

**Примерные двухнедельные рационы питания обучающихся,
проживающих в общежитиях учреждений
общего среднего образования
УО "МГОЛ №1", УО "МГОЛ № 3" на зимне-весенний период
1,3 неделя месяца**

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак	14-17 лет				
	выход	Б	Ж	У	ккал
Сыр	15	3,5	3,6		46,8
Сосиска отварная	100	9,9	17,91	1,63	207
Каша пшенная	200	5,47	6,27	31,2	202
Чай с лимоном	200/7	0,2		15	58
Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	26,7	128
		22,97	28,28	74,53	641,8
					24,2%
Обед	выход	Б	Ж	У	ккал
Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,4	5	8,1	83
Суп картофельный с бобовыми	300	6,9	5,4	24,30	174
Гуляш/Поджарка	75/25	21,4	7,5	4,1	170
Макароны отварные	200	6,8	5,8	40,2	240
Компот из изюма	200	0,4		26,6	104
Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	26,7	128
Хлеб ржаной	50	3,2	0,3	21,2	100,5
		44	24,5	151,2	999,5
					37,7%
Полдник	выход	Б	Ж	У	ккал
Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	67,5
Кондитерское изделие(печенье)	25	2,74	16,59	9,41	46,37
Сок	200	0,4		26	108
		3,74	17,19	50,11	221,87
					8,4%
Ужин 1	выход	Б	Ж	У	ккал
Овощи консервированные порционные	75	1,65	0,3	8,40	42,75
Митболы "Сытные"	75	5,5	18,08	1,30	221,25
Пюре картофельное	200	4,2	6,6	26,8	184
Напиток яблочный/Напиток "Фантастик"	200	0,2	0,2	21	82
Хлеб ржаной	50	3,2	0,3	21,2	100,5
		14,75	25,48	78,7	630,5
					23,8%
Ужин 2	выход	Б	Ж	У	ккал
Бутерброд с повидлом	40	1,6	3,8	9,7	80
Кефир	200	6,2	3	8	80
		7,8	6,8	17,7	160
					6,0%
	итого	93,26	102,25	372,24	2653,67
		1	1	4	100%

ВТОРНИК

Завтрак	14-17 лет				
	выход	Б	Ж	У	ккал
Запеканка из творога Новая со сметаной/Запеканка из творога "Зебра"	150/10	23,5	19,2	25,8	370
Какао с молоком	200	3,6	2,8	23,4	134
Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	26,7	128
		31	22,5	75,9	632
					21,8%
Обед	выход	Б	Ж	У	ккал

Салат из свеклы/Салат "Бурячок"/Салат "Здоровье"	100	1,4	5	8,10	83
Щи с капустой, картофелем со сметаной	250/10	2,5	8,2	9,3	122
Колбаски Сливочные	100	23,62	18,24	8,66	301,8
Картофель и овощи тушеные в соусе	150	3,15	8,7	22,2	180
Напиток из клюквы "Витаминный"/Напиток"Черноплоднорябиновый"	200			29,4	210
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	16	76,8
Хлеб ржаной	50	3,2	0,3	21,2	100,5
		36,17	40,74	114,86	1074,1
					37,0%

Полдник	выход	Б	Ж	У	ккал
Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	67,5
Кондитерское изделие	30	0,06		24	96
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	21,8	88
		0,86	0,8	60,5	251,5
					8,7%

Ужин 1	выход	Б	Ж	У	ккал
Салат картофельный с горошком к./салат картофельный с кукурузой	100	1,82	11,4	11,80	160,8
Бифштекс рубленый нежный	100	15,7	31,4	1,5	358
Капуста тушеная	200	4,8	6,4	19	152
Чай с сахаром	200	0,2		15	58
Хлеб ржаной	50	3,2	0,3	21,2	100,5
		23,9	38,1	56,7	668,5
					23,1%

