УТВЕРЖДАЮ
Начальник управления по образованию
администрации Ленинского района
г.Бреста
_____Ю.Ю.Петручик
"___"_____2024

УТВЕРЖДАЮ
Начальник управления по образованию
администрации Московского района
г.Бреста
_____О.И.Гречаник
"___"_____2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор КУПТП " Комбинат
общественного питания
_____А.А.Гринкевич
"___"_____2024 г.

Примерный двухнедельный рацион 3-х разового питания по сезону "Зима-Весна 2024-2025 гг."

I неделя, 1 день, понедельник

	6-10 лет					11-18 лет				
Наименование блюд	**Выход,г**	**Белки,г**	**Жиры.г**	**Углеводы**	**ЭЦ, ккал**	**Выход,г**	**Белки,г**	**Жиры.г**	**Углеводы**	**ЭЦ, ккал**
Второй завтрак (для обучающихся 1-4 классов)										
Котлеты,биточки,шницели	50	11,6	13,8	8,54	169,4	70	15,46	15,41	19,39	233,66
Каша вязкая гречневая	130	3,9	3,9	18,98	126,1	150	4,5	4,5	21,9	145,5
Чай с сахаром с витамином «С» (новое)	200	0,2	0,05	11,2	41,9	200	0,2	0,05	11,2	41,9
Хлеб ржаной	22	1,36	0,11	9,5	44,8	22	1,36	0,11	9,5	44,8
Фрукты (яблоко/	150	0,6	0,6	14,7	70,5	150	0,6	0,6	14,7	70,5
мандарин)	150	0,2	0,5	12,2	60	150	0,2	0,5	12,2	60
Хлеб пшеничный	25	1,98	0,13	12,6	59,3	30	2,37	0,15	15,12	71,16
Итого:		**19,64**	**18,59**	**75,52**	**512**		**24,49**	**20,82**	**91,81**	**607,52**
Итого:		**19,24**	**18,49**	**73,02**	**501,5**		**24,09**	**20,72**	**89,31**	**597,02**
Обед I (для обучающихся ГПД и обучающихся, получающих двухразовое питание)										
Салат "Парус" (кук) с м.раст	50	1,72	4,72	6	70,8	60	2,3	8,96	8	94,4
Суп картофельный с горохом	250	3,38	5,25	14,42	132,8	250	3,38	5,25	14,42	132,8
Сосиски отварные (новое)	1 шт.	4,9	6,9	0,8	103,5	2 шт.	9,8	9,8	1,6	207
Макаронные изд. отв. с соусом (нов)	120/15	3,24	6,92	27,8	182,2	150/20	4,05	8	32,2	227,75
Сок	200	0,2	1	21,2	84,2	200	0,2	1	21,2	84,2
Хлеб пшеничный	25	1,98	0,13	12,6	59,3	30	2,37	0,15	15,12	71,16
Гематоген	30	1,8	1,05	24	114	30	1,8	1,05	24	114
Итого:		**16,02**	**25,52**	**97,52**	**746,8**		**20,76**	**33,16**	**92,54**	**931,31**
Полдник (для обучающихся ГПД и обучающихся, получающих двухразовое питание)										
Ватрушки с творогом	60	4,8	6,94	39,14	199,8	80	6	9,1	58,71	249,75
Напиток «Свежесть»	200	0,8	-	11,8	90,4	200	0,8	-	11,8	90,4
Итого:		**5,6**	**6,94**	**50,94**	**290,2**		**6,8**	**9,1**	**70,51**	**340,15**
Всего:		**41,26**	**51,05**	**223,98**	**1505,5**		**52,05**	**63,08**	**254,86**	**1764,98**
Всего:		**40,86**	**50,95**	**221,48**	**1495**		**51,65**	**62,98**	**252,36**	**1754,48**
Распределение калорийности, %		**11**	**30,5**	**59,5**			**11,8**	**32**	**57,8**	
Обед II (для 3-4 классов, обучающихся во вторую смену, для 5-11 классов, обучающихся в I и II смену)										
Салат "Парус" (кук) с м.раст	50	1,72	4,72	6	70,8	60	2,3	8,96	8	94,4
Сосиски отварные (новое)	2 шт.	11	16,9	1,6	266	2 шт.	11	23,9	1,6	266
Макаронные изделия отварные с с	120/15	4,05	3,8	32,2	207,75	180/20	6,8	5,9	40,4	240
Напиток из ягодного припаса с ви	200	1,4	0,2	26,4	120	200	1,4	0,2	26,4	120
Бутерброд "Сырный"	45	1,98	0,13	12,6	59,3	45	3,17	0,21	20,16	94,88
Итого:		**20,15**	**25,75**	**78,8**	**723,85**		**22,37**	**35,31**	**91,86**	**905,08**

