

ПРИМЕРНЫЙ ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ, ПОЛУЧАЮЩИХ ДВУХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД

1 – ая неделя						2 – ая неделя					
Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Понедельник 1-ый день						Понедельник 6-ой день					
ЗАВТРАК						ЗАВТРАК					
Сосиски пикантные	70	6,0	16,8	1,6	181,6	Плов из свинины	50/120	13,3	23,3	28,9	379,1
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,35	30,3	180,0	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	15,0	56,0
Чай с сахаром	200	0,2	0,06	15,0	56,0	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,39	81,45
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,3	Бутерброд с сыром	40	5,7	7,9	9,7	135,0
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67,5						
ИТОГО:		14,18	22,08	75,61	554,4	ИТОГО:		22,17	31,8	68,99	651,55
ОБЕД						ОБЕД					
Салат «Сударушка»	50	1,7	5,6	6,5	83,1	Помидор свежий (порционный)	50	0,55	0,1	1,9	11,5
Суп картофельный с бобовыми (с говядиной)	250/20	11,45	5,38	20,39	176,2	Суп крестьянский с крупой и говядиной	250/20	5,86	3,28	8,94	95,2
Бабка картофельная со свиной и сметаной	150/10	5,99	10,04	28,05	204,31	Драники «Аппетитные»	200	13,46	22,34	34,02	391,02
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,14	17,18	67,36	Компот из кураги	200	0,10	—	24,6	98,0
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67,5
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,3	Рулет	50	3,8	0,45	23,35	115,5
						Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3
ИТОГО:		23,56	21,79	96,39	654,57	ИТОГО:		26,35	27,13	117,77	833,02
Всего за рацион:		37,74	43,87	172,0	1208,97	Всего за рацион:		48,52	58,93	186,76	1484,57

1 – ая неделя						2 – ая неделя					
Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Вторник 2-ой день						Вторник 7-ой день					
ЗАВТРАК						ЗАВТРАК					
Запеканка из творога «Зебра» с повидлом	100/15	16,47	14,59	32,92	327,63	Пудинг творожно-яблочный	150/15	18,06	9,8	19,7	268,2
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,0	20,2	96,0	Какао с молоком	200	3,6	2,8	23,4	134,0
Бутерброд с маслом	40	1,94	11,1	9,8	165,7	Вафли	30	0,96	0,84	24,03	105,0
ИТОГО:		19,81	26,69	62,92	589,33	ИТОГО:		22,62	13,44	67,13	507,2
ОБЕД						ОБЕД					
Салат «Зарница»	50	0,8	2,55	4,7	44,0	Огурцы свежие (порционные)	50	0,55	0,1	1,9	11,5
Рассольник ленинградский со сметаной и говядиной	250/5/20	7,58	5,88	15,04	141,5	Борщ с капустой (свежей) и картофелем со смет. и свиной	250/5/20	6,55	14,07	12,04	201,8
Рыба жареная «Золотая рыбка»	50	10,95	5,66	7,86	99,0	Рыба жареная	50	9,15	3,5	2,46	91,8
						Картофель под-деревенски	150	3,0	10,95	24,5	214,4
Пюре картофельное	150	3,15	4,95	20,1	38,0	Напиток из шиповника	200	—	—	18,18	58,18
Напиток из шиповника	200	—	—	18,18	58,18	Фрукты свежие	200	1,8	0,4	16,2	80,0
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,3
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3
ИТОГО:		26,74	19,67	90,15	504,28	ИТОГО:		25,31	29,65	99,55	781,28
Всего за рацион:		46,55	46,36	153,07	1093,61	Всего за рацион:		47,93	43,09	166,68	1288,48

1 – ая неделя						2 – ая неделя					
Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Среда 3-ий день						Среда 8-ой день					
ЗАВТРАК						ЗАВТРАК					
Каша вязкая «Артековская»	200	8,4	5,2	38,4	234,0	Каша жидкая манная	200	7,21	6,82	31,6	216,0
Какао-напиток «Горячий шоколад»	200	12,99	13,61	91,14	271,4	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,0	20,2	96,0
Бутерброд с сыром	40	5,72	7,92	9,72	132,8	Бутерброд с маслом	40	1,94	11,1	9,8	165,7
Фрукты свежие	200	1,8	0,4	16,2	80,0						
ИТОГО:		28,91	27,13	155,46	718,2	ИТОГО:		10,55	18,92	61,6	477,7
ОБЕД						ОБЕД					
Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,3	7,0	Салат «Нежность» со сметаной	50	5,7	5,8	0,85	79,48
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,38	2,75	14,5	110,25	Рассольник ленинградский со сметаной и говядиной	250/5/20	7,58	5,88	15,04	180,5
Котлета «Веретено»	70	7,94	13,03	7,14	177,6	Котлеты «Классные»	50	7,85	4,1	7,0	97,1
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,35	30,3	180,0	Капуста тушеная	150	3,6	4,8	14,25	114,0
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,14	17,18	67,36	Компот из кураги	200	1,0	—	24,6	98,0
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	11,67	57,75	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,26	14,0	69,3
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3
ИТОГО:		24,86	20,9	92,35	654,26	ИТОГО:		29,99	21,2	86,0	692,68
Всего за рацион:		53,77	48,03	247,81	1372,46	Всего за рацион:		40,54	40,12	147,6	1170,38

