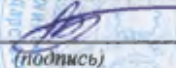


<p>УТВЕРЖДАЮ Управляющий ГУ «Кобринский районный центр по обеспечению деятельности бюджетных организаций»</p> <p> (подпись) <u>А. Н. Галаш</u> (Ф.И.О.)</p> <p>М.П. « <u>14</u> » <u>августа</u> 2025 г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор</p> <p>_____</p> <p>(наименование учреждения образования)</p> <p>_____</p> <p>(подпись) _____ (Ф.И.О.)</p> <p>М.П. « _____ » _____ 2025 г.</p>
--	---

**ПРИМЕРНЫЙ ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ
для обучающихся 11-17 лет на летне-осенний период**

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г	Энергетическая ценность Ккал
1 неделя					
1 день					
Завтрак					
Колбаса отварная	100	12,8	22,2	1,51	257
Каша вязкая гречневая	150	4,5	4,5	23,05	145,5
Какао с молоком	200	3,6	2,8	17,6	110
Хлеб ржаной	15	4,64	5,9	0	72,8
Итого:		25,54	35,4	42,16	585,3
Обед					
Салат «Восторг»	75	1,05	3,9	6,98	66
Рассольник «Школьный» со сметаной	200/10	1,85	4,4	9,74	86,6
Котлеты из птицы	100	18,8	7,2	13,4	187
Каша вязкая геркулесовая	150	3,45	5,55	15,6	126
Сок	200	1,4	0,2	26,4	120
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54
Итого:		29,95	22,17	88,7	674,4
Полдник					
Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13
Кефир	200	6	6,62	8,28	122,13
Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	90
Итого:		3,65	10,96	50,35	337,26
Всего за день:		59,14	68,53	181,21	1596,96
2 день					

Завтрак					
Запеканка из творога «Новая» со с/м	150/20	22,13	16,8	33,87	373
Чай с сахаром	200	0,18	0,05	11,7	48,06
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54
Итого:		24,39	17,53	55,47	475,06
Обед					
Салат «Осенний»	75	1,5	8,55	5,55	99,75
Суп картофельный с горохом, мясом	200/10	6,8	7,3	16,8	158
Мясо тушеное «Вкусное»	75/37	15,75	17,55	2,25	288,45
Каша вязкая перловая	150	3,0	3,75	20,7	129
Фито-напиток	200	0,2	0	15,6	62
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54
Итого:		30,65	38,05	77,48	826
Полдник					
Блинчики с яблоком, корицей	3/58	7,83	6,09	62,64	330,6
Йогурт (шт.)	120	3,5	2,4	13,4	83,52
Кофейный напиток растворимый	200	-	3	18	96
Итого:		11,33	11,49	94,4	510,12
Всего за день:		66,37	67,07	227,35	1811,18
3 день					
Завтрак					
Колбаска «Новые»	100	8	7,91	2,6	167
Рис отварной	150	3,75	5,4	32,85	195
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,06	12,8	51,2
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Итого:		13,27	13,61	54,93	448
Обед					
Салат «Аппетитный»»	75	1,05	6,9	5,78	89,25
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,85	6,6	9,74	106,6
Филе птицы «Вкусное»	100	28	8,51	0,31	190
Каша вязкая пшенная	150	3,76	4,41	21,83	143,19
Напиток «Свежесть»	200	0,1	0,06	16,0	64,24
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54
Итого:		38,16	27,4	70,24	682,08
Полдник					
Булочка	75	4,28	3,75	43,5	225
Напиток апельсиновый	200	0,2	0	13,68	55,8
Итого:		4,48	3,75	57,18	280,8
Всего за день:		55,91	44,76	182,35	1410,88
4 день					
Завтрак					
Каша молочная «Дружба»	200	7,12	7,4	31,4	245
Сыр (пор.)	30	6,96	8,85	0	109,2

Хлеб пшеничный	30	3,12	1,02	14,85	81
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1	15	78
Итого:		18,6	18,27	61,25	513,2
Обед					
Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,9	11,5
Суп овощной со сметаной	250/10	4,2	3,55	10,8	104,5
Бифштекс рубленый «Нежный»	100	15,71	31,4	1,51	358
Каша вязкая гречневая	150	4,5	4,5	21,9	145,5
Напиток «Фантастик»	200	0,09	0,06	8,52	35,02
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54
Итого:		28,45	40,53	61,21	743,32
Полдник					
Зефир	50	0,4	0,05	39,9	163
Компот из сиропа шиповника с рябиной обыкновенной	200	0	0	19,44	75,6
Апельсины	200	1,8	0,4	16,2	76
Итого:		2,2	0,45	75,54	314,6
Всего за день:		49,25	59,25	198	1571,12
5 день					
Завтрак					
Куриные медальончики	75	16,43	7,65	3,23	144,75
Каша вязкая рисовая	150	2,1	4,05	22,35	135
Чай с сахаром	200	0,2	0,06	13,0	53,4
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Итого:		20,05	12	45,26	367,95
Обед					
Салат из свежих огурцов	75	0,68	8,33	1,35	82,5
Суп картофельный со щавелем, сметаной	250/20	5,9	2,2	11,6	88,2
Колбаски «Нежные»	60	8,4	12	0,06	144
Макароны отварные	150	4,5	4,5	21,9	145,5
Компот из сухофруктов	200	0,54	0	14,76	61,2
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54
Итого:		23,42	27,95	66,25	610,2
Полдник					
Гематоген	30	1,8	10,5	24	108
Йогурт	200	5,8	4	20	139,2
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	90
Итого:		8,4	15,3	63,6	337,2
Всего за день:		51,87	55,25	175,11	1315,35
2 неделя					
1 день					
Завтрак					

