

ПРИМЕРНЫЕ* двухнедельные рационы питания
обучающихся в учреждении профессионально-технического образования
на летне - осенний период 2024-2025 учебного года
(3-разовое питание).

1,3 неделя месяца

Понедельник

ЗАВТРАК	14-17 лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Котлета мясная	75	11,9	6,2	10,5	145,5
Макаронные изделия отварные	200	6,8	5,9	40,4	240,0
Сок	200	1,0	0,8	19,4	84,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2
Фрукты	120	0,5	0,5	11,8	54,0
		22,4	14,2	97,2	602,7
					27%
ОБЕД	14-17 лет				
Овощи порциями	75	0,8	0,2	2,9	17,3
Борщ с капустой, картофелем со сметаной	250/10	2,3	7,8	12,1	128,1
Мясные гнезда	100	15,4	32,5	13,5	407,7
Пюре картофельное на молоке	200	4,3	6,7	26,8	184,0
Чай "Здоровье"	200	0,2	0,1	13,0	53,4
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0
		27,8	48,7	106,4	979,7
					43%
УЖИН	14-17 лет				
Салат из свежих овощей / овощи порциями	100	2,0	11,4	7,4	133,0
Колбасные изделия отварные (колбаса/сосиска)	100	12,1	13,5	0,0	170,0
Каша перловая вязкая	200	4,0	5,0	27,6	172,0
Какао с молоком	200	3,6	2,8	23,4	134,0
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	66,0
		21,7	32,7	58,4	675,0
					30%
ИТОГО		72,0	95,6	262,0	2257,4

1 1,3 3,6

Вторник

ЗАВТРАК	14-17 лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Сыр порциями	20	5,2	5,3		70,0
Запеканка Творогоша со сметаной	150/10	19,2	22,3	37,4	424,1
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	56,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2
		26,9	28,6	67,6	629,3
					28%
ОБЕД	14-17 лет				
Салат из свежих овощей / овощи порциями	100	1,4	5,0	8,2	83,0
Яйцо вареное	23	1,1	0,9	0,1	12,9
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,3	6,3	24,0	182,5
Шницель куриный "Солнышко"	100	27,0	17,5	0,9	268,6
Каша гречневая вязкая	200	6,0	6,0	29,2	194,6
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	67,4
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0
		47,8	37,2	117,8	998,2
					45%

УЖИН	14-17 лет				
Овощи порциями	75	0,8	0,2	2,9	17,3
Котлета "Деревенская"	75	12,0	13,5	9,7	208,2
Каша рисовая вязкая на молоке	150	3,5	8,8	34,5	234,0
Сок	200	1,0	0,8	19,4	84,0
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	66,0
		18,8	23,6	80,2	609,5
					27%
ИТОГО		93,5	89,4	265,5	2237,0
		1	1,0	2,8	

Среда

ЗАВТРАК	14-17 лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Шницель мясной	75	11,9	6,2	10,5	145,5
Каша пшенная вязкая на молоке	150	6,3	10,2	36,0	264,0
Какао с молоком	200	3,6	2,8	23,4	134,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2
Фрукты	120	0,5	0,5	11,8	54,0
		24,5	20,5	96,8	676,7
					32%
ОБЕД	14-17 лет				
Салат из свежих овощей / овощи порциями	100	1,2	0,2	7,2	34,0
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,6	8,0	9,3	120,6
Рыба жареная в сухарях	100	21,9	6,6	6,9	175,0
Картофель тушеный	200	4,0	13,0	31,6	261,2
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	100,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0
		35,1	29,2	118,4	880,0
					42%
УЖИН	14-17 лет				
Овощи порциями	75	0,8	0,2	2,9	17,3
Биточки куриные с сыром	75	11,7	13,8	8,7	207,5
Каша перловая вязкая	200	4,0	5,0	27,6	172,0
Кофейный напиток на молоке	200	1,4	1,0	20,2	96,0
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	66,0
		19,4	20,3	73,2	558,8
					26%
ИТОГО		79,1	70,0	288,3	2115,5
		1	0,9	3,6	

Четверг

ЗАВТРАК	14-17 лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Масло сливочное порциями	20	0,2	14,5	0,3	132,0
Овощи порциями	75	0,8	0,2	2,9	17,3
Омлет с сыром	115	14,1	16,2	1,9	209,0
Чай с молоком	200	1,6	1,4	17,4	88,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2
Кондитерское изделие	40	0,1		32,0	128,0
		19,1	33,2	69,6	653,5
					28%
ОБЕД	14-17 лет				
Салат из свежих овощей / овощи порциями	100	2,4	5,2	11,4	101,0
Суп картофельный с бобовыми	250	5,8	4,5	20,3	145,0
Плов /свинина/	75/180	20,1	34,9	44,1	571,2
Сок	200	1,0	0,8	19,4	84,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2

Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0
		34,1	46,8	133,4	1090,4
47%					
УЖИН	14-17 лет				
Овощи порциями	75	0,8	0,2	2,9	17,3
Котлета "Нежность"	100	10,6	8,4	14,3	175,2
Пюре картофельное на молоке	200	4,3	6,7	26,8	184,0
Какао с молоком	200	3,6	2,8	23,4	134,0
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	66,0
		9,4	9,8	64,0	576,5
25%					
ИТОГО		62,6	89,8	266,9	2320,3
		1	1,4	4,3	

Пятница

ЗАВТРАК	14-17 лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Сыр порциями	20	5,2	5,3		70,0
Сырники из творога со сметаной	150/10	24,0	17,8	28,8	371,6
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	56,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2
		31,7	24,1	59,0	576,8
24%					
ОБЕД	14-17 лет				
Салат из свежих овощей / овощи порциями	100	2,0	11,4	7,4	133,0
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,0	6,0	15,1	120,6
Жаркое по-домашнему	60/150	15,3	28,8	22,5	409,5
Напиток из клюквы "Витаминный"	200	0,0	0,0	29,4	210,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0
Фрукты	120	0,5	0,5	11,8	54,0
		24,6	48,1	124,4	1116,3
47%					
УЖИН	14-17 лет				
Овощи порциями	75	0,8	0,2	2,9	17,3
Котлета "Мираж"	100	16,0	22,0	8,4	302,4
Рагу овощное	200	4,0	11,6	23,6	214,0
Кофейный напиток на молоке	200	1,4	1,0	20,2	96,0
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	66,0
		23,7	35,0	68,8	695,6
29%					
ИТОГО		80,0	107,2	252,1	2388,7
		1,0	1,3	3,2	
ИТОГО за 5 дней		77,4	90,4	267,0	2263,8
		1,0	1,2	3,4	

2,4 неделя месяца

Понедельник

ЗАВТРАК	14-17 лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Сыр порциями	20	5,2	5,3		70,0
Бефстроганов из филе птицы	75/45	21,0	13,9	7,1	236,4
Каша рисовая вязкая	200	2,8	5,4	29,8	180,0
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,1	14,8	58,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2
		31,5	25,6	66,8	623,6
29%					
ОБЕД	14-17 лет				

Салат из свежих овощей / овощи порциями	100	1,6	5,2	9,4	88,0
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,6	8,0	9,3	120,6
Колбасные изделия отварные (колбаса/сосиска)	100	12,1	13,5	0,0	170,0
Картофель тушеный	200	4,0	13,0	31,6	261,2
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	67,4
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0
		25,3	41,2	105,7	896,4
					42%
УЖИН		14-17 лет			
Овощи порциями	75	0,8	0,2	2,9	17,3
Рыбные митболы	100	19,0	8,9	4,5	171,0
Рагу овощное	200	4,0	11,6	23,6	214,0
Какао с молоком	200	3,6	2,8	23,4	134,0
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	66,0
		28,9	23,8	68,2	602,3
					28%
ИТОГО		85,8	90,5	240,6	2122,3
		1,0	1,1	2,8	

Вторник

ЗАВТРАК	14-17 лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Творожник "Лакомка" со сметаной	150/20	20,2	20,8	24,8	369,7
Чай с молоком	200	1,6	1,4	17,4	88,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2
Кондитерское изделие	40	0,1		32,0	128,0
		24,2	23,1	89,4	664,9
					29%
ОБЕД		14-17 лет			
Салат из свежих овощей / овощи порциями	100	3,4	11,2	13,0	166,2
Суп картофельный с бобовыми	250	5,8	4,5	20,3	145,0
Пельмени отварные со сметаной	200/20	13,76	25,2	40,04	437,2
Напиток из клюквы "Витаминный"	200	0,0	0,0	29,4	210,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0
Фрукты	120	0,5	0,5	11,8	54,0
		27,8	42,3	140,9	1201,6
					52%
УЖИН		14-17 лет			
Овощи порциями	75	0,8	0,2	2,9	17,3
Оладьи картофельные фаршированные с мясом и сметаной	130/15	10,7	14,9	21,2	262,0
Кофейный напиток на молоке	200	1,4	1,0	20,2	96,0
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	66,0
		12,9	16,1	44,3	441,3
					19%
ИТОГО		64,9	81,5	274,5	2307,8
		1,0	1,3	4,2	

