

ПРИМЕРНЫЕ* двухнедельные рационы питания
для учащихся 1-11 классов на зимне-весенний период
на 2024-2025 учебного года

1,3 неделя месяца
ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК	6-10 лет (1-4 классы)					11-18 лет (5-11 классы)				
	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Овощи порциями (горошек/кукуруза)	25	0.3	0.0	1.0	5.8	50	0.6	0.0	2.0	11.6
Сосиски отварные с соусом "Сказка"	75/10	9.1	10.1	0.0	127.5	100/15	12.1	13.5	0.0	170.0
Каша овсяная вязкая	150	4.0	5.7	17.6	137.0	180	4.8	6.8	21.1	164.4
Чай с лимоном	200/7	0.2	0.0	15.2	59.0	200/7	0.2	0.0	15.2	59.0
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15.2	79.2	40	3.1	1.2	20.2	105.6
Фрукты	120	0.5	0.5	11.8	54.0	150	0.6	0.6	14.7	67.5
		16.1	17.2	59.8	456.7		20.8	22.1	71.2	566.5
					20%					21.0%
ОБЕД	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Салат из вареных/сырых овощей	50	1.5	6.0	2.8	70.0	50	1.5	6.0	2.8	70.0
Суп картофельный с крупой	250	2.3	4.3	16.5	113.0					
Котлета натуральная рубленая "Нежная"	60	9.4	17.9	3.6	212.9	75	11.8	22.4	4.5	266.2
Макаронные изделия отварные	100	3.4	2.9	20.2	120.0	150	5.1	4.3	30.3	180.0
Напиток "Дюшес"	200	0.3	0.3	35.3	143.2	200	0.3	0.3	35.3	143.2
Хлеб ржаной	40	2.0	0.4	18.4	88.0	50	2.5	0.5	23.0	110.0
		18.9	31.8	96.8	747.1		21.2	33.5	95.9	769.4
					32%					30.0%
ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Выпечка (пирожок с повидлом)	60	3.4	3.0	34.8	180.0	60	3.4	3.0	34.8	180.0
Сок	200	1.0	0.8	19.4	84.0	200	1.0	0.8	19.4	84.0
		4.4	3.8	54.2	264.0		4.4	3.8	54.2	264.0
					11%					10%
ИТОГО за день		39.4	52.8	210.8	1467.8		46.4	59.4	221.3	1599.9

ВТОРНИК

ЗАВТРАК	6-10 лет (1-4 классы)					11-18 лет (5-11 классы)				
	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Запеканка " Творогоша "со сметаной	120/10	15.3	18.0	30.0	339.4	150/15	19.4	23.6	37.5	434.0
Кофейный напиток с молоком	200	2.2	1.4	22.4	112.0	200	2.2	1.4	22.4	112.0
Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	10.8	51.0	20	1.6	0.2	10.8	51.0
		19.1	19.6	63.2	502.4		23.2	25.2	70.7	597.0
					21.8%					22.1%
ОБЕД	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Салат из вареных/сырых овощей	50	5.7	11.6	1.7	135.7	50	5.7	11.6	1.7	135.7
Овощи порциями (горошек/кукуруза)	25	0.3	0.0	1.0	5.8	50	0.6	0.0	2.0	11.6
Борщ с картофелем со сметаной	250/10	3.8	8.3	12.3	138.1	250/10	3.8	8.3	12.3	138.1
Биточек " Богатырь "	65	8.3	18.6	7.0	230.3	75	38.3	21.5	8.3	265.8
Картофель тушеный	100	2.0	6.5	15.8	130.6	150	3.0	9.7	23.7	195.9
Компот из свежих плодов	200	0.2	0.2	20.4	78.0	200	0.2	0.2	20.4	78.0
Хлеб ржаной	40	2.0	0.4	18.4	88.0	40	2.0	0.4	18.4	88.0
		22.3	45.6	76.6	806.5		53.6	51.7	86.8	913.1
					35%					34%
ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Кондитерское изделие	50	2.4	0.8	26.8	142.0	50	2.4	0.8	26.8	142.0
Йогурт	200	10.0	3.0	17.0	140.0	200	10.0	3.0	17.0	140.0
		12.4	3.8	43.8	282.0		12.4	3.8	43.8	282.0
					12.3%					10%
ИТОГО за день		53.8	69.0	183.6	1590.9		89.2	80.7	201.3	1792.1

