

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

Понедельник

ЗАВТРАК	14-17 лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Овощи порциями (помидор свежий)	100	0,6	0,0	3,8	14,0
Колбаски "Рыбка золотая"	100	10,4	10,2	5,9	157,1
Пюре картофельное	200	0,2	6,5	26,5	184,4
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,0	15,2	59,0
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,2	105,6
		14,4	17,9	71,6	520,1
25%					
ОБЕД	14-17 лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Салат из морской капусты с горошком или кукурузой	100	1,6	10,5	7,0	129,1
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	3,8	6,1	12,1	125,5
Котлета "Мираж" свин, кур, морк	100	16,0	22,0	8,3	302,3
Макаронные изделия отварные	200	6,8	5,7	40,4	240,0
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 (яблоко)	200	0,8	0,8	19,7	90,0
		35,6	47,3	151,6	1264,5
40%					
УЖИН	14-17 лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Салат "Агенчык"	100	1,8	11,2	6,5	134,0
Колбасные изделия отварные (колбаса/сосиска)	100	12,2	13,6	0,0	170,0
Каша гречневая вязкая	200	6	6	29,2	194,6
Кофейный напиток с молоком	200	2,4	1,5	21,5	109,5
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23	110
		27,9	34,0	100,4	823,7
35%					
ИТОГО		77,9	99,2	323,6	2608,3

Вторник

ЗАВТРАК	14-17 лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Сыр порциями	20	5,2	5,3	0,0	70,0
Запеканка "Творогоша"	150/15	12,6	13,5	24,7	269,0
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	56,0
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,2	105,6
		21,0	20,1	59,9	500,6
25%					
ОБЕД	14-17 лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Овощи порциями (огурец свежий)	100	1,4	0,4	4,60	31,0
Яйцо вареное	23	1,1	0,9	0,0	12,9
Суп молочный гречневый	250	7,7	6,2	22,2	177,5
Крокет "Полезный"	100	20,6	16,4	13,6	242,0
Картофель тушеный	200	4,0	12,9	31,6	261,2
Компот из изюма	200	0,4	0	26,6	104,0
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23	110,0
Фрукты (груши)	200	0,8	0,7	19,0	84,0
		41,5	39,2	160,8	1128,2
40%					
УЖИН	14-17 лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Салат "Фитнес"	100	0,7	11,8	3,2	129,7

Птица жареная "Каприз"	100	16,0	10,8	0,2	322,5
Каша перловая вязкая	200	2,0	2,5	13,8	86,0
Какао с молоком	200	4,0	3,0	20,8	128,6
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23	110
		11,5	7,2	77,8	882,4
					35%
ИТОГО		74,0	66,5	298,5	2511,2

Среда

ЗАВТРАК	14-17 лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Овощи порциями (помидор свежий)	100	1,4	0,4	4,60	31,0
Колбаски "Новинка"	100	22,7	10,0	4,4	198,6
Пюре картофельное	200	4,3	6,5	26,7	184,4
Чай с сахаром/с мятой	200	0,1	0,03	7,5	28,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2
		30,8	17,8	58,4	521,2
					25%
ОБЕД	14-17 лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Салат "Светофор"	100	3,4	14,5	3,5	159,1
Суп картофельный сырный	250	8,8	4,0	49,8	286,0
Наггетсы рыбные	100	10,0	13,0	22,0	250,0
Каша рисовая вязкая	150	3,5	8,8	34,5	234,0
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
		32,7	42,3	177,8	1258,7
					40%
УЖИН	14-17 лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Салат из белокочанной капусты с маслом растит.	100	2,4	5,1	11,30	101,0
Тефтели мясные с соусом	60/50	7,3	17,4	10,9	229,0
Картофель отварной	200	2,5	3,9	19,8	124,0
Кофейный напиток с молоком	200	2,4	1,5	21,5	109,5
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной	60	3,0	0,6	27,6	132,0
		14,6	27,9	63,5	801,1
					35%
ИТОГО		78,1	88,0	299,7	2581,0

Четверг

ЗАВТРАК	14-17 лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Масло сливочное порциями	15	0,2	10,8	0,3	99,0
Блинчики с творогом со сметаной	2*58/10	6,6	13,8	32,0	279,8
Чай с молоком	200	1,7	1,3	14,4	75,5
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2
Кондитерское изделие (печенье штучное)	50	3,3	4,0	23,9	145,5
		14,1	30,8	85,8	679,0
					25%
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
Рассольник Школьный с рис.крупой. со сметаной	250/10	3,6	3,3	12,3	103,0
Митболы "Смак"	100	8,7	17,9	8,9	233,6
Каша гречневая вязкая	200	6	6	29,2	194,6
Компот из плодов сушеных	200	0,4	0,0	23,2	92,0
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,2	105,6
Фрукты (яблоко)	200	0,8	0,8	19,7	90,0
		24,5	41,4	120,5	964,8

