

ПРИМЕРНЫЙ ДНОРАЗОВЫЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ
для обучающихся 14-18 лет

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г	Энергетическая ценность Ккал
1 неделя					
1 день					
Завтрак					
Кукуруза консервированная (порционно)	20	0,44	0,08	2,24	11,4
Колбасные изделия отварные	100	9,12	15,6	1,07	184,58
Макаронные изделия отварные	150	4,57	4,04	26,76	164,65
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,0	15,0	78,0
Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1
Итого:		16,52	20,9	49,98	464,73
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 из свежих помидоров	75	0,5	5,09	1,73	55,42
Котлета из птицы «Оригинальная»	100	8,4	12	0,06	145
Каша вязкая гречневая	150	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:		16,45	22,08	58,98	512,62
4 день					
Завтрак					

Салат из свежих огурцов	75	0,45	5,55	0,9	55,0
-------------------------	----	------	------	-----	------

Рыба в сыре жареная	100	13,1	4,0	4,1	104,8
Рис отварной	150	3,55	8,72	17,07	163,33
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	10,82	44,36
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Итого:		18.6	18,91	39.57	402.29

5 день

Завтрак

Помидор свежий (порционно)	75	0,65	4,4	2,2	52,5
Котлета «Аппетитная»(полуфабрикат)	1 шт	8,9	11,2	7,4	166
Пюре картофельное	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
Гематоген	30	1,8	10,5	24	108
Итого:		15,68	30,42	46,14	546,4

2 неделя

1 день

Завтрак

Гренки с джемом	60	3,5	7,17	47,07	164
Пельмени отварные	180	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

Огурец свежий (порционно)	60	0,21	0,03	5,7	3,3
Плов «Домашний»	75/180	18,87	6,8	29,1	251,6
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:		20.63	7.12	52.93	336.3

3 день

Завтрак

Помидор свежий (порционно)	60	0,33	0,06	1,14	6,9
Гуляш « Детский»	75/60	18.08	26.13	2.93	322.26
Макаронные изделия отварные	150	4,2	3,72	25	151,4
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	10,82	44,36
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Итого:		24.11	30.19	46.57	559.72

4 день

Завтрак					
Салат «Белоснежка»	75	2,1	5,2	2,34	64,8
Котлета натуральная рубленая «Нежная»	100	7,9	14,9	3,1	178
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	550
5 день					
Завтрак					
Салат из свежих огурцов	75	0,45	5,55	0,9	55,0
Филе птицы запеченное «Вкусное»	100	22,3	6,8	0,24	151,6
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:		28.49	24.03	39.65	494.9

Начальник отдела

Г. И. Якимчук

ПРИМЕРНЫЙ ОДНОРАЗОВЫЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ
для обучающихся 14.18 лет

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г	Энергетическая ценность Ккал
1 неделя					
1 день					
Завтрак					
Салат «Светофорчик»	75	0,85	2,55	5,1	45,95
Котлета «Ладушка» (полуфабрикат)	1 шт	7.7	16.1	7.1	136.8
Булгур	150	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	116/15	6,6	5,16	34,68	316,8
Чай с сиропом шиповника	200	0,18	0	14,8	57
Бутерброд с сыром	40	14.3	19.8	24.3	323
Итого:		21.08	24.96	73.78	696.8
3 день					
Завтрак					
Салат из свежих помидоров	75	0,5	5,09	1,73	55,42
Наггетсы «Куручка Ряба»	100	14,64	7,06	6,33	150,04
Пюрешка картофельная	150	3,0	4,76	20,78	141,15
Сок	200	0,6	0	15,34	128,66
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Итого:		20,06	17,15	50,86	510,07
4 день					

Завтрак					
Обед					
Салат из свежих огурцов	75	0,45	5,55	0,9	55,0
Колбасные изделия отварные	100	6,4	11,1	0,75	128,5
Каша вязкая гречневая	150	3,9	3,9	18,98	126,1
Чай с сахаром	200	0,18	0,05	11,7	48,06
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Итого:		12.25	21.11	39.01	392.46
5 день					
Завтрак					
Салат «Калейдоскоп»	75	0,58	3,0	2,44	39,2
Поджарка	75/25	16.9	36.8	4.2	41.5
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:		20.8	43.67	49.21	300.6
2 неделя					
1 день					
Завтрак					
Салат «Солнышко»	75	0,81	3,57	5,27	55,88
Плов «Домашний»	75/150	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 из свежих огурцов	75	0,45	5,55	0,9	55
Оладьи мясные «Загадка»	100	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:		13.92	34.35	51.74	565.87
3 день					
Завтрак					
Огурец свежий (порционно)	75	0,21	0,03	0,57	3,3
Биточки куриные с сыром	100	11,78	13,8	8,7	207,53
Макаронные изделия отварные	150	5,29	3,77	26,26	156
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:		19,14	17,89	62,91	494,69
4 день					
Завтрак					

Помидор свежий (порционно)	75	0,55	0,1	1,9	12
Котлета нат.руб «Нежная»	100	7,95	6,3	10,73	131,4
Каша вязкая рисовая	150	1,82	3,51	19,37	117
Сок	200	0,6	0	15,34	128,66
Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1
Итого:		13,11	26,87	45,56	545,08
5 день					
Завтрак					
Салат из свежих огурцов	75	0,45	5,55	0,9	55,0
Жаркое-по домашнему	75/150	12,8	23,9	18,8	343
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	501,5

Инженер-технолог

И. А. Рак

