

ПРИМЕРНЫЙ ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ, ПОЛУЧАЮЩИХ ОДНОРАЗОВОЕ 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					
ОБЕД						ОБЕД					
Бабка картофельная со свиной и сметаной	150/10	5,99	10,04	28,05	204,31	Помидор свежий (порционный)	50	0,55	0,1	1,9	11,5
Чай с сахаром	200	0,2	0,06	15,0	56,0	Драники «Аппетитные»	200	13,46	22,34	34,02	391,02
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	15,0	56,0
Бутерброд с сыром	40	5,72	7,92	9,72	132,8	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67,5
Печенье	40	4,16	2,08	31,44	183,2	Рулет	50	3,8	0,45	23,35	115,5
ИТОГО:		18,05	20,46	94,47	630,61	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3
						ИТОГО:		20,59	23,91	99,23	695,87

1 – ая неделя						2 – ая неделя					
Наименование блюد	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					
ОБЕД						ОБЕД					
Салат «Озорник»	50	1,5	6,0	2,25	70,0	Салат «Озорник»	50	1,5	6,0	2,25	70,0
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 по-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
Халва	40	4,64	11,88	21,6	209,2						
ИТОГО:		24,5	29,12	94,26	597,98	ИТОГО:		19,71	21,48	87,86	637,98

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					
ОБЕД						ОБЕД					
Салат «Поздняя осень»	50	2,85	4,4	4,15	57,0	Салат «Нежность» со сметаной	50	5,7	5,8	0,85	79,48
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
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,0	20,2	96,0	Компот из кураги	200	1,0	—	24,6	98,0
Бутерброд с маслом	30	1,6	7,5	9,8	134,0	Бутерброд «Купалле»	45	7,1	9,2	8,8	146,0
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3
ИТОГО:		20,87	30,64	81,85	698,9	ИТОГО:		27,23	24,260	65,76	588,88

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					
ОБЕД						ОБЕД					
Салат из свежих помидоров	50	0,5	5,6	1,7	59,0	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,3	7,0
Биточки рыбные «Крабик»	75	11,18	8,03	11,48	162,75	Оладушки из птицы «Куручка — 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	Сок	200	0,6	0,2	20,0	90,0
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:		21,65	29,46	99,13	749,15	ИТОГО:		26,54	22,05	101,58	607,42

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Наименование блюда	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					
ОБЕД						ОБЕД					
Салат «Зорочка»	50	0,65	4,4	2,2	52,5	Салат «Пралеска»	50	0,7	2,35	4,0	34,0
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	Йогурт	200	3,38	6,0	18,0	140,0
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						
Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,01	69,3						
Зефир	40	0,32	—	31,32	121,6						
ИТОГО:		25,15	15,65	124,68	683,29	ИТОГО:		24,53	23,01	106,63	708,35