СРЕДА

ЗАВТРАК	6-10 лет (1-4 классы)					11-18 лет (5-11 классы)				
	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Кукуруза консервированная	30	0.6	0.2	4.4	20.3	40	0.9	0.2	5.9	27.0
Гуляш детский (свинина)	50/45	11.8	17.0	1.9	209.5	50/45	11.8	17.0	1.9	209.5
Каша пшенная вязкая	100	2.7	3.1	15.6	101.3	150	4.1	4.7	23.4	152.0
Чай с лимоном	200/7	0.2	0.1	15.2	59.0	200/7	0.2	0.1	15.2	59.0
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15.2	79.2	40	3.1	1.2	20.2	105.6
		17.6	21.3	52.3	469.3		20.1	23.2	66.6	553.1
					20.4%					20.5%
ОБЕД	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Салат из вареных/сырых овощей	50	1.4	2.5	6.5	54.8	50	1.4	2.5	6.5	54.8
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/15	2.3	7.3	15.3	131.0					
Колбаски "Рыбка золотая"	60	6.2	6.1	3.5	94.3	100	10.4	10.2	5.9	157.1
Пюре картофельное	100	2.1	3.2	13.3	92.2	150	3.2	4.9	20.0	138.3

Компот из сухофруктов " Школьный "	200	0.4	0.2	18.2	72.0	200	0.4	0.2	18.2	72.0
Хлеб ржаной	40	2.0	0.4	18.4	88.0	40	2.0	0.4	18.4	88.0
Фрукты	150	0.6	0.6	14.7	67.5	200	0.8	0.7	18.7	84.0
	15.0	20.3	89.9	599.8		18.2	18.9	87.7	594.2	
				30.0%					30%	
ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Блинчик с творогом со сметаной	58/10	7.6	8.6	34.2	250.0	58/10	7.6	8.6	34.2	250.0
Сок	200	1.0	0.8	19.4	84.0	200	1.0	0.8	19.4	84.0
	8.6	9.4	53.6	334.0		8.6	9.4	53.6	334.0	
				15%					12%	
ИТОГО за день		41.2	51.0	195.8	1403.1		46.9	51.5	207.9	1481.3

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК	6-10 лет (1-4 классы)					11-18 лет (5-11 классы)				
	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Сыр порционно	15	3.5	4.4	0.0	55.5	15	3.5	4.4	0.0	55.5
Овощи порциями (горошек/кукуруза)	25	0.3	0.0	1.0	5.8	50	0.6	0.0	2.0	11.6
Котлеты " Смячные"	75	8.1	5.8	5.5	100.5	100	10.8	7.6	7.3	134.0
Каша рисовая вязкая	100	1.4	2.7	14.9	90.0	150	2.1	4.1	22.4	135.0
Какао с молоком	200	7.8	6.2	22.0	140.0	200	7.8	6.2	22.0	140.0
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15.2	79.2	40	3.1	1.2	20.2	105.6
	23.4	20.0	58.6	471.0		27.9	23.5	73.9	581.7	
				20.5%					21.5%	
ОБЕД (День белорусской кухни)	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Салат из вареных/сырых овощей	50	0.8	2.0	3.3	34.2	50	0.8	2.0	3.3	34.2
Яйцо вареное	46	4.8	4.0	0.2	56.0	46	4.8	4.0	0.2	56.0
Суп молочный с гречневый	200	6.2	5.0	17.8	142.0	250	7.8	6.3	22.2	177.5
Жаркое по-домашнему (свинина)	50/125	12.8	23.9	18.8	343.0	60/150	15.4	28.7	22.6	412.0
Напиток лимонный	200	1.0		19.8	80.0	200	1.0		19.8	80.0
Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	13.8	66.0	50	2.5	0.5	23.0	110.0
	27.1	35.2	73.7	721.2		32.3	41.5	91.1	869.7	
				31.4%					32.2%	
ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Гренка "Лакомка"	50	3.0	5.4	17.2	122.0	60	3.6	6.5	20.6	145.0
Молоко	200	5.8	6.4	9.4	120.0	200	5.8	6.4	9.4	120.0
	8.8	11.8	26.6	242.0		9.4	12.9	30.0	265.0	
				10.5%					10%	
ИТОГО за день		59.3	67.0	158.9	1434.2		69.6	77.9	195.0	1716.4

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК	6-10 лет (1-4 классы)					11-18 лет (5-11 классы)				
---------	------------------------	--	--	--	--	--------------------------	--	--	--	--

