

**Примерные двухнедельные рационы питания обучающихся,
проживающих в общежитиях учреждений
общего среднего образования
УО "МГОЛ №1", УО "МГОЛ № 3"
на зимне-весенний период 2024-2025 учебного года
1,3 неделя месяца**

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак	14-17 лет				
	выход	Б	Ж	У	ккал
Сыр порционно	15	3,5	3,6	0	46,8
Овощи порциями (горошек/кукуруза)	50	0,6	0	2,00	11,6
Колбасные изделия отварные (колбаса/сосиска)	100	9,9	17,91	1,63	207
Каша пшеничная вязкая	200	5,47	6,27	31,2	202
Чай с лимоном	200/7	0,2	0	15	58
Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	26,7	128
		23,57	28,28	76,53	653,4
					24,2%
Обед	выход	Б	Ж	У	ккал
Салат из квашеной капусты с яйцом	80/1/2	7,2	9,1	6,5	137
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/20	2,25	8,4	15,69	144
Гуляш (свинина)	50/50	11,4	20,9	5,1	254
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,4	30,3	180
Компот из изюма	200	0,4	0	26,6	104
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,8
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	66
		29,35	43,7	108,09	937,8
					35%
Полдник	выход	Б	Ж	У	ккал
Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	90
Кондитерское изделие(печенье)	30	3,2	20	11,3	55,6
Сок	200	0,4		26	108
		4,4	20,8	56,9	253,6
					10,0%
Ужин 1	выход	Б	Ж	У	ккал
Митболы с сыром	75	12,45	19,5	3,90	259,5
Пюре картофельное	200	4,2	6,6	26,8	184
Напиток "Фантастик"	200	0,2	0,2	21	82
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	66
		18,35	26,6	65,5	591,5
					21,9%
Ужин 2	выход	Б	Ж	У	ккал
Мучное кулинарное изделие	80	3,84	1,04	46,64	184,8
Кисломолочный продукт	200	6,2	3	8	80
		10,04	4,04	54,64	264,8
					9,8%
итого		85,71	123,42	361,66	2701,1
		1	1	4	

ВТОРНИК

Завтрак	14-17 лет				
	выход	Б	Ж	У	ккал
Запеканка " Творогоша " со сметаной	150/15	19,4	23,6	37,5	434
Какао с молоком	200	3,6	2,8	23,4	134
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,8
		24,5	27	71	620,8
					23,0%
Обед	выход	Б	Ж	У	ккал

Салат "Озорник"	50	1,5	6	2,8	70
Овощи порциями (горошек/кукуруза)	50	0,6	0	2,00	11,6
Суп картофельный "Домашний новый"	250	7,25	5,25	25,25	177,5
Биточек " Воздушный"	75	14,6	5,9	2,6	123,3
Картофель по -деревенски/Картофель тушеный	150	4,2	6,9	40,4	230
Напиток "Витаминный"	200	0	0	29,4	210
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,8
Хлеб ржаной	30	1,92	0,18	12,6	60,3
		31,57	24,83	125,15	935,5

34,6%

Полдник	выход	Б	Ж	У	ккал
Фрукты	150	0,5	0,5	14,6	67,5
Кондитерское изделие	40	0,08	0	32	128
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	21,8	88
		0,78	0,7	68,4	283,5

10,5%

Ужин 1	выход	Б	Ж	У	ккал
Котлета натуральная рубленая "Нежная"	75	11,7	22,35	4,5	266,2
Рагу овощное	200	4	11,6	23,6	214
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58
Хлеб ржаной	40	2,56	0,24	16,8	80,4
		18,46	34,19	59,9	618,6

22,9%

Ужин 2	выход	Б	Ж	У	ккал
Блинчики с творогом со сметаной	58/10	3,8	4,3	17,1	135,3
Кисломолочный продукт	200	6,2	3	8	80
		10	7,3	25,1	215,3

8,0%

итого		85,31	94,02	349,55	2673,7
		1	1,1	4,1	

СРЕДА

Завтрак	14-17 лет				
	выход	Б	Ж	У	ккал
Овощи порциями (горошек/кукуруза)	50	0,6	0	2,00	11,6
Колбаски " Классные"	100	13,8	21,8	4,9	272
Каша рисовая вязкая	200	2,8	5,4	29,8	180
Кофейный напиток	200	1,4	1	20,2	96
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,8
		19,5	28,8	65	600,8

