.75
ОБЕД										
	10 лет (5 класс) + 6-10 лет (пребывание от 6 до 8 часов)					11-18 лет (5-11 классы)				
Салат «Солнышко»	50	0.81	3.56	5.26	55.88	70	1.13	4.99	7.37	78.23
Картофельные дольки запеченные	150	3.91	7.36	32.13	212.52	200	5.22	9.82	42.84	283.36
Рыба жареная (минтай)	75	14.2	5.2	3.1	118.2	90	17.04	6.2	3.72	141.84
Или Рыба, запеченная в сметане с морковью	62.5	10.2	8.4	3.3	132.5	75	12.24	10.08	3.96	159
Сок	200	1.4	-	24	100	200	1.4	-	24	100
Хлеб ржаной	20	1.36	0.12	9.52	44.8	20	1.36	0.12	9.52	44.8
Кондитерское изделие (вафельный батончик)	-	-	-	-	-	35	1.75	11.2	20.3	169.5
Итого: с рыбой жареной (1в)		23.93	16.39	105.51	664.9		27.9	32.33	107.75	817.73
Итого: с рыбой. запеченной (2в)		19.93	19.59	105.71	679.2		23.1	36.21	107.99	834.89
ПОЛДНИК (ДОППОИТАНИЕ)										
	10 лет (5 класс) пребывание от бдо 8 часов					11-18 лет (5-11 классы) пребывание от бдо 8 часов				
Гренки с джемом (или повидлом)	60	3.5	4.3	28.2	164.6	60	3.5	4.3	28.2	164.6
Кисломолочный напиток (йогурт питьевой)	150	4.2	4.8	6.15	84	180	5.04	5.76	7.38	100.8
Фрукт (яблоко)	-	-	-	-	-	1 шт.	0.52	0.69	20.7	92.5
Итого		7.7	9.1	34.35	248.6		9.06	10.75	56.28	357.9

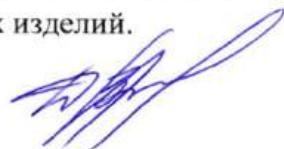
Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергети ческая ценность, Ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергети ческая ценность, Ккал
3 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
	6-10 лет (1-4 классы)					11-18 лет (11 лет – 4 класс)				
Кукуруза консервированная порц.	30	0.66	0.12	3.36	17.1	30	0.66	0.12	3.36	17.1
Омлет с сыром	150	18.45	21.15	2.55	273	190	23.37	26.79	3.23	345.8
Кофейный напиток с молоком (с- витамины)	200	1.4	0.9	15	78	200	1.4	0.9	15	78
Хлеб ржаной	20	1.36	0.12	9.52	44.8	20	1.36	0.12	9.52	44.8
Хлеб пшеничный (батон)	20	0.15	0.02	15.9	44.2	30	2.3	0.15	15.12	71.16
Итого		22.02	22.31	46.33	457.1		29.09	28.08	43.23	556.86
ОБЕД										
	10 лет (5 класс) + 6-10 лет (пребывание от 6 до 8 часов)					11-18 лет (5-11 классы)				
Салат «Вкусняша» с майонезом (огурец консервированный)	60	4.35	11.91	1.34	131.38	80	5.8	15.88	1.78	175.1
Бифштекс «Аппетитный» (свинина т/б)	65	9.4	21.12	3.08	240	80	11.5	25.99	3.79	295.38
Каша вязкая гречневая	130	3.9	3.9	18.98	126.1	150	4.5	4.5	21.83	145.5
Компот из сухофруктов «Школьный» курага (с-витамины)	200	0.4	0.2	18.2	72	200	0.4	0.2	18.2	72
Хлеб ржаной	20	1.36	0.12	9.52	44.8	20	1.36	0.12	9.52	44.8
Хлеб пшеничный (батон)	20	0.15	0.02	15.9	44.2	20	0.15	0.02	15.9	44.2
Фрукт (апельсин)	-	-	-	-	-	160	1.44	0.32	12.96	68.8
Итого		19.56	37.27	67.02	658.48		25.15	47.03	83.98	845.78
ПОЛДНИК (ДОППИТАНИЕ)										
	10 лет (5 класс) пребывание от бдо 8 часов					11-18 лет (5-11 классы) пребывание от бдо 8 часов				
Гренки «Лакомка»	60	3.64	6.46	20.6	145	60	3.64	6.46	20.6	145
Чай с молоком	200	1.6	1.4	17.4	88	200	1.6	1.4	17.4	88
Кондитерское изделие (зефир, мармелад)	30	0.22	0.03	23.94	42.3	50	0.36	0.05	39.9	70.5
Итого		5.46	7.89	61.94	275.3		5.6	7.91	77.9	303.5

