

ПРИМЕРНЫЕ* двухнедельные рационы питания
обучающихся в учреждении профессионально-технического образования
на летне - осенний период 2025 - 2026 учебного года
(1-разовое питание)

1,3 неделя месяца

Понедельник

ОБЕД	14-17 лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Овощи порциями (огурец)	50	0,4	0,1	1,0	5,5
Блинчик с творогом со сметаной	58/10	3,3	6,9	16,0	139,9
Рассольник Школьный со сметаной и мясными фрикадельками	250/10/20	6,5	6,6	15,3	144,8
Мясные гнезда "Новые" (птица)	100	15,8	9,8	8,1	186,0
Пюре картофельное	200	0,2	6,5	26,5	184,4
Сок виноградный	200	0,6	0,4	16,3	140,0
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23	110
Фрукты (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	54,0
ИТОГО		32,8	32,5	138,2	1070,2
40%					

Вторник

ОБЕД	14-17 лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Салат из св. помидоров	80	0,8	9,0	2,7	37,7
Яйцо вареное	23	1,1	0,9	0,0	12,9
Суп молочный гречневый	250	7,8	6,3	22,2	177,5
Котлета " Мираж"	100	16,0	22,0	8,3	302,3
Картофель тушеный	200	4,0	12,9	31,6	261,2
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,14	17,2	67,36
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23	110
ИТОГО		35,4	52,9	125,2	1074,6
40%					

Среда

ОБЕД	14-17 лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Салат "Сударушка"	100	3,4	11,2	13,0	166,2
Суп картофельный "Как дома"	250	3,8	6,0	19,7	149,2
Колбаски "Новые"	100	8,0	8,0	2,7	166,9
Пюре картофельное	200	4,3	6,5	26,7	184,4
Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	92,0
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной	60	3,0	0,6	27,6	132,0
Фрукты (груши)	200	0,8	0,7	19,0	84,0
ИТОГО		27,3	34,4	149,1	1080,3
40%					

Четверг

ОБЕД	14-17 лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Салат из свеклы с м.р.	100	2,0	12,2	7,0	146,0
Суп "Крестьянский" с крупой и мясными фрикадельками	250/10/20	2,8	5,0	11,4	102,1
Котлета "по-домашнему"	75	7,7	24,9	10,0	296,0
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,3	30,3	180,0

Компот из плодов сушеных	200	0,4	0,0	23,2	92,0
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23	110
Фрукты (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	54,0
ИТОГО		24,0	48,6	136,8	1085,7
40%					

Пятница

ОБЕД	14-17 лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Салат "Фитнес" со сметаной	100	1,2	3,4	5,0	84,2
Борщ с картофелем со сметаной и мясными фрикадельками	250/10/20	6,8	8,4	12,3	152,3
Тефтели запеченные "Легкие"	75	8,7	18,9	8,7	241,5
Каша рисовая вязкая	150	3,5	8,8	34,5	234,0
Сок виноградный	200	0,6	0,4	16,3	140,0
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23	110
ИТОГО		26,3	41,6	120,00	1067,6
40%					

ИТОГО		29,1	42,0	133,9	1075,7
		1,0	1,4	4,6	

2,4 неделя месяца

Понедельник

ОБЕД	14-17 лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Салат из св. огурцов	100	0,6	11,1	1,7	109,0
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/20	2,8	4,2	18,2	121,5
Биточек " Воздушный"	100	19,4	7,8	3,5	164,4
Каша гречневая вязкая	200	6,0	6,0	29,2	194,6
Сок виноградный	200	0,6	0,4	16,3	140,0
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной	60	3,0	0,6	27,6	132,0
Фрукты (груши)	200	0,8	0,7	19,0	84,0
ИТОГО		36,2	32,0	135,7	1051,1
40%					

1,0 0,9 3,7

Вторник

ОБЕД	14-17 лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Салат из свеклы с м.р.	100	2,0	12,2	7,0	146,0
Суп картофельный "Домашний" новый с мясными фрикадельками	250/20	10,3	5,1	20,5	169,2
Колбасные изделия отварные (колбаса/сосиска)	100	12,0	13,5	0,0	170,0
Каша перловая вязкая	200	4	5	27,6	172
Компот из плодов сушеных	200	0,4	0,0	23,2	92,0
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной	60	3,0	0,6	27,6	132,0
Фрукты (яблоко)	200	0,8	0,8	19,7	90,0
ИТОГО		35,5	38,4	145,8	1076,8
40%					

День белорусской кухни

Среда

ОБЕД	14-17 лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Салат "Круиз"	100	1,2	12,2	2,2	109,6
Суп молочный рисовый	250	6,5	6,3	22,2	172,5

Бабка картофельная со свиной и сметаной	200/25	11,2	25,1	29,7	390,6
Сок виноградный	200	0,6	0,4	16,3	140,0
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0
Фрукты (груши)	120	0,5	0,4	11,4	50,4
ИТОГО		25,5	46,1	125,0	1078,7
40%					

Четверг

ОБЕД	14-17 лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Салат из св. огурцов	100	0,6	11,1	1,8	109,0
Яйцо вареное	23	1,1	0,9	0,0	12,9
Рассольник Школьный со сметаной и мясными фрикадельками	250/10/20	6,5	6,6	15,3	144,8
Шницель куриный "Солнышко"	100	22,8	19,6	0,8	270,7
Макаронные изделия отварные	200	6,8	5,7	40,4	240,0
Компот из плодов сушеных	200	0,4	0,0	23,2	92,0
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23	110
ИТОГО		43,7	45,6	124,7	1085,0
40%					

Пятница

ОБЕД	14-17 лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Овощи порциями (томат)	100	0,6	0,0	3,0	59,0
Творожно-фруктовая запеканка со сметаной	60/10	10,0	9,2	13,7	182,4
Борщ с картофелем со сметаной и мясными фрикадельками	250/10/20	6,8	8,4	12,3	152,3
Гнезда рыбные "Новые"	100	13,3	10,9	7,7	184,5
Пюре картофельное	200	4,3	6,5	26,7	184,4
Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	92,0
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23	110
ИТОГО		41,5	36,9	126,8	1070,2
40%					

ИТОГО	36,5	39,8	131,6	1072,4
	1,0	1,1	3,6	
ИТОГО за 10 дней	32,8	40,9	132,7	1074,0
	1,0	1,2	4,0	