Среда

ЗАВТРАК	14-17 лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Митболы "Сытные"	100	7,3	24,1	1,7	295,0
Каша пшенная вязкая на молоке	150	6,3	10,2	36,0	264,0
Чай "Здоровье"	200	0,2	0,1	13,0	53,4
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2
		8,8	11,2	64,2	691,6
					30%

ОБЕД	14-17 лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Салат из свежих овощей / овощи порциями	100	1,4	5,0	8,2	83,0
Суп молочный с крупой (гречневой)	250	7,8	6,3	22,3	177,5
Бабка картофельная со свининой и сметаной	200/20	11,0	24,6	29,1	382,0
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	67,4
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0
Фрукты	120	0,5	0,5	11,8	54,0
		25,7	37,9	126,7	953,1
					42%
УЖИН	14-17 лет				
Колбаски "Новые"	100	8,0	7,9	2,6	167,0
Капуста тушеная	200	4,8	6,4	19,0	152,0
Какао с молоком	200	3,6	2,8	23,4	134,0
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	66,0
Кондитерское изделие	40	0,1		32,0	128,0
		16,4	17,1	45,0	647,0
					28%
ИТОГО		50,9	66,2	235,9	2291,7
		1,0	1,3	4,6	

Четверг

ЗАВТРАК	14-17 лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Масло порциями	20	0,2	14,5	0,3	132,0
Котлета "Деревенская"	75	12,0	13,5	9,7	208,2
Каша гречневая вязкая	200	6,0	6,0	29,2	194,6
Кофейный напиток на молоке	200	1,4	1,0	20,2	96,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2
Фрукты	120	0,5	0,5	11,8	54,0
		22,3	36,4	86,3	764,0
					35%
ОБЕД	14-17 лет				
Салат из свежих овощей / овощи порциями	100	2,0	11,4	7,4	133,0
Яйцо вареное	23	1,1	0,9	0,1	12,9
Борщ с капустой, картофелем со сметаной	250/10	2,3	7,8	12,1	128,1
Биточки "Морские"	100	15,3	12,7	7,1	205,0
Пюре картофельное на молоке	200	4,3	6,7	26,8	184,0
Сок	200	1,0	0,8	19,4	84,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0
		30,8	41,7	111,1	936,2
					43%
УЖИН	14-17 лет				
Овощи порциями	75	0,8	0,2	2,9	17,3
Шницель мясной	75	11,9	6,2	10,5	145,5
Рагу овощное	200	4,0	11,6	23,6	214,0
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	56,0
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	66,0
		18,4	18,3	65,8	498,8
					23%
ИТОГО		71,5	96,4	263,1	2199,0
		1,0	1,3	3,7	

Пятница

ЗАВТРАК	14-17 лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Сыр порциями	20	5,2	5,3		70,0
Омлет с мясными продуктами	130	14,0	16,6	2,0	213,0

Какао с молоком	200	3,6	2,8	23,4	134,0
Кондитерское изделие	40	0,1		32,0	128,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2
		25,2	25,6	72,6	624,2
					28%
ОБЕД		14-17 лет			
Овощи порциями	75	0,8	0,2	2,9	17,3
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,0	6,0	15,1	120,6
Филе из птицы "Вкусное"	100	28,0	8,5	0,3	190,0
Макаронные изделия отварные	200	6,8	5,87	40,4	240
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,1	14,8	58,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0
		42,6	22,0	111,6	815,1
					37%
УЖИН		14-17 лет			
Салат из свежих овощей / овощи порциями	100	2,0	11,4	7,4	133,0
Тефтели мясные с соусом	60/50	7,3	17,4	10,9	229,0
Картофель тушеный	200	4,0	13,0	31,6	261,2
Кофейный напиток на молоке	200	1,4	1,0	20,2	96,0
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	66,0
		16,2	43,1	83,9	785,2
					35%
ИТОГО		84,0	90,7	268,1	2224,5
		1,0	1,1	3,2	
ИТОГО		71,4	85,0	256,4	2229,0
		1,0	1,2	3,6	
ИТОГО за 10 дней		74,4	87,7	261,7	2246,4
		1,0	1,2	3,5	