Ужин 2	выход	Б	Ж	У	ккал
Булочка молочная	50	3,9	0,9	23,7	121
Кисломолочный продукт	200	6,2	3	8	80
		10,1	3,9	31,7	201
					6,9%

итого		102,03	106,04	339,66	2827,1
		1	1,0	3,3	97,5%

СРЕДА

Завтрак	14-17 лет				
	выход	Б	Ж	У	ккал
Колбаски мясные с сыром	100	13,98	23,77	2,9	281,5
Каша рисовая	200	2,8	5,4	29,8	180
Кофейный напиток	200	1,4	1	20,2	96
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	16	76,8
		20,48	30,47	68,9	634,3
					21,9%

Обед	выход	Б	Ж	У	ккал
Салат из сыра и моркови/Салат "Агенчик"	100	1,8	11,2	6,53	100,5
Рассольник Ленинградский	250/20	2,25	8,4	15,69	144
Рыба запеченная "Солнышко"	100	21,29	14,94	3,25	231,8
Пюре картофельное	200	4,2	6,6	26,8	184
Сок	200	0,4		26	108
Хлеб пшеничный	15	1,15	0,15	8	38,4
Хлеб ржаной	80	5,1	0,48	34	161
Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	67,5
		36,79	42,37	134,97	1035,2
					35,7%

Полдник	выход	Б	Ж	У	ккал
Кондитерское изделие (зефир)	30	0,13	0,03	21,78	83,7
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6		25,2	100
		0,73	0,03	46,98	183,7
					6,3%

Ужин 1	выход	Б	Ж	У	ккал
Салат "Розовый"	100	5,6	14,8	3,6	170
Оладьи из птицы "Вкусные"	100	20,24	14,52	8,87	248,01
Макаронны отварные	200	6,8	5,8	40,2	240
Чай с молоком	200	1,6	1,4	17,4	88

Хлеб ржаной	25	1,6	0,15	10,6	50,25
		35,84	36,67	80,67	796,26
					27,5%
Ужин 2					
Ватрушка с творогом	50	5,6	3,3	19,8	108,5
Кефир	200	6,2	3	8	80
		11,8	6,3	27,8	188,5
					6,5%
итого					
		105,64	115,84	359,32	2837,96
		1	1	3,4	97,9%

ЧЕТВЕРГ

14-17 лет				
выход	Б	Ж	У	ккал

Завтрак

Масло сливочное порциями
Омлет с мясными изделиями(говядина)
Какао с молоком
Хлеб пшеничный

10	0,1	7,3	0,13	66
200	21,6	25,6	3	328
200	3,6	2,8	23,4	134
30	2,3	0,3	16	76,8
	27,6	36	42,53	604,8
				20,9%

Обед

Салат из вареных овощей
Суп молочный с крупой
Жаркое по-домашнему
Напиток "Лимонный"/Напиток "Апельсиновый"
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной

100	1,2	10,1	6,40	121
250	6,5	6,3	22,3	172,5
50/125	12,8	23,9	18,8	343
200	0,1		24	96
15	1,15	0,15	8	38,4
80	5,1	0,48	34	161
	26,85	40,93	113,5	931,9
				32%

Полдник

Фрукты
Кондитерское изделие(печенье)
Кисель из сока плодового

150	0,6	0,6	14,7	67,5
25	2,74	16,59	9,41	46,37
200	0,3		32,4	130
	3,64	17,19	56,51	243,87
				8,4%

Ужин 1

Овощи консервированные порционные
Котлета натуральная рубленая "Нежная"
Рагу овощное
Чай с сиропом шиповника
Хлеб ржаной

75	1,65	0,3	8,40	42,75
75	11,78	22,35	4,6	266,25
200	4	11,6	23,6	214
200	0,18	0,05	13,08	51,6
50	3,2	0,3	21,2	100,5
	20,81	34,6	70,88	675,1
				23,3%

