

**Примерные двухнедельные рационы питания обучающихся в учреждениях профессионально-технического образования (1-разовое питание).  
зимне-весенний период 2024-2025 учебного года**

**1,3 неделя месяца**

**Понедельник**

	выход,г	белки,г	жиры,г	углеводы,г	ккал
<b>ОБЕД</b>	<b>14-17 лет</b>				
Салат из варенных овощей	100	1,2	10,1	6,40	121
Суп картофельный "Домашний " новый	300	8,7	6,3	30,30	213
Колбасные изделия отварные (колбаса/сосиска)	100	9,9	17,9	1,6	207,1
Макароны отварные	200	6,8	5,87	40,4	240
Компот из изюма	200	0,4	0	26,6	104
Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	26,7	128
Хлеб ржаной	30	1,95	0,18	12,75	60,3
		32,85	40,85	144,75	1073,4
					35%
	1	1,2	4,4		

**Вторник**

	выход,г	белки,г	жиры,г	углеводы,г	ккал
<b>ОБЕД</b>	<b>14-17 лет</b>				
Салат из свежих овощей	100	3,4	11,2	13,00	166,2
Яйцо вареное	25	3	2,5	0,13	35,2
Суп молочный с крупой	300	7,8	7,5	26,70	207
Котлеты " Смячные"	100	10,8	7,6	7,3	134,0
Картофель тушеный	200	4	13	31,6	261,2
Напиток "Витаминный"	200	0	0	29,4	210
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0
Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	68
		31,5	42,3	131,13	1123,6
					35%
	1	1,3	4,2		

**Среда**

	выход,г	белки,г	жиры,г	углеводы,г	ккал
<b>ОБЕД</b>	<b>14-17 лет</b>				
Салат из вареных/свежих овощей	100	1,2	10,1	6,40	121
Рассольник Ленинградский со сметаной	300/10	2,7	7,2	10,8	144,6
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	0	26	108
Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	26,7	128
Хлеб ржаной	60	3,0	0,6	27,6	132,0
		40,45	44,26	144,65	1174,4
					35%
	1	1,1	3,6		

**Четверг**

	выход,г	белки,г	жиры,г	углеводы,г	ккал
<b>ОБЕД</b>	<b>14-17 лет</b>				
Салат из свежих овощей	100	3,4	11,2	13,00	166,2
Щи из капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,6	8,2	9,30	121
Плов (свинина)	75/180	20,1	34,9	44,1	571,2
Напиток "Лимонный"	200	0,1	0	24	96
Хлеб пшеничный	40	3,12	0,4	21,36	102,4
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0

		31,82	55,2	134,76	1166,8
					35%

1 1,7 4,2

### Пятница

	выход,г	белки,г	жиры,г	углеводы,г	ккал
<b>ОБЕД</b>	<b>14-17лет</b>				
Салат " Сударушка "	100	3,4	11,2	13,00	166,2
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300/10	2,7	9,1	14,4	151,0
Поджарка/ гуляш мясной (свинина)	75/25	13,2	28,1	4,10	322
Каша гречневая вязкая	200	6	6	29,22	194
Сок	200	0,4	0	26	108
Хлеб пшеничный	40	3,12	0,4	21,36	102,4
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0
		31,32	55,3	131,08	1153,6
					35%

1,0 1,8 4,2

ИТОГО 167,9 237,91 686,37

### 2,4 неделя месяца

#### Понедельник

	выход,г	белки,г	жиры,г	углеводы,г	ккал
<b>ОБЕД</b>	<b>14-17 лет</b>				
Салат из вареных/свежих овощей	100	1,2	10,1	6,40	121
Яйцо вареное	25	3	2,5	0,13	35,2
Суп картофельный с крупой	300	3,5	5,5	17,5	138,0
Биточки куриные с сыром	100	13,5	17,5	11	255
Картофель тушеный	200	6,8	12,9	31,6	261,2
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	21,8	88
Хлеб пшеничный	40	3,12	0,4	21,36	102,4
Хлеб ржаной	80	5,1	0,48	34	161
		36,4	49,6	143,81	1161,8
					35%

1,0 1,4 4,0

#### Вторник

	выход,г	белки,г	жиры,г	углеводы,г	ккал
<b>ОБЕД</b>	<b>14-17 лет</b>				
Салат " Озорник"	100	3	12	5,50	140
Рассольник Ленинградский со сметаной	300/10	2,7	7,2	10,8	144,6
Бифштекс " Отличник"	100	8,4	14,8	11,1	210,6
Капуста тушеная	200	4,8	6,4	19	152
Сок	200	0,4	0	26	108
Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	26,7	128
Хлеб ржаной	80	5,1	0,48	34	161
Фрукты	200	0,8	0	22	86
		29,1	41,38	155,10	1130,2
					35%

1,0 1,4 5,3

#### Среда

	выход,г	белки,г	жиры,г	углеводы,г	ккал
<b>ОБЕД</b>	<b>14-17 лет</b>				
Салат из вареных овощей	100	1,2	10,1	6,40	121
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300/10	2,7	9,1	14,4	151
Колбаски "Рыбка золотая"	100	11,2	9,6	3,8	161
Пюре картофельное	200	4,2	6,6	26,8	184,0
Компот из изюма	200	0,4	0	26,6	104
Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	26,7	128

Хлеб ржаной	80	5,1	0,48	34	161
		28,7	36,38	138,70	1010
					35%

1,0      1,3      4,8

**День белорусской кухни**

**Четверг**

	выход,г	белки,г	жиры,г	углеводы,г	ккал
<b>ОБЕД</b>	<b>14-17 лет</b>				
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	5,4	14,4	5,80	174
Яйцо вареное	25	3	2,5	0,13	35,2
Суп картофельный с бобовыми	300	6,9	5,4	24,30	174
Бабка карт. со свининой и сметаной	200/20	11	24,6	29,1	382
Сок	200	0,4	0	26	108
Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	26,7	128
Хлеб ржаной	80	5,1	0,48	34	161
		35,7	47,88	146,03	1162,2
					35%

1,0      1,3      4,1

**Пятница**

	выход,г	белки,г	жиры,г	углеводы,г	ккал
<b>ОБЕД</b>	<b>14-17 лет</b>				
Салат из вареных овощей	100	1,2	10,1	6,40	121
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,1	6,2	15,1	121
Бифштекс рубленый нежный	100	15,7	31,4	1,46	358
Каша гречневая вязкая	200	6	6	29,2	194,6
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	21,8	88
Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	26,7	128
Хлеб ржаной	80	5,1	0,48	34	161
		34,2	54,88	134,66	1171,6
					35%

1,0      1,6      3,9

ИТОГО

164,1    230,12    718,30

1,0      1,4      4,4

332    468,03    1404,67

1,0      1,4      4,2