

ПРИМЕРНЫЙ ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ
для обучающихся 11-18 лет на летне-осенний период

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г	Энергетическая ценность Ккал
1 неделя					
1 день					
Обед					
Салат «Парус»	75	1,28	3,83	7,65	68,93
Пельмени отварные	160	15,2	17,6	43,2	400
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
Зефир	50	0,4	0,05	39,9	163
Итого:		21,68	22,6	133,73	840,73
Всего за день:		21,68	22,6	133,73	840,73
2 день					
Обед					
Салат из свежих помидоров	75	0,75	7,64	2,6	83,13
Мясо тушеное «Вкусное»	100/50	21	23,4	3	384,6
Каша вязкая перловая	150	3	3,75	20,7	129
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,14	17,12	67,39
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54
Бананы	150	2,25	0,75	31,5	144
Итого:		30,56	36,6	91,5	896,92
Всего за день:		30,56	36,6	91,5	896,92
3 день					
Обед					
Салат «Прямьчик»	75	0,68	6,6	5,55	85,13
Рыба в сыре жареная	100	2,01	14	38	207
Пюре картофельное	200	4,2	6,6	26,8	184
Сок	200	0,6	0	15,34	128,66
Хлеб ржаной	30	1,5	2,36	14,98	83,42
Итого:		8,99	29,56	100,67	688,21
Всего за день:		8,99	29,56	100,67	688,21
4 день					
Обед					
Салат «Поздняя осень»	75	4,28	13,65	1,89	148,5
Колбаса отварная	75	9,6	16,65	1,13	192,75
Каша вязкая рисовая	150	2,1	4,05	22,35	135

Напиток «Лимончик»	200	0,14	0,02	18,6	75,2
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54
Итого:		19,52	35,29	60,55	640,25
Всего за день:		19,52	35,29	60,55	640,25
5 день					
Обед					
Салат «Минутка»	75	5,72	14,1	1,47	155,78
Колбаски «Нежные»	120	16,8	24	0,12	288
Каша вязкая гречневая	150	4,5	4,5	23,05	145,5
Компот из сухофруктов «Школьный»	180	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
Мармелад	20	0,02	0	15,88	64,2
Итого:		30,98	43,52	71,86	803,48
Всего за день:		30,98	43,52	71,86	803,48
2 неделя					
1 день					
Обед					
Салат «Солнышко»	75	1,22	5,36	7,91	83,82
Плов «Домашний»	75/180	28,05	10,2	43,35	374,85
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
Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,42
Итого:		34,17	18,84	104,42	714,89
Всего за день:		34,17	18,84	104,42	714,89
2 день					
Обед					
Салат из свежих огурцов с маслом растительным	75	0,68	8,34	1,35	82,5
Жаркое по-домашнему	75/180	3	1,8	19,1	144,6
Сок	200	0,6	0	15,34	128,66
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54
Итого:		16,36	16,21	57,87	549,07
Всего за день:		16,36	16,21	57,87	549,07
3 день					
Обед					
Салат «Перемена»	75	2,4	3,83	9,83	82,2
Нагетсы: курочка ряба	100	18,3	6,8	9,2	169
Макаронны отварные	150	6,1	4,35	30,3	180
Напиток «Фантастик»	200	0,18	0,12	16,52	68,1

Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54
Итого:		30,38	16,02	82,43	588,1
Всего за день:		30,38	16,02	82,43	588,1
4 день					
Обед					
Салат «Сытный»	75	4,23	6,6	1,95	85,95
Митболы	75	8,67	2,22	6,23	159
Каша вязкая гречневая	150	4,5	4,5	23,05	145,5
Сок	200	0,6	0	15,34	128,66
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54
Груши	150	0,6	0,45	15,45	70,5
Итого:		22	14,69	78,6	678,41
Всего за день:		22	14,69	78,6	678,41
5 день					
Обед					
Салат «Калейдоскоп»	75	0,87	4,5	3,66	58,8
Биточки куриные с сыром	100	20,24	14,52	8,88	248,02
Картофельное пюре	180	4,92	12,07	23,64	226,15
Напиток «Витаминный»	200	0	0	21,42	86
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54
Итого:		29,43	32,01	74,18	707,77
Всего за день:		29,43	32,01	74,18	707,77