Ужин 2

Крендель сахарный
Кисломолочный продукт

40	2,55	4,6	18,7	127
200	6,2	3	8	80
	8,75	7,6	26,7	207
				7,1%

итого

	87,65	136,32	310,12	2662,67
	1	1,6	4	91,8%

ПЯТНИЦА

14-17 лет				
выход	Б	Ж	У	ккал

Завтрак

Творожник "Лакомка" со сметаной
Чай с молоком
Хлеб пшеничный

150/20	19,6	16,6	24,1	328
200	1,6	1,4	17,4	88
80	6,24	0,8	42,72	204,8
	27,44	18,8	84,22	620,8
				21,4%

Обед

Салат из вареных овощей
Борщ с капустой, картофелем со сметаной

100	1,2	10,1	6,40	121
250/10	2,3	8	12	129,5

Пельмени с томатным соусом "Сказка"или сметаной

Сок
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной

150/15	10,2	15,9	32,55	310,5
200	0,4		26	108
80	6,24	0,8	42,72	204,8
80	5,1	0,48	34	161
	25,44	35,28	153,67	1034,8
				35,7%

Полдник

Кондитерское изделие(мармелад)
Компот из изюма

20	0,04		16	64
200	0,4		26,6	104
	0,44	0	42,6	168
				5,8%

Ужин 1

Салат "Школьный"
Яйцо вареное
Рыба жареная
Пюре картофельное
Кофейный напиток
Хлеб ржаной

100	1,4	8,1	5,6	101
50	6	5	0,25	70
100	19,66	7,26	4,14	159,24
200	4,2	6,6	26,8	184
200	1,4	1	20,2	96
40	2,55	0,24	17	80,5
	35,21	28,2	73,99	690,74
				23,8%

Ужин 2

Пирожок печеный с ябл. фаршем
Кефир

60	3,4	3,2	27,1	151
200	6,2	3	8	80
	9,6	6,2	35,1	231
				8,0%

итого

	98,13	88,48	389,58	2745,34
	1	1	4,0	94,7%

	486,71	548,93	1770,9	
	1	1,1	3,6	

2,4 неделя месяца

ПОНЕДЕЛЬНИК**Завтрак**

Масло сливочное порциями
Колбаса отварная
Каша гречневая
Чай с сахаром
Хлеб пшеничный

14-17 лет				
выход	Б	Ж	У	ккал
10	0,1	7,3	0,13	66
100	9,91	17,91	1,6	207,11
200	6	6	29,23	194
200	0,2		15	58
50	3,9	0,5	26,7	128
	20,11	31,71	72,66	653,11
				22,5%

Обед

Салат "Острый"
Щи с капустой, картофелем со сметаной
Бефстроганов из филе птицы
Макаронны отварные
Компот из свежих плодов
Хлеб ржаной

100	11,2	26,7	2,6	296
250/10	2,5	8,2	9,3	122
50/30	15,56	7,81	3,48	146,18
200	6,8	5,8	40,2	240
200	0,2	0,2	21,8	88
40	2,55	0,24	17	80,5
	38,81	48,95	94,38	972,68
				33,5%

Полдник

Фрукты
Кондитерское изделие(мармелад)
Сок

150	0,6	0,6	14,7	67,5
20	0,04		16	64
200	0,4		26	108
	1,04	0,6	56,7	239,5
				8,3%

Ужин 1

Салат из квашеной капусты/Салат из квашеной капусты со свеклой

100	1,6	5	7,7	83
-----	-----	---	-----	----

Митболы с сыром
 Пюре картофельное
 Напиток яблочный
 Хлеб ржаной

75	12,45	19,5	4	259,6
200	4,2	6,6	26,8	184
200	0,2	0,2	21	82
80	5,12	0,48	33,92	160,8
	23,57	31,78	93,42	769,4
				26,5%

Ужин 2

Бутерброд с повидлом
 Кисломолочный продукт

40	1,6	3,8	9,7	80
200	6,2	3	8	80
	7,8	6,8	17,7	160
				5,5%

итого

	91,33	119,84	334,86	2794,69
	1	1,3	3,7	96,4%

ВТОРНИК

Завтрак

Масло сливочное порциями
 Пудинг из творога со сметаной
 Чай с лимоном
 Хлеб пшеничный