22,3%

Обед	выход	Б	Ж	У	ккал
Салат из сыра и моркови	80	1,44	8,96	5,12	80,32
Суп молочный с крупой	250	6,5	6,3	22,3	172,5
Оладьи из птицы "Вкусные"	100	20,24	14,52	8,87	248,01
Пюре картофельное	200	4,2	6,6	26,8	184
Сок	200	0,4		26	108
Хлеб пшеничный	20	1,15	0,15	8	38,4
Хлеб ржаной	60	3,72	0,36	25,44	120,72
Фрукты	120	0,4	0,4	11,7	54
		38,05	37,29	134,23	1005,95

37,3%

Полдник	выход	Б	Ж	У	ккал
Кондитерское изделие	50	0,21	0,05	36,3	139,5
Напиток " Дюшес"	200	0,3	0,3	35,3	144
		0,51	0,35	71,6	283,5

10,5%

Ужин 1	выход	Б	Ж	У	ккал
Гнезда рыбные " Новые"	100	13,4	11	7,7	184,5
Макаронные изделия отварные	200	6,8	5,8	40,2	240
Чай с молоком	200	1,6	1,4	17,4	88
Хлеб ржаной	30	1,92	0,18	12,6	60,3
		23,72	18,38	77,9	572,8

25,0%

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

8,0%

итого		91,88	88,72	380,43	2664,05
		1	1	4,1	

ЧЕТВЕРГ

Завтрак	14-17 лет				
	выход	Б	Ж	У	ккал
Масло сливочное порциями	15	0,15	10,95	0,19	99
Овощи порциями (горошек/кукуруза)	50	0,6	0	2,00	11,6
Омлет с мясными изделиями	200	21,6	25,6	3	328
Какао с молоком	200	3,6	2,8	23,4	134
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	16	76,8
		28,25	39,65	44,59	649,4

24,1%

Обед	выход	Б	Ж	У	ккал
Салат "Цыпленок"	100	11,4	23,2	3,40	271,4
Борщ с капустой, картофелем со сметаной	250/10	2,3	8	12	129,5
Жаркое по-домашнему (свинина)	60/150	15,4	28,7	22,6	412
Напиток "Лимонный"	200	0,1		24	96
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	16	76,8
Хлеб ржаной	80	5,1	0,48	34	161
		36,6	60,68	112	1146,7

35,0%

Полдник	выход	Б	Ж	У	ккал
Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	90
Кондитерское изделие(печенье)	50	5,3	33,1	18,6	92,6
Сок	200	1	0,8	19,4	84
		7,1	34,7	57,6	266,6

10,0%

Ужин 1	выход	Б	Ж	У	ккал
Бифштекс рубленый нежный	75	11,7	23,55	1,1	268,5
Каша гречневая	200	6	6	29,2	194,6
Чай с молоком	200	1,6	1,4	17,4	88
Хлеб ржаной	30	1,92	0,18	12,6	60,3
		21,22	31,13	60,3	611,4

22,6%

Ужин 2	выход	Б	Ж	У	ккал
Крендель сахарный	40	2,55	4,6	18,7	127
Кисломолочный продукт	200	6,2	3	8	80
		8,75	7,6	26,7	207

8,0%

итого

		101,92	173,76	301,19	2881,1
		1	1,7	3	

ПЯТНИЦА

Завтрак	14-17 лет				
	выход	Б	Ж	У	ккал
Запеканка из творога со сметаной или повидлом	200/10/10	31,3	25,5	40,9	516
Чай с молоком	200	1,6	1,4	17,4	88
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,8
		34,4	27,5	68,4	656,8

24,3%

Обед	выход	Б	Ж	У	ккал
Салат "Перемена"	100	2,8	5	13,00	109,6
Яйцо вареное	23	2,76	2,3	0,115	32,2
Щи с капустой, картофелем со сметаной	250/10	2,6	8	9,3	120,6
Пельмени с томатным соусом "Сказка"или сметаной	150/15	10,2	15,9	32,55	310,5
Сок	200	0,4		26	108
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,15	79,2
Хлеб ржаной	40	2,55	0,24	17	80,5

23,56 32,34 113,115 840,6
31,1%

Полдник	выход	Б	Ж	У	ккал
Бутерброд "Смачны"	30/30	4,44	3,21	33,15	175,2
Компот из изюма	200	0,4		26,6	104
		4,84	3,21	59,75	279,2
					10,3%

Ужин 1	выход	Б	Ж	У	ккал
Нагетсы "Рыбка золотая"	75	18,45	13,5	13,8	251,25
Пюре картофельное	200	4,2	6,6	26,8	184
Кофейный напиток	200	1,4	1	20,2	96
Хлеб ржаной	40	2,55	0,24	17	80,5
		26,6	21,34	77,8	611,75
					22,7%

Ужин 2	выход	Б	Ж	У	ккал
Ватрушка с сыром	50	2,9	8,06	13,4	138,4
Кисломолочный продукт	200	6,2	3	8	80
		9,1	11,06	21,4	218,4
					8,1%