Бутерброд с колбасой запеченный	65	7,6	15	11,2	190
Каша молочная «Артековская»	200	8,4	5,2	38,4	234
Какао с молоком	200	3,6	2,8	17,6	110
Итого:		19,6	23	67,2	534
Обед					
Салат «Витаминный»	75	0,8	3,9	8,18	70,5
Борщ с картофелем со сметаной	200/10	1,85	6,6	9,74	106,6
Колбаса отварная	100	12,8	22,2	1,5	257
Каша вязкая пшенная	150	3,76	4,41	21,83	143,19
Компот из сиропа шиповника с рябиной обыкновенной	200	0	0	21,6	84
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54
Итого:		22,61	38,03	79,43	750,09
Полдник					
Мармелад	50	0,4	0,05	39,9	163
Сок	200	1,4	0,2	26,4	120
Апельсины	200	1,8	0,4	16,2	86
Итого:		3,6	0,65	82,5	369
Всего за день:		45,81	61,68	229,13	1653,09
2 день					
Завтрак					
Запеканка творожно-фруктовая	200	31,8	18,8	43,8	483,9
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1	15	78
Итого:		35,28	20,48	68,7	615,9
Обед					
Салат «Перемена»	75	2,1	3,83	9,83	82,2
Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200/10	1,85	4,4	9,74	86,6
Гуляш «Детский»	75/67	27,12	39,20	4,4	483,39
Макаронные изделия отварные	150	6,1	4,35	30,3	180
Сок	200	1,4	0,2	26,4	120
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54
Итого:		41,97	52,9	97,25	1040,99
Полдник					
Блинчики с творогом	3/58	6,8	6,96	54	285
Компот из сухофруктов	200	0,54	0	14,76	61,2
Фрукты	200	0,8	0,6	20,6	94
Итого:		8,14	7,56	89,36	440,2
Всего за день:		85,39	80,94	255,31	2097,09
3 день					
Завтрак					
Наггетсы «Курочка»	75	22,41	10,81	9,68	229,65

Каша вязкая геркулесовая	150	3,45	5,55	15,6	126
Чай с сахаром	200	0,2	0,06	13,0	53,4
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Итого:		27,38	16,66	44,96	443,85
Обед					
Салат «Калейдоскоп»	75	0,87	4,5	3,66	58,8
Суп «Крестьянский» со сметаной	250/20	2,32	2,88	9,38	108
Рыба жареная в сухарях	100	21,9	5,87	6,9	175
Каша вязкая рисовая	150	2,1	4,05	22,35	135
Компот из сухофруктов	200	0,4	-	26,6	104
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54
Итого:		30,99	18,22	85,47	669,6
Полдник					
Зефир	50	0,4	0,05	39,9	163
Йогурт	200	5,8	4	20	139,2
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	90
Итого:		7	4,85	79,5	392,2
Всего за день:		65,37	39,73	209,93	1505,65
4 день					
Завтрак					
Биточки «Секрет»	75	11,3	4,88	3,75	104,7
Каша вязкая пшеничная	150	3,76	4,41	21,83	143,19
Какао с молоком	200	3,6	2,8	17,6	110
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Итого:		19,98	12,33	49,86	392,69
Обед					
Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	5,5
Суп картофельный «Домашний»	250	7,25	5,25	25,25	177,5
Колбаски «Дуэт»	100	12,2	20,97	15,31	298,8
Каша вязкая гречневая	150	4,5	4,5	21,9	145,5
Компот «Чарауница»	200	0,16	0,2	21,4	84,4
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54
Итого:		27,86	31,89	101,39	800,5
Полдник					
Гренки «Лакомка»	60	3,5	4,3	28,2	164,6
Чай с апельсином	200/7	0,23	0,05	11,45	46,66
Итого:		2,03	10,55	35,45	154,66
Всего за день:		49,87	54,77	186,7	1347,85
5 день					
Завтрак					
Нагетсы «Золотистые»	75	23,31	11,33	0,76	199,93
Каша вязкая рисовая	150	2,1	4,05	22,35	135
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1	15	78
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8

Итого:		28,13	16,62	44,79	447,73
Обед					
Помидор свежий	75	1,2	3,83	7,05	66
Солянка «Школьная» со сметаной	250/15	3,27	9,03	10,74	140,5
Шницель н/р из свинины	100	19,33	23,2	10	326,7
Каша вязкая геркулесовая	150	3,45	5,55	15,6	126
Фито напиток	200	0,2	0	15,6	62
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54
Итого:		30,85	42,53	75,57	810
Полдник					
Булочка	75	2,65	16	20,55	245
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,06	12,8	51,2
Фрукт	200	3	1	42	192
Итого:		5,85	17,06	75,35	488,2
Всего за день:		64,83	76,21	195,71	1745,93

Зав.столовой:

Ж.В.Волынчук