14-17 лет				
выход	Б	Ж	У	ккал
10	0,1	7,3	0,13	66
150/15	20,8	15,6	31,4	349,5
200/7	0,2		15	58
60	4,6	0,6	32	153,6
	25,7	23,5	78,53	627,1
				21,6%

Обед

Салат "Студенческий"/Салат картофельный с огурцами или капустой
 Суп молочный с крупой /Затирка с молоком
 Плов "Домашний"
 Сок
 Хлеб пшеничный
 Хлеб ржаной

100	3,4	10,5	7,6	138
250	6,5	6,3	22,3	172,5
50/120	18,87	6,8	29,07	251,6
200	0,4		26	108
45	3,45	0,45	24	115,2
80	5,12	0,48	33,92	160,8
	37,74	24,53	142,89	946,1
				32,6%

Полдник

Фрукты
 Кондитерское изделие (зефир)
 Напиток "Родничок"

150	0,6	0,6	14,7	67,5
30	0,13	0,03	21,78	83,7
200	0,4	0,2	24,4	96,4
	1,13	0,83	60,88	247,6
				8,5%

Ужин 1

Овощи отварные
 Яйцо вареное
 Рыба жареная в сухарях
 Пюре картофельное
 Кисель из сока плодового
 Хлеб ржаной

100	1,3	3	6,9	39
50	6	5	0,25	70
100	21,9	6,6	6,9	175
200	4,2	6,6	26,8	184
200	0,3		32,4	130
80	5,12	0,48	33,92	160,8
	38,82	21,68	107,17	758,8
				26,2%

Ужин 2

Пирожок печеный с ябл. фаршем
 Кисломолочный продукт

60	3,4	3,2	27,1	151
200	6,2	3	8	80
	9,6	6,2	35,1	231
				8,0%

итого

	112,99	76,74	424,57	2810,6
	1	1	3,8	96,9%

СРЕДА

Завтрак

Сыр
 Гуляш

14-17 лет				
выход	Б	Ж	У	ккал
15	3,5	3,6		46,8
50/50	16,6	4,9	5,1	130

Каша рисовая
Чай с лимоном/Чай с апельсином
Хлеб пшеничный

200	2,8	5,47	29,87	180
200/7	0,2		15	58
50	3,9	0,5	26,7	128
	27	14,47	76,67	542,8
				18,7%

Обед

Салат "Цыпленок"
Борщ с капустой , картофелем со сметаной
Биточки "Золотая рыбка"
Пюре картофельное
Компот из свежих плодов
Хлеб ржаной
Фрукты

100	11,4	23,3	3,4	271,4
250/10	2,3	8	12	129,5
100	14,84	10,12	10,12	192,11
200	4,2	6,6	26,8	184
200	0,2	0,2	21,8	88
50	3,2	0,3	21,2	100,5
150	0,6	0,6	14,7	67,5
	36,74	49,12	110,02	1033,01
				35,6%

Полдник

Кондитерское изделие(печенье)
Напиток из сиропа шиповника

30	3,29	19,9	11,3	55,6
200	0,08		28,2	102
	3,37	19,9	39,5	157,6
				5,4%

Ужин 1

Салат "Заря"/ Винегрет
Мясные гнезда
Рагу овощное
Сок
Хлеб ржаной

100	1,2	10,1	6,4	121
100	15,47	32,5	13,5	408
200	4	11,6	23,6	214
200	0,4		26	108
50	3,2	0,3	21,2	100,5
	24,27	54,5	90,7	951,5
				32,8%