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергети- ческая ценность, Ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергети- ческая ценность, Ккал
4 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
	6-10 лет (1-4 классы)					11-18 лет (11 лет – 4 класс)				
Салат из белокочанной капусты с м/р.	40	0.96	2.04	4.52	40.4	40	0.96	2.04	4.52	40.4
Картофель, запеченный с сыром	100	4.76	11.5	18.9	198.14	120	5.7	13.8	22.68	237.76
Рыбка «Золотистая» (минтай)	70	15.05	10.92	0.14	159.32	80	17.2	12.48	0.16	182.08
Какао с молоком (с-витамин)	200	3.6	2.8	17.6	110	200	3.6	2.8	17.6	110
Хлеб ржаной	20	1.36	0.12	9.52	44.8	20	1.36	0.12	9.52	44.8
Итого		25.73	27.38	50.68	552.66		28.82	31.24	54.48	615.04
ОБЕД										
	10 лет (5 класс) + 6-10 лет (пребывание от 6 до 8 часов)					11-18 лет (5-11 классы)				
Салат «Горошек» с майонезом (огурцы консервированные)	50	3.2	8.31	1.4	94	80	5.12	13.3	2.24	150.4
Каша рисовая вязкая	130	1.82	3.51	19.3	117	150	2.1	4.05	22.2	135
Шницель куриный «Солнышко» (цыплята-бройлера)	80	17.5	24.86	0.82	297.92	100	21.7	31	1.02	372.4
Сок	200	1.4	-	24	100	200	1.4	-	24	100
Хлеб ржаной	20	1.36	0.12	9.52	44.8	20	1.36	0.12	9.52	44.8
Хлеб пшеничный (батон)	20	0.15	0.02	15.9	44.2	20	0.15	0.02	15.9	44.2
Итого:		25.43	36.82	70.94	697.92		31.83	48.49	74.88	846.8
ПОЛДНИК (ДОПИТАНИЕ)										
	10 лет (5 класс) пребывание от бдо 8 часов					11-18 лет (5-11 классы) пребывание от бдо 8 часов				
Блины со сметаной	80/10	6.06	7.12	27.18	196.6	80/10	6.06	7.12	27.18	196.6
Чай с сахаром (с-витамин)	200	0.2	0.04	10	41	200	0.2	0.04	10	41
Фрукт (яблоко)	150	0.6	0.6	14.7	60	150	0.6	0.6	14.7	60
Итого:		6.86	7.76	51.88	297.6		6.86	7.76	51.88	297.6

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергети ческая ценность, Ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергети ческая ценность, Ккал
5 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
	6-10 лет (1-4 классы)					11-18 лет (11 лет – 4 класс)				
Творожно-фруктовая запеканка со сметаной (яблоко или апельсин)	150/20	24.45	18.1	33.45	404.12	150/20	24.45	18.1	33.45	404.12
Кофейный напиток с молоком (с-витамин)	200	1.4	0.9	15	78	200	1.4	0.9	15	78
Фрукт (яблоко)	150	0.6	0.6	14.7	60	150	0.6	0.6	14.7	60
Итого:		26.45	19.6	66.15	542.12		26.45	19.6	66.15	542.12
ОБЕД										
	10 лет (5 класс) + 6-10 лет (пребывание от 6 до 8 часов)					11-18 лет (5-11 классы)				
Салат «Оригинальный» со свеклой	60	0.96	2.64	6.3	52.8	80	1.28	3.52	8.4	70.4
Биточки Вкусные (свинина т/б часть)	70	7.7	15.4	10.3	238	90	9.9	19.8	13.16	306
Пюре картофельное	150	3.15	4.95	20.1	138	200	4.2	6.6	26.8	184
Напиток яблочный (с-витамин)	200	0.2	0.2	21	82	200	0.2	0.2	21	82
Хлеб ржаной	20	1.36	0.12	9.52	44.8	30	2.04	0.18	14.28	67.2
Хлеб пшеничный (батон)	20	0.15	0.02	15.9	44.2	30	2.3	0.15	15.12	71.16
Кондитерское изделие (зефир, мармелад)	20	0.18	1.57	11.95	32.25	40	0.37	3.15	23.9	64.5
Итого:		13.7	24.9	95.07	632.05		20.29	33.6	122.66	845.26
ПОЛДНИК (ДОППОИТАНИЕ)										
	10 лет (5 класс) пребывание от бдо 8 часов					11-18 лет (5-11 классы) пребывание от бдо 8 часов				
Пирожки печеные (повидло)	60	3.4	3	34.8	180	60	3.4	3	34.8	180
Чай с лимоном	200/7	0.24	0.05	12.8	51.2	200/7	0.24	0.05	12.8	51.2
Кондитерское изделие (печенье)	40	0.3	0.04	31.8	88.4	60	0.45	0.06	47.7	132.6
Итого:		3.79	3.07	63.5	275.4		4.09	3.11	95.3	363.8

Примечание: при возникновении экономии денежных средств возможно увеличение выходов блюд (при условии, что это не увеличит объём пищевых отходов), выдача дополнительно фруктов, кондитерских изделий.

Инженер-технолог



В.М.Давидовская