итого

	1	1	3,5	
--	---	---	-----	--

	92,7	115,1	346,7	2705,3
	1	1,2	3,7	

2,4 неделя месяца

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак	14-17 лет				
	выход	Б	Ж	У	ккал
Сыр порциями	20	5,2	5,3	0	70
Салат из квашеной капусты со свеклой	75	1,2	3,75	5,77	62,25
Колбаса отварная	100	9,91	17,91	1,6	207,11
Каша гречневая вязкая	200	6	6	29,23	194
Чай с сахаром	200	0,2		15	58
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,2	105,6
		25,51	34,16	71,8	696,96
					25,0%

Обед	выход	Б	Ж	У	ккал
Салат "Острый"	100	11,2	26,7	2,6	296
Суп картофельный с крупой	250	2,25	4,25	16,50	112,5
Котлеты "Смачные"	100	10,8	7,6	7,3	134
Рагу овощное	200	4	11,6	23,6	214
Сок	200	1	0,8	19,4	84
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23	110
		28,55	51,15	219,1	962,68
					35,0%

Полдник	выход	Б	Ж	У	ккал
Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	67,5
Кондитерское изделие(мармелад)	40	0,08	0	32	128
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	21,8	88
		0,88	0,8	68,5	283,5
					10,5%

Ужин 1	выход	Б	Ж	У	ккал
Котлета " Дуэт"	75	13,05	11,85	5,4	182,1
Макаронные изделия отварные	200	6,8	5,8	40,2	240
Напиток яблочный	200	0,2	0,2	21	82
Хлеб ржаной	60	3,84	0,36	25,44	120,6
		23,89	18,21	92,04	624,7
					23,1%

Ужин 2	выход	Б	Ж	У	ккал
Бутерброд с повидлом	40	1,6	3,8	9,7	80

Кисломолочный продукт	200	6,2	3	8	80
		7,8	6,8	17,7	160
					8,0%
итого		86,63	111,12	469,14	2727,84
		1	1,3	5,4	

ВТОРНИК

<u>Завтрак</u>	14-17 лет				
	выход	Б	Ж	У	ккал
Масло сливочное порциями	15	0,1	10,9	0,2	99
Сырники из творога со сметаной	150/15	20,8	15,6	31,4	349,5
Чай с лимоном	200/7	0,2		15	58
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,8
		22,6	27,1	56,7	559,3
					20,7%

Обед	выход	Б	Ж	У	ккал
Салат "Сударушка"	50	1,7	5,6	6,5	83,1
Яйцо вареное	50	6	5	0,25	70
Суп молочный с крупой /Затирка с молоком	250	6,5	6,3	22,3	175
Мясные гнезда	75	11,6	23,4	10,1	306
Каша перловая	150	3	3,8	20,7	129
Сок	200	0,4		26	108
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,8
Хлеб ржаной	60	3,84	0,36	25,44	120,6
		34,54	45,06	121,39	1044,5
					35,0%

Полдник	выход	Б	Ж	У	ккал
Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	90
Кондитерское изделие (зефир)	30	0,13	0,03	21,78	83,7
Напиток "Родничок"	200	0,4	0,2	24,4	96,4
		1,33	1,03	65,78	270,1
					10,0%

Ужин 1	выход	Б	Ж	У	ккал
Биточки "Золотая рыбка"	100	14,84	10,12	10,12	192,11
Пюре картофельное	180	3,78	5,94	24,12	165,6
Компот из изюма	200	0,4	0,2	26,6	104
Хлеб ржаной	50	3,2	0,3	21,2	100,5
		22,22	16,56	82,04	562,21
					20,8%

Ужин 2	выход	Б	Ж	У	ккал
Блинчики с творогом со сметаной	58/10	3,8	4,3	17,1	125
Кофейный напиток с молоком	200	2,2	1,4	22,4	112
		6	5,7	39,5	237
					8,8%

итого

	86,69	95,45	365,41	2673,11
	1	1	4,2	

СРЕДА

<u>Завтрак</u>	14-17 лет				
	выход	Б	Ж	У	ккал
Сыр порционно	20	5,2	5,3	0	70
Овощи порциями (горошек/кукуруза)	50	0,6	0	2,00	11,6
Поджарка (свинина)	50/50	16,6	4,9	5,1	130
Каша гречневая	200	6	6	29,2	194,6
Чай с лимоном/Чай с апельсином	200/7	0,2		15	58
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,2	105,6
		31,6	17,4	71,5	569,8
					21,1%

Обед	выход	Б	Ж	У	ккал
Салат "Цыпленок"	50	5,7	11,5	1,7	135,7
Суп крестьянский с крупой	250	2,2	3	11	80
Плов (свинина)	75/180	19,9	34,9	43,4	569
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	21,8	88
Хлеб ржаной	40	2	0,4	18,4	88

