

УТВЕРЖДАЮ
Управляющий
ГУ "Кобринский районный
центр по обеспечению
деятельности бюджетных

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения
«_____» _____ 20____ г.


_____ А. Н. Галаш
«_____» _____ 20____ г. организаций»

**ПРИМЕРНЫЕ ДВУХНЕДЕЛЬНЫЕ ОДНОРАЗОВЫЕ РАЦИОНЫ
ПИТАНИЯ
(6-10 лет) на зимне-весенний период**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 день Завтрак					
Огурец консервированный	20	0,06	0,04	0,45	2,2
Колбаса отварная	50	5,7	9,77	0,68	115,65
Каша вязкая из хлопьев овсяных «Геркулес»	130	2,99	4,81	13,52	109,2
Кофейный напиток с молоком (с ум сод сах)	180	1,8	1,08	17,3	87,5
Сыр	30	7,8	7,83	0	103,2
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Итого	21,75	24,45	48,53	506,55
Обед					
Салат «Дуэт»	50	0,3	3,9	0,9	39,9
Крокет «Особенный»	50	9,15	3,4	4,6	84,5
Каша вязкая пшенная	150	2,76	2,74	17,33	111,07
Нектар	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	16,18	10,96	54,75	452,93
2 день Завтрак					
Запеканка творожно-фруктовая	120	19,08	11,3	26,3	290
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54
Какао «Чебурашка»	180	3,1	2,46	16,35	101,58
	Итого	24,26	14,44	52,55	445,58
Обед					

Салат «Бодрость» (морковь, чеснок, масло растит)	60	0,86	3,04	4,24	47,4
Рыба жареная в сухарях	80	17,5	5,3	5,5	140
Рагу овощное «Пора года»	150	3,3	9,3	22,05	189
Напиток яблочный	200	0,2	0,2	21	82
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54
	Итого	25,26	18,76	69,37	547,2
3 день Завтрак					
Огурец консервированный	30	0,09	0,06	0,68	3,3
Биточки «Улыбка»	50	8,32	11,1	5,85	156
Каша вязкая гречневая	130	3,6	3,8	16,3	114,5
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Бутерброд «купалле»	45	7,1	9,2	8,8	146
Чай с лимоном	200	0,22	0,05	13,69	57,15
	Итого	20,65	24,45	52	511,75
Обед					
Салат «Вяселка»	50	0,8	1,95	3,4	34,2
Шницель натурально руб,	75	8,4	12	0,06	145
Макаронные изделия отварные	150	5,25	4,65	30,77	189,35
Сок	200	0,54	0	19,8	81
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,8
	Итого	16,69	19,26	63,69	501,35
4 день Завтрак					
Кукуруза консервированная (порц)	30	0,66	0,12	3,36	17,1
Колобок рыбный «Жемчужина»	75	12,45	9,3	13,7	198
Каша вязкая рисовая	130	1,82	3,51	19,37	117
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Бутерброд с сыром	40	5,7	7,9	9,7	135
Чай с сахаром (с ум сод сахара)	200	0,18	0,04	10,82	44,36
	Итого	22,13	21,11	63,63	546,26
Обед					
Салат «Сытный»	60	4,4	10,8	2,34	124
Жаркое по-домашнему	65/150	20,52	13,02	37,4	340,4
Компот из сухофруктов «Школьный»	200	0,4	0	26,6	104
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Итого	27,3	24,18	76,36	620,6

5 день Завтрак					
Омлет с сыром	130	14,6	19,27	2,04	245,54
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Бутерброд «Смачны»	30/30	2,6	1,9	19,9	105,12
Кофейный напиток с молоком сгущ	180	1,08	1,3	8,64	50,4
	Итого	19,6	22,71	37,26	435,86
Обед					
Салат «Зорачка»	50	0,65	4,4	2,2	52,5
Колбаски Нежные	60	8	10,98	4,2	152
Каша вязкая рисовая	150	3,45	4,8	9,75	98,3
Напиток «Фантастик»	200	1,18	0,12	17,04	70,04
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Итого	17,34	21,34	53,11	479,04
6 день Завтрак					
Пельмени отварные с маслом слив	130/5	14,82	9,4	26,99	245,88
Кофейный напиток с мол сгущ	180	1,82	1,12	17,27	87,46
Гренки с джемом	60	3,5	7,17	47,07	164
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Итого	21,46	17,93	98,01	532,14
Обед					
Салат из кукурузы с черносливом	60	3,7	11,1	10,14	156
Колбаса отварная	50	5,7	9,77	0,68	115,65
Каша гречневая вязкая	150	4,2	4,4	18,8	132
Напиток витаминный (2023)	200	0	0	21,4	86
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Итого	17,66	26,31	70,94	595,85
7 день Завтрак					
Огурец консервированный	30	0,09	0,06	0,68	3,3
Рагу из птицы (без кости)	50/150	14,4	13,3	17,6	248,5
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Какао «Чебурашка»	180	3,11	2,46	16,34	101,6
	Итого	18,92	16,06	41,3	388,2
Обед					
Салат «Озорник»	50	1,5	6	2,75	70
Картофель тушеный	150	3	9,75	23,7	195,9
Мясо туш "Вкусное"	50/25	14	15,6	2,0	256,4
Сок	200	1,4	0,2	26,4	120
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Итого	21,22	31,79	61,53	677,1

8 день Завтрак					
Кукуруза консервированная (порц.)	20	0,44	0,08	2,24	11,4
Колбаски п/ф «нежные»	60	8,4	12	0,06	145
Макаронные изделия отварные	120	4,2	3,72	25	151,4
Чай с сахаром (с ум сод сах)	200	0,18	0,04	10,82	44,36
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Всего	14,54	16,08	44,8	386,96
Обед					
Салат (Чайка)	50	0,5	2,5	5	45
Бифштекс рубленый «Нежный»	60	9,42	18,84	0,9	214,8
Каша вязкая рисовая	150	3,81	4,4	21,8	143,2
Напиток лимонный новый	200	0,2	0	14	58
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54
	Итого	17,99	26,78	61,62	567,2
9 день Завтрак					
Каша вязкая молочная пшеница	180	4,3	5,7	30,9	197,9
Бут-д с отварными мяс. прод. (свин)	40	6	7,3	9,6	128
Какао «Чебурашка»	180	3,11	2,46	16,34	101,6
Печенье	30	2,25	3,54	22,5	125,13
	Итого	15,66	19	79,34	552,63
Обед					
Салат из бел капусты с зеленым горошком	50	1,75	4,3	1,95	54
Мясо цыплят «Оранжевое небо»	50/50	13,69	21,49	7,98	280
Каша вязкая перловая	150	3	3,75	20,7	129
Нектар	200	0,6	0	15,34	128,8
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54
	Итого	23,1	30,58	65,89	698
10 день Завтрак					
Наггетсы «Курочка ряба»	50	12,9	11,66	7,13	162,7
Картофель запеченный с сыром	120	5,7	13,8	22,68	237,8
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Бутерброд с повидлом	40	1,5	3,8	9,5	78,9

Чай с лимоном	200	0,22	0,05	13,69	57,15
	Итого	21,64	29,55	59,68	571,35
Обед					
Салат из свеклы с сыром и чесноком	50	1,1	3,35	5,8	62,5
Пельмени отварные с маслом слив.	180/5	12,2	14,4	18,2	324
Кисель из сока	180	0,27	0	29,2	117
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54
	Итого	16,97	18,67	69,78	592,3

Инженер-технолог

Л. М. Ратайко