

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ТУО "Средняя
 школа №21 г. Волоколамска"
 О.В. Кротова
 28 августа 2024г

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ОАО "Комбинат
 школьного питания"
 "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ"
 О.В. Кротова
 2024г

Примерные двухнедельные рационы питания
 летне-осенний период
 ОАО "Комбинат школьного питания"

1, 3 неделя

Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Понедельник										
Завтрак	24%									
Сыр порционно	20	4,7	5,9	0,0	74					
Кебаб "Южный"	60	15,4	11,2	5,7	185					
Каша пшенная вязкая	150	4,1	4,7	23,4	152					
Чай с лимоном	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59					
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
Итого		26,1	22,1	55,1	521					
Обед	33%									
Салат "Белка"	80	2,7	8,0	4,3	100	100	3,4	10,0	5,4	126
или Салат "Нежный"	80	2,2	9,0	3,5	103	100	2,7	11,2	4,4	129
Рассольник "Школьный" со сметаной	250/10	2,1	5,6	12,1	109	250/10	2,1	5,6	12,1	109
Сосиски отварные	48	4,8	8,6	4,9	99	96	9,6	17,2	9,8	198
Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138	200	4,2	6,6	26,8	184
Напиток "Любимый" с витамином "С"	200	0,0	0,0	25,8	101	200	0,0	0,0	25,8	101
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого		16,1	28,0	102,8	711		23,2	40,4	119,7	901
Полдник	13%									
Бутерброд "Смачны"	30/30	4,4	3,2	33,2	175	30/30	4,4	3,2	33,2	175
или Маффины с фруктовым наполнителем или молоком сгущенным вареным	70	2,0	10,4	24,3	197	70	2,0	10,4	24,3	197
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
Итого		10,0	9,6	41,4	287		10,0	9,6	41,4	287
Ужин										
Сыр порционно						25	5,9	7,4	0,0	93
Кебаб "Южный"						75	19,3	14,0	7,1	231
Каша пшенная вязкая						200	5,4	6,2	31,2	202

Чай с лимоном						185/15/7	0,2	0,0	15,2	59
Хлеб пшеничный						20	1,6	0,2	10,8	51
Итого							32,4	27,8	64,3	636
Итого за день		52,2	59,7	199,2	1519		65,6	77,8	225,3	1824
Вторник										
Завтрак	28%									
Запеканка из творога со сметаной или повидлом	150/10/10	23,5	19,2	32,4	395					
или Запеканка из творога "День-ночь" со сметаной или повидлом	150/10/10	16,7	16,4	29,9	555					
Кофейный напиток с молоком	200	2,2	1,4	22,4	112					
Фрукты	120	0,5	0,5	12,0	62					
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
Итого		27,8	21,3	77,6	620,0					
Обед	32%									
Овощи свежие порционно	50	1,4	0,0	0,7	10	80	2,2	0,0	1,0	15
Солянка "Школьная" со сметаной	250/15	2,6	9,8	10,9	143	250/15	2,6	9,8	10,9	143
Крокет "Полезный"	75	15,5	12,3	10,3	212	75	15,5	12,3	10,3	212
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,4	30,3	180	150	5,1	4,4	30,3	180
Компот из сушеных плодов с витамином "С"	200	0,4	0,0	26,6	104	200	0,4	0,0	26,6	104
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого		27,5	26,7	95,6	729		29,0	26,8	100,2	754
Полдник	10%									
Хлебобулочное изделие	50	2,4	0,8	26,8	142	50	2,4	0,8	26,8	142
Сок	200	0,0	0,0	8,0	80	200	0,0	0,0	8,0	80
Итого		2,4	0,8	34,8	222		2,4	0,8	34,8	222
Ужин										
Запеканка из творога со сметаной или повидлом						200/10/10	31,3	25,5	40,9	516
или Запеканка из творога "День-ночь" со сметаной или повидлом						200/10/10	22,2	21,3	37,6	652
Кофейный напиток с молоком						200	2,2	1,4	22,4	112
Фрукты						200	0,8	0,8	20,0	102
Хлеб пшеничный						20	1,6	0,2	10,8	51
Итого							35,9	27,9	94,1	781,4
Итого за день		57,7	48,7	208,0	1571		67,3	55,5	229,1	1758
Среда										
Завтрак	26%									
Сыр порционно	20	4,7	5,9	0,0	74					
Мясные гнезда (свинина)	75	11,6	23,4	10,1	306					
Каша рисовая вязкая	150	2,1	4,1	22,4	135					
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42					
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					