	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Масло сливочное	15	0.2	10.8	0.2	99	15	0.2	10.8	0.2	99
Овощи порциями (горошек/кукуруза)	25	0.3	0.0	1.0	5.8	50	0.6	0.0	2.0	11.6
Биточки рыбные " Юнга"	75	9.1	3.4	15.9	140.0	100	12.1	4.6	21.3	175.0
Каша гречневая вязкая	100	3.0	3.0	14.6	97.3	150	4.5	4.5	21.9	146.0
Чай с сахаром/Чай зелёный	200	0.2	0.1	15.0	56.0	200	0.2	0.1	15.0	56.0
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15.2	79.2	40	3.1	1.2	20.2	105.6
		15.1	18.2	61.9	477.3		20.7	21.2	80.6	593.2
					21%					22.0%

ОБЕД	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Салат из свеклы с м.р.	50	1.0	6.1	3.5	73.0	50	1.0	6.1	3.5	73.0
Щи домашние со сметаной	250/10	2.3	7.0	9.3	111.0					
Пельмени отварные со сметаной и соусом томатным "Сказка"	150/10/10	11.9	21.6	39.5	397.0	150/10/10	11.9	21.6	39.5	397.0
Кисель из припаса	200	0.0	0.0	67.0	264.0	200	0.0	0.0	67.0	264.0
Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	13.8	66.0	40	2.0	0.4	18.4	88.0
Фрукты	120	0.5	0.5	11.8	54.0	150	0.6	0.6	14.7	67.5
		17.2	35.5	144.9	965.0		15.5	28.7	143.1	889.5
					35.0%					35.0%

ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Манник со сметаной	100/10	5.8	6.9	25.9	188.6	100/10	5.8	6.9	25.9	188.6
Сок	200	1.0	0.8	19.4	84.0	200	1.0	0.8	19.4	84.0
		6.8	7.7	45.3	272.6		6.8	7.7	45.3	272.6
					11.9%					10%

ИТОГО за день		39.1	61.4	252.1	1714.9		43.0	57.6	269.0	1755.3
---------------	--	------	------	-------	--------	--	------	------	-------	--------

ИТОГО за 5 дней	46.6	60.2	200.2	1522.2	59.0	65.4	218.9	1669.0
	1.0	1.3	4.3		1.0	1.1	3.7	

2,4 неделя месяца

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК	6-10 лет (1-4 классы)					11-18 лет (5-11 классы)				
	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Масло сливочное	10	0.1	7.25	0.13	66.1	15	0.2	109	0.2	99
Блинчики с творогом (с ветчиной и сыром) со сметаной	2/ 58/10	7.6	8.6	34.2	250.0	2/ 58/10	7.6	8.6	34.2	250.0
Чай с лимоном	200/7	0.2	0.1	15.2	59.0	200/7	0.2	0.1	15.2	59.0
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15.2	79.2	40	3.1	1.2	20.2	105.6
Фрукты	120	0.5	0.5	11.8	54.0	150	0.6	0.6	14.7	67.5
		10.7	17.4	76.5	508.3		11.7	119.5	84.5	581.1
					22.1%					21.5%

ОБЕД	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
------	----------	----------	--------	------------	------	----------	----------	--------	------------	------

Салат из сыра и моркови	50	52.8	8.6	1.4	103.0	50	52.8	8.6	1.4	103.0
Овощи порциями (горошек/кукуруза)	25	0.3	0.0	1.0	5.8	50	0.6	0.0	2.0	11.6
Суп картофельный " Домашний " новый	250	7.3	5.3	25.3	178.0					
Крокет "Особенный"	75	13.7	5.1	6.9	126.7	100	18.3	6.8	9.2	169.0
Пюре картофельное	100	2.1	3.2	13.3	92.2	150	3.2	4.9	20.0	138.3
Напиток " Фантастик "	200	0.2	0.1	16.5	68.0	200	0.2	0.1	16.5	68.0
Хлеб ржаной	50	2.5	0.5	23.0	110.0	50	2.5	0.5	23.0	110.0
		78.9	22.8	87.4	683.7		77.6	20.9	72.1	599.9
					30%					30.0%
ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Кондитерское изделие	60	1.3	4.3	44.4	156.0	75	1.6	5.3	55.5	195.0
Сок	200	1.0	0.8	19.4	84.0	200	1.0	0.8	19.4	84.0
		2.3	5.1	63.8	240.0		2.6	6.1	74.9	279.0
					10%					10%
ИТОГО за день		91.9	45.3	227.7	1432.0		91.9	146.5	231.5	1460.0