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Четверг 4-ый день						Четверг 9-ый день					
ЗАВТРАК						ЗАВТРАК					
Мясные гнезда	75	13,44	9,73	8,5	178,69	Каша «Оранжевое утро»	150	3,40	3,97	25,8	151,5
Каша вязкая рисовая	150	2,1	4,05	22,35	135,0	Йогурт	200	4,2	4,0	18,0	124,8
Бутерброд с маслом	30	1,6	7,5	9,8	134,0	Рулет	50	3,8	0,45	23,35	115,5
Чай с лимоном	200	0,24	0,05	15,2	59,0						
ИТОГО:		17,38	21,33	55,85	506,69	ИТОГО:		11,4	8,42	67,15	391,8
ОБЕД						ОБЕД					
Салат из свежих помидоров	50	0,5	5,6	1,7	59,0	Салат Летний	50	1,68	5,22	2,55	63,94
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и говядиной	250/5/20	8,08	7,88	9,29	141,5	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5,75	4,5	20,25	145,0
Биточки рыбные «Крабик»	75	11,18	8,03	11,48	162,75	Оладушки из птицы «Курочка — ряба»	75	15,49	8,75	3,73	155,9
Пюре картофельное	150	3,15	4,95	20,1	38,0	Каша вязкая гречневая	150	3,6	3,6	17,52	116,4
Нектар	200	0,2	—	24,0	100,0	Компот из апельсинов	200	0,18	0,04	19,57	76,14
Печенье	40	2,24	3,52	22,44	124,8	Мармелад	30	3,48	8,91	42,9	156,9
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	16,13	81,22
ИТОГО:		27,33	30,34	99,27	680,35	ИТОГО:		33,15	31,56	122,65	795,5
Всего за рацион:		44,71	51,67	155,12	1187,04	Всего за рацион:		44,55	39,98	189,8	1187,3

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Пятница 5-ый день						Пятница 10-ый день					
ЗАВТРАК						ЗАВТРАК					
Фриттата «Как дома»	100/5	10,4	14,4	1,9	181,0	Помидоры свежие (порционные)	50	0,55	0,1	1,9	11,5
Чай с молоком	200	1,6	1,4	17,4	88,0	Омлет натуральный	105/5	9,5	15,3	1,6	182,0
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	Чай с лимоном	200	0,2	0,06	14,8	58,0
						Бутерброд «Купалле»	45	5,8	7,51	7,2	119,7
						Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3
ИТОГО:		13,98	16,16	29,56	323,3	ИТОГО:		18,03	23,33	35,76	425,5
ОБЕД						ОБЕД					
Огурец свежий (порционный)	50	0,35	0,05	0,85	0,55	Салат «Пралеска»	50	0,7	2,35	4,0	34,0
Суп из овощей со сметаной и говядиной	250/5/20	7,58	4,88	11,04	116,5	Борщ с картофелем со сметаной	250/5	2,25	6,25	5,7	122,5
Митболы (говядина) с сыром	75	15,22	0,57	0,39	12,69	Запеканка картофельная со сметаной	200/15	16,2	13,0	37,2	312,9
Картофель тушеный	150	3,0	9,75	23,7	195,9	Вафли	40	1,28	1,12	32,04	140,0
Компот из яблок	200	0,2	0,2	21,8	88,0	Нектар	200	0,2	—	24,0	100,0
Фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	89,0	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,39	81,45
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3						
Халва	40	4,64	11,88	21,6	209,2						
ИТОГО:		34,47	27,79	110,64	766,14	ИТОГО:		23,6	23,26	118,33	790,85
Всего за рацион:		48,45	43,95	140,2	1089,44	Всего за рацион:		41,63	46,59	154,09	1216,35