Ужин 2

Ватрушка "Мармеладка"
Кисломолочный продукт

50	4,2	2,5	23,75	134,41
200	6,2	3	8	80
	10,4	5,5	31,75	214,41
				7,4%

итого

	101,78	143,49	348,64	2899,32
	1	1,4	3,4	100,0%

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

Тефтели
Каша пшеничная
Какао с молоком
Хлеб пшеничный

14-17 лет				
выход	Б	Ж	У	ккал
90/45	10,95	26,85	19,05	361,5
150	4,1	4,7	23,4	151,5
200	3,6	2,8	23,4	134
45	3,45	0,45	24	115,2
	22,1	34,8	89,85	762,2
				26,3%

Обед

Салат из вареных овощей
Суп картофельный с бобовыми
Бабка картофельная со свиной и сметаной
Компот из изюма
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной

100	1,2	10,1	6,40	121
300	6,9	5,4	24,30	174
145/15	9	27,7	22,64	366,5
200	0,4	0,2	26,6	104
45	3,45	0,45	24	115,2
80	5,12	0,48	33,92	160,8
	26,07	44,33	137,86	1041,5
				35,9%

Полдник

Фрукты
Кондитерское изделие(мармелад)
Сок

150	0,6	0,6	14,7	67,5
20	0,04		16	64
200	0,4		26	108
	1,04	0,6	56,7	239,5
				8,3%

Ужин 1

Овощи порциями

100	0,8	0,1	2,6	14
-----	-----	-----	-----	----

Котлета
Капуста тушеная
Напиток из сиропа шиповника
Хлеб ржаной

100	15,8	8,2	14	194
200	4,8	6,4	19	152
200	0,08		28,2	102
80	5,12	0,48	33,92	160,8
	26,6	15,18	97,72	622,8
				21,5%

Ужин 2

Крендель сахарный
Кефир

50	2,55	4,6	18,7	127
200	6,2	3	8	80
	8,75	7,6	26,7	207
				7,1%

итого

	84,56	102,51	408,83	2873
	1	1	5	99,1%

ПЯТНИЦА

Завтрак

Запеканка из творога со сметаной/Сырники из творога со сметаной
Кофейный напиток
Хлеб пшеничный

14-17 лет				
выход	Б	Ж	У	ккал
10	0,1	7,3	0,13	66
150/15	20,8	15,6	31,4	349,5
200/7	0,2		15	58
60	4,6	0,6	32	153,6
	25,7	23,5	78,53	627,1
				21,6%

Обед

Салат из свеклы с яблоками с р.м.
Рассольник Ленинградский
Бифштекс "Аппетитный"
Картофель тушеный
Компот из смеси сухофруктов
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной

100	3,4	10,5	7,6	138
250	6,5	6,3	22,3	172,5
50/120	18,87	6,8	29,07	251,6
200	0,4		26	108
45	3,45	0,45	24	115,2
80	5,12	0,48	33,92	160,8
	37,74	24,53	142,89	946,1
				32,6%

Полдник

Фрукты
Кондитерское изделие (зефир)
Напиток из клюквы
"Витаминный"/Напиток"Черноплоднорябиновый"

150	0,6	0,6	14,7	67,5
30	0,13	0,03	21,78	83,7
200	0,4	0,2	24,4	96,4
	1,13	0,83	60,88	247,6
				8,5%

Ужин 1

Овощи консервированные порционные
Яйцо вареное
Оладьи картофельные фаршированные мясом со сметаной
Чай с молоком
Хлеб ржаной

100	1,3	3	6,9	39
50	6	5	0,25	70
100	21,9	6,6	6,9	175
200	4,2	6,6	26,8	184
200	0,3		32,4	130
80	5,12	0,48	33,92	160,8
	38,82	21,68	107,17	758,8
				26,2%

Ужин 2

Булочка молочная
Кефир

60	3,4	3,2	27,1	151
200	6,2	3	8	80
	9,6	6,2	35,1	231
				8,0%

итого

	112,99	76,74	424,57	2810,6
	1	1	3,8	96,9%

Всего итогов:

503,65 519,32 1941,5

1 1,0 3,9
990,36 1068,3 3712,4
1 1 3,7