Ватрушка "Нежная"	75	5,3	4,4	24,9	160	75	5,3	4,4	24,9	160
или Блинчики с творогом "Бабушка Аня" с соусом шоколадным (или без него)	1/58/15	4,3	6,1	23,4	166	1/58/15	4,3	6,1	23,4	166
Компот "Чарауница" с витамином "С"	200	0,2	0,2	21,4	348	200	0,2	0,2	21,4	348
Итого		5,5	4,6	46,3	508		5,5	4,6	46,3	508
Ужин										
Овощи свежие порционно						90	0,5	0,0	2,6	13
Биточек "Паляванне"						75	18,0	11,6	6,2	202
Каша гречневая вязкая						150	4,5	4,5	21,9	146
Какао "Чебурашка"						200	5,2	4,5	21,2	167
или Какао с молоком						200	7,8	6,2	22,0	140
Хлеб пшеничный						20	1,6	0,2	10,8	51
Фрукты						100	0,4	0,4	9,4	42
Итого							38,0	27,3	94,1	760
Итого за день		58,3	65,1	207,2	1898		67,3	71,8	243,9	2105
Пятница										
Завтрак	26%									
Биточек "Одуванчик"	80	14,7	13,1	10,2	216					
Пюре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92					
Чай с сиропом шиповника	200	0,2	0,0	14,8	57					
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
Фрукты	200	0,8	0,8	18,8	84					
Итого		19,3	17,4	68,0	500					
Обед	33%									
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком и луком и овощи свежие порционно	80/30	3,5	7,6	4,2	100	80/30	3,5	7,6	4,2	100
или Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком и овощи порционно	80/30	3,6	6,9	3,5	92	80/30	3,6	6,9	3,5	92
Суп картофельный с крупой	250	2,3	4,3	16,5	113	250	2,3	4,3	16,5	113
Пельмешки "Вкусняшки" со сметаной и соусом томатным "Сказка" или с маслом сливочным	100/10/10	9,4	11,1	30,5	255	150/10/10	13,2	17,6	42,9	378
или Плов "Здоровье" *	50/100	18,9	7,3	26,7	248	75/150	28,4	10,9	40,0	373
Напиток яблочный с витамином "С"	200	0,2	0,2	21,0	82	200	0,2	0,2	21,0	82
или Напиток "Фантастик" с витамином "С"	200	0,2	0,1	16,5	68	200	0,2	0,1	16,5	68
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого		17,9	23,4	89,1	629		22,3	29,9	105,7	772
Полдник	12%									
Кондитерское изделие	50	6,5	5,3	18,4	122	50	6,5	5,3	18,4	122
Кисломолочный продукт	200	2,6	5,0	11,2	104	200	2,6	5,0	11,2	104
Итого		9,1	10,3	29,6	226		9,1	10,3	29,6	226
Ужин										
Яйцо отварное						25	3,0	2,5	0,2	35

Биточек "Одуванчик"						80	14,7	13,1	10,2	216
Пюре картофельное						150	3,2	5,0	20,1	138
Чай с сиропом шиповника						200	0,2	0,0	14,8	57
Хлеб пшеничный						20	1,6	0,2	10,8	51
Фрукты						200	0,8	0,8	18,8	84
Итого							23,4	21,5	74,8	581
Итого за день		46,3	51,0	186,7	1355		54,8	61,7	210,1	1579

*- для пищеблоков, где нет морозильного оборудования для хранения п/ф замороженных (пельменей)

2, 4 неделя

Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Понедельник										
Завтрак	20%									
Сыр порционно	20	4,7	5,9	0,0	74					
Мититеи "Славянские"	50	13,5	6,1	2,0	117					
Каша рисовая вязкая	150	2,1	4,1	22,4	135					
Чай с лимоном	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59					
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
Итого		22,1	16,3	50,3	436					
Обед	37%									
Салат "Поздняя осень" со сметаной	80	4,6	7,0	6,6	91	80	4,6	7,0	6,6	91
Суп картофельный "Домашний" новый	250	7,3	5,3	25,3	178	250	7,3	5,3	25,3	178
Гуляш (из свинины)	50/50	11,4	20,9	5,1	254	50/50	11,4	20,9	5,1	254
Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120	150	5,1	4,4	30,3	180
Сок	200	0,2	0,0	8,0	80	200	0,2	0,0	8,0	80
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого		29,4	36,3	82,1	803		31,7	37,9	96,4	883
Полдник	13%									
Манник со сметаной	100/15	6,0	7,7	26,0	198	100/15	6,0	7,7	26,0	198
Напиток "Лимончик" с витамином "С"	200	0,1	0,0	18,6	75	200	0,1	0,0	18,6	75
или Напиток "Родничок" с витамином "С"	200	0,4	0,0	24,4	96	200	0,4	0,0	24,4	96
Итого		6,1	7,7	44,6	273		6,1	7,7	44,6	273
Ужин										
Сыр порционно						25	5,9	7,4	0,0	93
Мититеи "Славянские"						75	20,2	9,2	2,9	175
Каша рисовая вязкая						200	2,8	5,4	29,8	180
Чай с лимоном						185/15/7	0,2	0,0	15,2	59
Хлеб пшеничный						30	2,4	0,4	16,2	77
Итого							31,5	22,3	64,1	583
Итого за день		57,6	60,3	177,0	1512		69,3	67,9	205,2	1740