ВТОРНИК

ЗАВТРАК	6-10 лет (1-4 классы)					11-18 лет (5-11 классы)				
	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Овощи порциями (горошек/кукуруза)	25	0.3	0.0	1.0	5.8	50	0.6	0.0	2.0	11.6
Омлет с мясными продуктами	120	12.9	15.3	1.7	196.9	150	16.2	19.2	2.2	246.1
Какао с молоком	200	3.6	2.8	23.4	134.0	200	3.6	2.8	23.4	134.0
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15.2	79.2	40	3.1	1.2	20.2	105.6
Фрукты	150	0.6	0.6	14.7	67.5	200	0.8	0.7	18.7	84.0
		19.7	19.6	56.0	483.4		24.3	23.9	66.5	581.3
					21.0%					21.5%
ОБЕД	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Салат из вареных/сырых овощей	50	1.2	2.6	5.7	50.5	50	1.2	2.6	5.7	50.5
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/15	2.3	7.3	15.3	131.0	250/15	2.3	7.3	15.3	131.0
Мясные гнезда Новые (свинина)	65	7.2	15.7	5.1	191.8	80	8.8	19.3	6.2	236.1
Макаронные изделия отварные	100	3.4	2.9	20.1	110.0	150	5.1	4.4	30.3	180.0
Компот из сухофруктов " Школьный "	200	0.4	0.2	18.2	72.0	200	0.4	0.2	18.2	72.0
Хлеб ржаной	40	2.0	0.4	18.4	88.0	50	2.5	0.5	23.0	110.0
		16.5	29.1	82.8	643.3		20.3	34.3	98.7	779.6
					30.0%					30.0%
ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Мучное кулинарное изделие	60	2.9	0.8	35.0	139.0	60	2.9	0.8	35.0	139.0
Кефир	200	5.6	6.4	8.2	112.0	200	5.6	6.4	8.2	112.0
		8.5	7.2	43.2	251.0		8.5	7.2	43.2	251.0
					11%					10%
ИТОГО за день		44.7	55.9	182.0	1377.7		53.1	65.4	208.4	1611.9

СРЕДА

ЗАВТРАК	6-10 лет (1-4 классы)					11-18 лет (5-11 классы)				
	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Запеканка из творога со сметаной/повидлом	150/10	23.5	19.2	32.4	395.0	150/10	23.5	19.2	32.4	395.0
Чай с сахаром/Чай зеленый с куркумой	200	0.2	0.1	15.0	56.0	200	0.2	0.1	15.0	56.0
Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	10.8	51.0	40	3.1	1.2	20.2	140.4
		25.3	19.5	58.2	502.0		26.8	20.5	67.6	591.4
					21.8%					21.9%
ОБЕД	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Салат из свеклы с м.р.	50	1.0	6.1	3.5	73.0	50	1.0	6.1	3.5	73.0
Овощи порциями (горошек/кукуруза)	25	0.3	0.0	1.0	5.8	50	0.6	0.0	2.0	11.6
Щи домашние со сметаной	250/10	2.3	7.0	9.3	111.0					
Биточек "Золотая рыбка"	60	8.8	6.1	6.1	115.6	100	14.8	10.1	10.1	192.1
Картофель тушеный	150	2.7	8.7	20.6	172.5	180	3.2	10.4	24.7	207.0
Напиток яблочный	200	0.2	0.1	12.6	52.5	200	0.2	0.1	12.6	52.5
Хлеб ржаной	50	2.5	0.5	23.0	110.0	50	2.5	0.5	23.0	110.0
Фрукты	150	0.6	0.6	14.7	67.5	200	0.8	0.7	18.7	84.0
		18.4	29.1	90.8	707.9		23.1	27.9	94.6	730.2
					35.0%					35.0%
ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Выпечка (пирожок с повидлом)	60	3.4	3.0	34.8	180.0	60	3.4	3.0	34.8	180.0
Сок	200	1.0	0.8	19.4	84.0	200	1.0	0.8	19.4	84.0
		4.4	3.8	54.2	264.0		4.4	3.8	54.2	264.0
					11.5%					10%
ИТОГО за день		48.1	52.4	203.2	1473.9		54.3	52.2	216.4	1585.6

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК	6-10 лет (1-4 классы)					11-18 лет (5-11 классы)				
	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Овощи порциями (горошек/кукуруза)	25	0.3	0.0	1.0	5.8	50	0.6	0.0	2.0	11.6
Котлета "Секрет"	60	9.0	3.9	3.0	83.8	100	15.0	6.5	5.0	139.6
Каша гречневая вязкая	100	3.0	3.0	14.6	97.3	150	4.5	4.5	21.9	146.0
Какао с молоком	200	7.8	6.2	22.0	140.0	200	7.8	6.2	22.0	140.0
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15.2	79.2	40	3.1	1.2	20.2	105.6
		22.1	14.0	54.8	400.3		30.4	18.4	69.1	531.2
					20.0%					20%
ОБЕД (День Белорусской кухни)	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Салат из квашеной капусты и яйцо отв	80/1/2	7.2	9.1	6.5	137.0	80/1/2	7.2	9.1	6.5	137.0
Борщ с капустой и картофелем со смет	250/15	2.5	9.1	12.3	138.0	250/15	2.5	9.1	12.3	138.0
Бабка картофельная со свиной и см	150/10	7.5	17.4	19.0	266.3	195/20	11.1	24.9	25.9	371.0