30 50 96,3 960,7
35,0%

Полдник	выход	Б	Ж	У	ккал
Кондитерское изделие(печенье)	40	4,38	26,5	15,06	74,1
Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	90
Молочный продукт	200	5,8	6,4	9,4	120
		10,98	33,7	44,06	284,1
					10,5%

Ужин 1	выход	Б	Ж	У	ккал
Оладьи картофельные, фаршированные мясом со сметаной	130/15	10,7	14,9	21,2	262
Сок	200	0,4		26	108
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной	50	3,2	0,3	21,2	100,5
		17,3	16,4	88,6	576,1
					25,0%

Ужин 2	выход	Б	Ж	У	ккал
Крендель сахарный	50	2,55	4,6	18,7	127
Кисломолочный продукт	200	6,2	3	8	80
		8,75	7,6	26,7	207
					8,0%

итого		98,63	125,1	327,16	2597,7
		1	1,3	3,3	

ЧЕТВЕРГ

Завтрак	14-17 лет				
	выход	Б	Ж	У	ккал
Овощи порциями (горошек/кукуруза)	50	0,6	0	2,00	11,6
Тефтели мясные	90/45	10,95	26,85	19,05	361,5
Каша пшенная	150	4,1	4,7	23,4	152
Какао с молоком	200	3,6	2,8	23,4	134
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,8
		20,15	34,95	75,95	700,3
					25,0%

Обед	выход	Б	Ж	У	ккал
Салат "Вяселка"	100	1,6	4	6,60	68,4
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/20	2,25	8,4	15,69	144
Бабка картофельная со свиной и сметаной	145/15	9	27,7	22,64	366,5
Компот из изюма	200	0,4	0,2	26,6	104
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2
Хлеб ржаной	60	3,84	0,36	25,44	120,6
		19,39	41,56	112,17	882,7
					32,7%

Полдник	выход	Б	Ж	У	ккал
Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	67,5
Кондитерское изделие(мармелад)	40	0,08	0	32	128
Сок	200	0,4	0	26	108
		1,08	0,6	72,7	303,5
					11,2%

Ужин 1	выход	Б	Ж	У	ккал
Котлета мясная	100	15,8	8,2	14	194
Рагу овощное	200	4	11,6	23,6	214
Напиток из сиропа шиповника	200	0,08		28,2	102
Хлеб ржаной	80	5,12	0,48	33,92	160,8
		25	20,28	99,72	670,8
					24,8%

Ужин 2	выход	Б	Ж	У	ккал
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
					8,0%

итого		77,42	103,69	388,34	2745,8
		1	1	5	

ПЯТНИЦА

14-17 лет					
------------------	--	--	--	--	--

Завтрак	выход	Б	Ж	У	ккал
Масло сливочное порциями	15	0,1	10,9	0,2	99
Пудинг из творога со сметаной	150/15	20,8	15,6	31,4	349,5
Кофейный напиток	200	1,4	1	20,2	96
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,8
		23,8	28,1	61,9	597,3
					22,1%

Обед	выход	Б	Ж	У	ккал
Салат из сыра и моркови	75	79,3	12,9	2,1	154,5
Борщ с капустой, картофелем со сметаной	250/10	2,3	8	12	129,5
Шницель натуральный рубленый	75	14,4	17,4	7,5	244,95
Картофель по -деревенски/Картофель тушеный	150	4,2	6,9	40,4	230
Сок	200	0,4		26	108
Хлеб ржаной	40	2	0,4	18,4	88
		102,6	45,6	106,4	954,95
					35,0%

Полдник	выход	Б	Ж	У	ккал
Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	67,5
Кондитерское изделие (зефир)	40	0,17	0,04	29,04	111,6
Напиток "Витаминный"	200	0,4	0,2	24,4	96,4
		1,17	0,84	68,14	275,5
					10,2%

Ужин 1	выход	Б	Ж	У	ккал
Овощи порциями (горошек/кукуруза)	50	0,6	0	2,00	11,6
Бабка картофельная со свиной и сметаной	200/20	11	24,6	29,1	382
Чай с молоком	200	0,3		32,4	130
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	66
		13,4	24,9	77,3	589,6
					21,8%

Ужин 2	выход	Б	Ж	У	ккал
Бутерброд с повидлом	35	1,4	3,3	8,5	69,7
Кефир	200	6,2	3	8	80
		7,6	6,3	16,5	149,7
					8,0%

итого		148,57	105,74	330,24	2567,05
		1	1	2,2	

Всего итогов: 99,6 108,2 376,1 2662,3