Вторник										
Завтрак	24%									
Омлет с мясными продуктами	195	21,1	25,0	2,9	320					
Кофейный напиток с молоком	200	2,2	1,4	22,4	112					
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
Итого		24,9	26,6	36,1	483					
Обед	29%									
Овощи свежие порционно	80	2,2	0,0	1,0	15	80	2,2	0,0	1,0	15
Щи домашние со сметаной	250/10	2,3	7,0	9,3	111	250/10	2,3	7,0	9,3	111
Запеканка рыбная "Нептун"	85	17,0	6,7	5,0	148	100	20,0	7,9	5,9	174
Пюре картофельное	150	3,2	4,9	20,1	138	200	4,2	6,6	26,8	184
или Картофель по-деревенски	150	4,2	6,9	40,4	230	200	5,6	9,2	53,8	306
Напиток "Витаминный" с витамином "С"	200	0,0	0,0	21,4	86	200	0,0	0,0	21,4	86
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого		27,2	18,8	73,8	578		31,8	21,8	85,5	670
Полдник	16%									
Кондитерское изделие	50	1,1	3,6	37,0	130	60	1,3	4,3	44,4	156
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого		7,5	10,7	63,9	326		7,7	11,4	71,3	352
Ужин										
Омлет с мясными продуктами						195	21,1	25,0	2,9	320
Кофейный напиток с молоком						200	2,2	1,4	22,4	112
Хлеб пшеничный						20	1,6	0,2	10,8	51
Итого							24,9	26,6	36,1	483
Итого за день		59,6	56,0	173,8	1387		64,4	59,7	193,0	1505
Среда										
Завтрак	24%									
Запеканка "Творогоша" со сметаной	150/10	19,2	22,5	37,3	424					
Чай с сиропом шиповника	200	0,2	0,0	14,8	57					
Фрукты	100	0,4	0,4	10,0	51					
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
Итого		21,4	23,1	72,9	583					
Обед	36%									
Салат из свежих овощей и овощи свежие порционно	60/30	1,6	3,1	7,7	65	80/30	2,1	4,1	9,9	85
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,3	6,3	2,4	183	250	7,3	6,3	2,4	183
Колбаски "Сливочные"	75	17,7	13,7	6,5	226	100	23,6	18,2	8,7	301
или Биточек "Воздушный"	75	14,6	5,9	2,6	124	100	19,5	7,9	3,5	165
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146	150	4,5	4,5	21,9	146
Сок	200	0,2	0,0	21,0	100	200	0,2	0,0	10,0	100
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого		33,7	27,7	76,4	799		40,8	33,4	73,9	915