40%					
УЖИН	14-17 лет				
Салат "Весна"	100	0,9	11,2	4,0	122,3
Колобки рыбные	100	16,2	11,2	4,2	182,4
Рагу овощное	200	4,0	11,6	23,6	214,0
Какао с молоком	200	4,0	3,0	20,8	128,6
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной	60	3,0	0,6	27,6	132,0
		31,1	38,8	100,4	884,9
35%					
ИТОГО		69,7	111,0	306,7	2528,7

Пятница

ЗАВТРАК	14-17 лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Масло сливочное порциями	15	0,2	10,8	0,3	99,0
Омлет с мясными продуктами	150	16,1	19,1	2,3	245,7
Кофейный напиток с молоком	200	2,4	1,5	21,5	109,5
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2
Кондитерское изделие (пастила)	40	0,2	0,0	32,2	124,0
		21,2	32,3	71,4	657,4
25%					
ОБЕД	14-17лет				
Салат из огурцов и помидор с масл растит	100	0,9	11,2	2,8	116,0
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,0	7,8	6,8	105,6
Бифштекс отличник	100	8,4	14,8	11,1	210,0
Картофель отварной	200	3,8	5,8	29,8	186,0
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
		22,9	42,3	137,5	1031,2
40%					
УЖИН	14-17 лет				
Овощи порциями (кукуруза консерв)	100	2,2	0,4	11,20	58
Биточек "Сказка" курица+творог	100	20,6	16,8	6,4	260,8
Каша пшенная вязкая	200	5,4	6,2	31,2	202,0
Чай с мятой/чай с сахаром	200	2,3	0,0	20,5	99,1
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной	60	3,0	0,6	27,6	132,0
		36,5	25,2	117,1	857,5
35%					
ИТОГО		80,6	99,8	326,0	2546,1
ИТОГО за 5 дней		76,1	92,9	310,9	2555,0
		1,0	1,2	4,1	

2,4 неделя месяца
Понедельник

ЗАВТРАК	14-17 лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Овощи порциями (горошек консерв)	100	3,2	0,2	6,60	40,0
Митболы рыбные	100	19,0	8,8	4,4	171,0
Каша перловая вязкая	200	4	5	27,6	172
Какао с молоком	200	4,0	3,0	20,8	128,6
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,2	105,6
		33,2	18,2	79,6	617,2
25%					
ОБЕД	14-17 лет				
Салат из свежих помидоров	80	0,8	8,1	2,8	88,6
Яйцо вареное	23	1,1	0,9	0,0	12,9

Суп молочный с крупой рисовой	250	6,5	6,3	22,2	172,5
Рагу "Домашнее"	130/60	15,6	23,8	28,9	400,7
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
		31,2	41,7	144,6	1094,3
40%					
УЖИН	14-17 лет				
Салат "Перчик"	100	3,1	12,5	4,5	143,2
Биточки куриные с сыром	100	13,5	17,5	11,0	255,0
Каша рисовая вязкая	200	2,8	5,4	29,8	180,0
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	56,0
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной	60	3,0	0,6	27,6	132,0
		19,6	35,5	60,3	871,8
35%					
ИТОГО		84,0	95,4	284,5	2583,3

Вторник

ЗАВТРАК	14-17лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Овощи порциями (огурец свежий)	100	1,4	0,4	4,60	31,0
Шницель "по-домашнему"	50	5,1	16,6	6,7	197,3
Пюре картофельное	200	4,3	6,5	26,7	184,4
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,0	15,2	59,0
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,2	105,6
		14,0	24,7	73,4	577,3
25%					
ОБЕД	14-17 лет				
Салат "Озорник"	100	3,0	12,0	5,6	140,0
Борщ с картофелем со сметаной	250/10	3,8	8,3	12,3	138,1
Биточек "Улыбка"	100	15,4	25,3	9,1	328,1
Каша гречневая вязкая	200	6	6	29,2	194,6
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
		34,7	53,5	119,6	1108,4
40%					
УЖИН	14-17 лет				
Масло сливочное порциями	15	0,2	10,8	0,3	99,0
Блинчики с творогом со сметаной	2*58/10	6,6	13,8	32,0	279,8
Кофейный напиток с молоком	200	2,4	1,5	21,5	109,5
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,2	105,6
Кондитерское изделие (пастила)	40	0,2	0,0	32,2	124,0
		12,4	27,3	106,2	717,9
35%					
ИТОГО		61,1	105,5	299,2	2403,6
35%					