Напиток лимонный	200	1.0		19.8	80.0	200	1.0		19.8	80.0
Хлеб ржаной	50	2.5	0.5	23.0	110.0	50	2.5	0.5	23.0	110.0
		20.7	36.1	80.6	731.3		24.3	43.6	87.5	836.0
					31.8%					31.0%
ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Манник со сметаной	100/10	5.8	6.9	25.9	188.6	100/10	5.8	6.9	25.9	188.6
Молоко	200	5.8	6.4	9.4	120.0	200	5.8	6.4	9.4	120.0
		11.6	13.3	35.3	308.6		11.6	13.3	35.3	308.6
					13.4%					11.4%
ИТОГО за день		54.4	63.4	170.7	1440.2		66.3	75.3	191.9	1675.8

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК	6-10 лет (1-4 классы)					11-18 лет (5-11 классы)				
	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Сыр порционно	20	4.7	5.9	0.0	74.0	25	5.9	7.4	0.0	93.0
Овощи порциями (горошек/кукуруза)	25	0.3	0.0	1.0	5.8	50	0.6	0.0	2.0	11.6
Митболы рыбные	60	11.4	5.3	2.7	102.6	100	19.0	8.9	4.5	171.0
Пюре картофельное	100	2.1	3.2	13.3	92.2	150	3.2	4.9	20.0	138.3
Кофейный напиток	200	1.4	1.0	20.2	96.0	200	1.4	1.0	20.2	96.0
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15.2	79.2	40	3.1	1.2	20.2	105.6
		22.2	16.3	52.4	449.8		33.2	23.4	66.9	615.5
					20%					22.8%
ОБЕД	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Салат из вареных/сырых овощей	50	1.7	5.6	6.5	83.1	50	1.7	5.6	6.5	83.1
Суп овощной	250	2.0	3.2	10.5	82.5					
Плов из свинины/Каша рисовая, котлета мясная	50/120	13.3	23.3	28.9	379.0	75/150	17.6	30.8	38.2	501.6
Компот из свежих плодов	200	0.2	0.2	21.8	88.0	200	0.2	0.2	21.8	88.0
Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	13.8	66.0	50	2.5	0.5	23.0	110.0
		18.7	32.6	81.5	698.6		22.0	37.1	89.5	782.7
					30.4%					30.0%
ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Пудинг творожно-яблочный	100	23.0	17.3	21.8	338.7	100	23.0	17.3	21.8	338.7
Сок	200	1.0	0.8	19.4	84.0	200	1.0	0.8	19.4	84.0
		24.0	18.1	41.2	422.7		24.0	18.1	41.2	422.7
					15.0%					15.0%
ИТОГО за день		64.9	67.0	175.1	1571.1		79.2	78.6	197.6	1820.9

ИТОГО за 5 дней	60.8	56.8	191.7	1459.0	69.0	83.6	209.2	1630.8
	1.0	0.9	3.2		1.0	1.2	3.0	
ИТОГО за 10 дней	53.7	58.5	196.0	1490.6	64.0	74.5	214.1	1649.9
	1.0	1.1	3.6		1.0	1.2	3.3	

***ПРИМЕЧАНИЕ:** перечень блюд состоящих в приведенном рационе может изменять (заменяться) на другие блюда по основному составу: картофель тушеный (основной продукт - картофель) на пюре картофельное; борщ с капустой и картофелем (основные продукты - овощи) на щи с картофелем; жаркое по-домашнему (основные продукты - картофель и мясо) на блюдо из картофеля и блюдо из мяса и т.д. В остальных случаях, когда необходимо заменить блюдо из мяса например, на блюдо из рыбы или птицы или на какое-либо другое блюдо, то замена проводится в соответствии с п.147 " Специфических санитарно-эпидемиологических требований к содержанию и эксплуатации учреждений образования, утвержденных Постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 07.08.2019 № 525, а именно (... производится замена блюд, равнозначных по пищевой и энергетической ценности).

Гигиеническая оценка примерного двухнедельного меню проведена УЗ "Могилёвский зональным центром гигиены и эпидемиологии" № 06-3/11311 от 21.11.2024