ПРИМЕРНЫЙ ДНОРАЗОВЫЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ
для обучающихся 11-14 лет

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г	Энерг.ценность Ккал
1 неделя					
1 день					
Завтрак					
Кукуруза консервированная (порционно)	20	0,44	0,08	2,24	11,4
Колбасные изделия отварные	80	9,12	15,6	1,07	184,58
Макаронные изделия отварные	150	5,26	4,65	30,77	189,3
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,0	15,0	85,0
Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1
Итого:		17,21	21,51	54,09	496,38
2 день					
Завтрак					
Запеканка творожно-шоколадная	150	14,76	11,64	21,84	247,2
Какао «Чебурашка»	200	5,2	4,46	21,2	166,8
Хлеб пшеничный	30	3,12	1,02	14,85	81
Пюре фруктовое	90	0,36	0	9,0	45,0
Итого:		23,44	17,12	66,89	540
3 день					
Завтрак					
Салат (Солнечный)	50	0,5	5,09	1,73	55,42
Котлета из птицы «Оригинальная»	75	10,4	14,7	8,8	179
Каша вязкая гречневая	130	3,6	3,8	16,3	114,5
Сок	200	1,4	0,2	26,4	120
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,7
Итого:		18,45	24,78	67,72	546,62
4 день					
Завтрак					

Салат (Парус)	50	0,85	2,56	5,1	45,95

Рыба в сыре жареная	60	13,1	4,0	4,1	124,8
Рис отварной	130	3,55	8,72	17,07	183,33
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	10,82	44,36
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Хлеб пшеничный	30	3,12	1,02	14,85	81
Итого:		22,12	16,59	58,62	514,24
5 день					
Завтрак					
Салат (Заря)	50	5,5	0,1	1,3	115
Котлета «Аппетитная»(полуфабрикат)	1 шт	8,9	11,2	7,4	166
Пюре картофельное	130	1,82	3,51	19,37	117
Напиток «Фантастик»	200	0,18	0,12	16,52	68,1
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Итого:		17,72	15,17	51,27	500,9
2 неделя					
1 день					
Завтрак					
Гренки с джемом	60	3,5	7,17	47,07	164
Пельмени отварные	130	8,58	13,78	25,61	257,4
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,0	15,0	78,0
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Итого:		14,8	22,19	94,36	534,2
2 день					
Завтрак					
Винегрет овощьной	50	0,6	5,05	3,2	60,5
Плов «Домашний»	60/135	25,16	9,1	38,8	355,5
Чай с апельсином	200/7	0,23	0,05	11,45	46,6
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Итого:		27,31	14,44	60,13	497,4
3 день					
Завтрак					
Салат (Розовый)	50	2,85	7,05	1,9	52,5
Гуляш « Детский»	50/45	18.08	26.13	2.93	282,26
Макаронные изделия отварные	150	5,25	4,65	31,25	189,3
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	10,82	44,36
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Итого:		26,68	38,11	53,58	603,22
4 день					

Завтрак					
Салат из белокочанной кап.с зел. гор.	60	2,1	5,2	2,34	64,8
Котлета натуральная рубленая «Нежная»	75	11,9	22,35	4,65	247
Каша вязкая гречневая	150	2,1	4,04	22,28	135
Сок	200	1,4	0,2	26,4	120
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
Итого:		15.48	24.7	64.14	619
5 день					
Завтрак					
Салат (Сударушка)	50	1,7	5,6	6,5	63,1
Филе птицы в яйце	80	31,2	16,5	5,3	264,1
Картофельное пюре	150	4,75	11,5	18,9	198,2
Напиток «Родничок»	200	0	0	14,6	64
Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1
Итого:		38,64	33,78	50,31	615,5

Начальник отдела Г. И. Якимчук

ПРИМЕРНЫЙ ОДНОРАЗОВЫЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ
для обучающихся 11-14лет

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г	Энерг.ценность Ккал
1 неделя					
1 день					
Завтрак					
Салат «Светофорчик»	50	0,85	2,55	5,1	45,95
Котлета «Ладушка» (полуфабрикат)	1 шт	7.7	16.1	7.1	136.8
Булгур	130	6.72	3.51	26.6	181
Сок	200	1,4	0,2	26,4	120
Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1
Итого:		34.2	22.54	92.75	509.85
2 день					
Завтрак					
Блинчики «Бабушка Аня» с мас.сл	116/10	12	8,0	58	360
Чай с сиропом шиповника	200	0,18	0	14,8	57
Хлеб пшеничный	30	3,12	1,02	14,85	81
Итого:		15,3	9,02	87,65	498
3 день					
Завтрак					
Салат из свеклы с сыром и чесноком	50	2,7	7,2	2,9	87
Наггетсы «Курочка Ряба»	75	19,52	9,41	8,44	200,05
Пюрешка картофельная	150	3,0	4,76	20,78	141,15
Сок	200	0,6	0	15,34	120
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Итого:		27,14	21,61	54,14	583

4 день					
Завтрак					
Обед					
Салат (Цыпленок)	50	5,7	13,0	1,7	130,7
Колбасные изделия отварные	75	14,85	26,85	2,4	260,5
Каша вязкая гречневая	150	4,5	4,5	21,9	145,5
Чай с сахаром	200	0,18	0,05	11,7	48,06
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Итого:		26,55	44,64	44,38	619,56
5 день					
Завтрак					
Салат «Осеннее ассорти»	50	0,75	2,65	3,9	42,15
Поджарка	50/15	16.9	36.8	4.2	315
Каша вязкая рисовая	150	1,82	3,51	19,37	117
Напиток «Фантастик»	200	0,18	0,12	16,52	68,1
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Итого:		20.97	43.32	50,67	577,05
2 неделя					
1 день					
Завтрак					
Салат «Солнышко»	50	0,81	3,57	5,27	55,88
Плов «Домашний»	50/120	18,7	6,8	28,9	249,9
Компот из сухофруктов «Школьный»	200	0,54	0	14,76	61,2
Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1
Трубочки с молочной начинкой	32	2,72	6,4	21,76	156,8
Итого:		23,76	16,95	75,7	549,88
2 день					
Завтрак					
Салат (Заря) с майонезом	50	1,4	5,55	3,25	68,5
Оладьи мясные «Загадка»	60	9,15	23,08	3,94	261,32
Пюрешка картофельная	150	3,0	4,76	20,78	141,15
Компот из сиропа шиповника с рябиной обыкновенной	200	0	0	19,44	75,6
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Итого:		14,87	33,63	54,09	581,37
3 день					
Завтрак					
Салат (Веселые ребята)	50	1,7	3,95	2,84	56,93
Биточки куриные с сыром	60	11,78	13,8	8,7	207,53
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,35	30,3	180
Чай с сахаром	200	0,18	0,05	11,7	48,06
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Пюре фруктовое	90	0,36	0	9,0	45,0
Итого:		20,44	22,39	69,22	572,32
4 день					

Завтрак					
Салат (Осенний) с майонезом	50	0,9	6,8	3,25	77,5
Котлета нат.руб «Нежная»	75	11,78	22,35	4,58	246,25
Каша вязкая рисовая	150	2,1	4,05	22,35	135
Сок	200	0,6	0	15,34	128,66
Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1
Итого:		16,37	33,38	50,53	613,51
5 день					
Завтрак					
Огурец консервированный (пор)	30	0,9	0	0,4	5
Жаркое-по домашнему	65/150	12.8	23.9	18.8	457
Напиток «Витаминный»	200	0	0	19,26	77,4
Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1
Итого:		14.24	29.63	43.97	5

Инженер-технолог И. А. Рак