Среда

ЗАВТРАК	14-17 лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Овощи порциями (помидор свежий)	100	1,4	0,4	4,60	31,0
Колбасные изделия отварные (колбаса/сосиска)	100	12,0	13,5	0,0	170,0
Каша пшенная вязкая	200	5,4	6,2	31,2	202,0
Какао с молоком	200	4,0	3,0	20,8	128,6
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной	60	3,0	0,6	27,6	132,0

		15,4	11,0	99,8	769,2
25%					
ОБЕД	14-17 лет				
Салат "Цуккини" с горошком или кукурузой	100	3,5	10,5	3,3	122,8
Щи из капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,6	8,2	9,30	121
Колбасные изделия отварные (колбаса/сосиска)	100	12,0	13,5	0,0	170,0
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
Фрукты (груши)	200	0,8	0,7	19,0	84,0
		31,6	40,3	138,4	1045,4
40%					
УЖИН	14-17 лет				
Салат "Вкусный"	80	1,0	8,0	6,7	96,0
Котлеты "Смачные"	100	9,1	12,2	7,3	227,0
Картофель отварной	200	3,8	5,8	29,8	186,0
Чай с мятой/чай с сахаром	200	2,3	0,0	20,5	99,1
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной	60	3,0	0,6	27,6	132,0
Кондитерское изделие (мармелад)	40	0,0	0,1	30,4	120,8
		22,2	27,9	142,5	966,5
35%					
ИТОГО		69,2	79,1	380,7	2781,1

Четверг

ЗАВТРАК	14-17 лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Сыр порциями	20	5,2	5,3	0,0	70,0
Запеканка из творога "Зебра"	150/15	16,8	17,6	23,8	330,9
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	56,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2
		24,5	23,9	54,0	536,1
25%					
ОБЕД	14-17 лет				
Салат "Фитнес" со сметаной	100	1,2	3,4	5,0	84,2
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/20	2,8	4,2	18,2	121,5
Митболы (свинина)	100	7,2	24,0	1,8	295,0
Каша рисовая вязкая	200	4,7	11,7	46,0	312,0
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
Фрукты (яблоко)	200	0,8	0,8	19,7	90,0
		23,2	46,0	154,1	1210,3
40%					
УЖИН	14-17 лет				
Салат "Весенняя свежесть"	100	2,7	14,9	38,2	297,7
Колбаски мясные с сыром	100	14,0	23,8	2,9	281,5
Пюре картофельное	200	4,3	6,5	26,7	184,4
Кофейный напиток с молоком	200	2,4	1,5	21,5	109,5
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной	60	3,0	0,6	27,6	132,0
		29,4	48,5	137,1	1110,7
35%					
ИТОГО		77,1	118,4	345,2	2857,1

Пятница

ЗАВТРАК	14-17 лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Масло сливочное порциями	15	0,2	10,8	0,3	99,0
Омлет с сыром	150	21,1	0,4	2,8	370,5
Чай с молоком	200	1,7	1,3	14,4	75,5
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,2	105,6
Кондитерское изделие (печенье штучное)	50	3,3	4,0	23,9	145,5
		29,3	17,7	61,6	796,1
25%					
ОБЕД	14-17 лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Салат "Светофор"	100	3,4	14,5	3,5	159,1
Рассольник Школьный с рис.крупой. со сметаной	250/10	3,6	3,3	12,3	103,0
Биточек " Воздушный" с творогом	100	19,4	7,8	3,5	164,4
Каша гречневая вязкая	200	6	6	29,2	194,6
Компот из яблок	200	0,2	0,2	21,8	88,0
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
		39,4	34,3	137,1	1030,7
40%					
УЖИН	14-17 лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Овощи порциями (горошек)	100	3,2	0,2	6,6	40,0
Оладьи картофельные фаршированные с мясом и сметаной	200/20	16,3	22,5	32,1	397,5
Какао с молоком	200	4,0	3,0	20,8	128,6
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной	60	3,0	0,6	27,6	132,0
		29,5	27,5	107,3	803,7
35%					
ИТОГО		98,2	79,5	306,0	2630,5
ИТОГО за 5 дней		77,9	95,6	323,1	2651,1
		1,0	1,2	4,1	
ИТОГО за 10 дней		77,0	94,2	317,0	2603,1
		1,0	1,2	4,1	