Полдник	12%									
Ватрушка с повидлом	75	4,4	1,9	44,0	210	75	4,4	1,9	44,0	210
или Блинчики "Бабушка Аня" с фруктово-ягодной начинкой со сметаной	57/10	3,7	5,8	31,4	191	57/10	3,7	5,8	31,4	191
Компот из свежих плодов с витамином "С"	200	0,2	0,2	20,4	78	200	0,2	0,2	20,4	78
Итого		4,6	2,1	64,4	288		4,6	2,1	64,4	288
Ужин										
Запеканка "Творогоша" со сметаной						150/15	19,4	23,6	37,5	434
Чай с сиропом шиповника						200	0,2	0,0	14,8	57
Фрукты						200	0,8	0,8	10,0	102
Хлеб пшеничный						30	2,4	0,4	16,2	77
Итого							22,8	24,8	78,5	670
Итого за день		59,7	52,9	213,7	1670		68,1	60,3	216,8	1873
Четверг / ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ										
Завтрак	19%									
Сыр порционно	20	4,7	5,9	0,0	74					
Котлета "Белорусская"	60	13,3	7,1	7,1	146					
Каша пшенная вязкая	150	4,1	4,7	23,4	152					
Какао "Чебурашка"	200	5,2	4,5	21,2	167					
или Какао с молоком	200	7,8	6,2	22,0	140					
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
Итого		31,0	23,7	50,3	527					
Обед	41%									
Салат "Лустачка" с маслом растительным	90	11,0	26,3	1,1	285	90	11,0	26,3	1,1	285
Рассольник "Школьный" со сметаной	250/10	2,3	2,8	12,0	101	250/15	2,4	3,7	1,3	110
Бабка картофельная со свиной и сметаной	130/15	7,4	16,9	17,3	251	195/20	11,1	24,9	25,9	371
или Оладьи картофельные фаршированные мясом (свинина) со сметаной	100/15	7,9	13,8	15,0	213	150/15	11,6	19,1	22,2	304
Напиток "Полесье" с витамином "С"	200	3,2	26,8	12,8	306	200	3,2	26,8	12,8	306
или Напиток "Дюшес" с витамином "С"	200	0,3	0,3	35,3	144	200	0,3	0,3	35,3	144
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого		27,2	73,6	78,9	1106		31,6	82,7	80,9	1256
Полдник	10%									
Мучное кулинарное изделие	60	2,9	0,8	35,0	139	60	2,9	0,8	35,0	139
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	200	5,8	6,4	9,4	120
Итого		8,7	7,2	44,4	259		8,7	7,2	44,4	259
Ужин										
Сыр порционно						25	5,9	7,4	0,0	93
Котлета "Белорусская"						60	13,3	7,1	7,1	146
Каша пшенная вязкая						200	2,8	5,4	29,8	180
Какао "Чебурашка"						200	5,2	4,5	21,2	167

или Какао с молоком						200	7,8	6,2	22,0	140
Хлеб пшеничный						30	2,4	0,4	16,2	77
Итого							29,5	31,0	96,3	802
Итого за день		66,9	104,6	173,6	1892		69,8	120,8	221,6	2318
Пятница										
Завтрак	20%									
Овощи свежие порционно	50	0,3	0,0	1,5	7					
Биточек рыбный "Загадка"	75	14,9	9,3	9,1	183					
Пюре картофельное	150	3,2	4,9	20,1	138					
или Картофель по-деревенски	150	4,2	6,9	40,4	230					
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42					
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
Итого		20,2	14,4	51,4	421					
Обед	39%									
Салат "Свежесть"	80	1,0	0,8	17,7	74	100	1,2	0,1	22,1	92
или Салат морковно-яблочный	80	1,3	7,5	5,8	100	100	1,6	9,4	7,2	119
Борщ с капустой и картофелем, сметаной с витамином "С"	250/10	2,3	8,0	12,1	128	250/10	2,3	8,0	12,1	128
Бифштекс рубленый нежный	75	11,8	23,6	1,1	269	75	11,8	23,6	1,1	269
или Шницель натуральный рубленый	75	14,5	17,4	7,5	245	75	14,5	17,4	7,5	245
Каша рисовая вязкая	150	2,1	4,1	22,4	135	150	2,1	4,1	22,4	135
Сок	200	0,4	0,0	8,0	80	200	0,4	0,0	8,0	80
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Фрукты	150	0,6	0,6	15,0	77	200	0,8	0,8	20,0	102
Итого		20,6	37,3	93,2	842		21,7	36,9	106,8	906
Полдник	11%									
Ватрушка с сыром	36	2,8	7,7	12,9	133	75	5,9	16,2	26,9	277
или Ватрушка "Белорусская"	36	2,8	2,3	9,4	71	75	5,9	4,9	19,7	147
Кисломолочный продукт	200	2,6	5,0	11,2	104	200	2,6	5,0	11,2	104
Итого		5,4	12,7	24,1	237		8,5	21,2	38,1	381
Ужин										
Овощи свежие порционно						70	0,4	0,0	2,3	10
Биточек рыбный "Загадка"						100	19,9	12,4	12,1	244
Пюре картофельное						200	4,2	6,6	26,8	184
или Картофель по-деревенски						200	5,6	9,2	53,8	306
Чай с сахаром						190/10	0,2	0,0	10,0	42
Хлеб пшеничный						40	3,2	0,4	21,6	102
Итого							27,9	19,4	72,8	582
Итого за день		46,3	64,4	168,7	1500		58,1	77,5	217,7	1868