I неделя, 2 день, вторник										
	6-10 лет					11-18лет				
Наименование блюд	Выход,г	Белки,г	Жиры.г	Углеводы	ЭЦ, ккал	Выход,г	Белки,г	Жиры.г	Углеводы	ЭЦ, ккал
Второй завтрак (для обучающихся 1-4 классов)										
Сыр порционно	10	0,69	0,87	0	10,8	0	0	0	0	**0**
Бутерброд с сыром	0	0	0	0	0	20/20	5,38	5,41	9,7	**110,25**
Блинчики с творогом «Бабушка Аня» со сметаной (новое)	112/20	13,1	6,83	34,6	385,9	112/20	25,79	9,72	49,2	**385,9**
Кофейный напиток с молоком (новое)	200	2,2	0,8	20,4	94,4	200	2,2	0,8	20,4	**94,4**
Хлеб пшеничный	15	0,99	0,7	6,3	29,65	0	0	0	0	**0**
Итого:		**15,3**	**7,63**	**55**	**520,75**		**33,37**	**15,93**	**79,3**	**590,55**
Обед I (для обучающихся ГПД и обучающихся, получающих двухразовое питание)										
Овощи маринованные порционные (горошек консервированный)	20	0,88	-	4,48	58	20	0,88	-	4,48	58
Рассольник со сметаной	250/5	1,8	3,4	13,2	112,5	250/8	2,25	4,25	16,5	112,5
Поджарка "Школьная" (новое)	50	6	20,4	0,8	201,2	70	9	25	1,1	301,6
Картофель отварной с укропом (сушеным) (новое)	120	2,9	4,4	22,4	139	150	3,23	4,9	25,3	160,1
Компот «Клубничный аромат» с витамином «С» (новое)	200	0,5	-	39,4	160,4	200	0,5	-	39,4	160,4
Хлеб пшеничный	25	1,98	0,13	12,6	59,3	30	2,37	0,15	15,12	71,16
Итого:		**14,06**	**28,33**	**92,88**	730,4		**18,23**	**34,3**	**101,9**	**863,76**
Полдник (для обучающихся ГПД и обучающихся, получающих двухразовое питание)										
Манник «Изюминка» (новое)	60	6	4,46	35,7	174,78	60	6	4,46	35,7	174,78
Йогурт	150	4,35	3,75	6	79,5	200	5,44	4,7	8,3	99,4
Итого:		**10,95**	**8,81**	**56,4**	254,28		**12,24/**	**9,01/**	**62,8/**	274,18
Всего :		**45,69**	**50,18**	**213,98/**	**1455,43**		**63,84**	**59,2**	**244**	**1678,49**
Обед II (для 3-4 классов, обучающихся во вторую смену, для 5-11 классов, обучающихся в I и II смену)										
Огурцы порционно соленые/консервированные	40	0,4	-	1	5,2	40	0,3	-	1	5,2
Шницель из свинины	70	7,2	23,3	1	241,4	90	9	25	1,1	301,6
Картофесь отварной с укропом (суш) (н	150	2,9	4,4	22,4	139	170	3,23	4,9	25,3	160,1
Компот «Клубничный аромат» с витамином «С» (новое)	200	0,5	-	39,4	160,4	200	0,5	-	39,4	160,4
Зефир	50	2,6	2,6	38,7	111	50	2,6	2,6	38,7	111
Хлеб пшеничный	25	1,98	0,13	12,6	59,3	40	3,17	0,21	20,16	94,88
Итого:		**21,26**	**32,53**	**81,56**	**733,7**		**25,53**	**38,01**	**93,88**	**850,5**

I неделя, 3 день, среда

	6-10 лет					11-18лет				
Второй завтрак (для обучающихся 1-4 классов)										
Наименование блюд	**Выход,г**	**Белки,г**	**Жиры.г**	**Углеводы**	**ЭЦ, ккал**	**Выход,г**	**Белки,г**	**Жиры.г**	**Углеводы**	**ЭЦ, ккал**
Овощи маринованные порционные	35	0,88	-	4,48	58	35	0,88	-	4,48	58
(кукуруза консервированная)										
Кебаб "Вкусный" (новое)	60	11,38	13	7,95	199,4	75	15,17	17,34	10,6	265,8
Каша рассыпчатая гречневая	130	3,51	4,03	20,28	131,3	150	4,65	4,65	25,4	151,5
Чай с лимоном (новое)	200/7	0,3	0,05	11,4	44,2	200/7	0,3	0,05	11,4	44,2
Хлеб ржаной	22	1,36	0,11	9,5	44,8	22	1,36	0,11	9,5	44,8
Итого:		**17,43**	**17,19**	**53,61**	**477,7**		**22,36**	**22,15**	**61,38**	**564,3**
Обед I (для обучающихся ГПД и обучающихся, получающих двухразовое питание)										
Салат из квашеной капусты	50	2,46	4,92	4,2	70,92	60	3,28	6,56	5,6	94,56
Борщ с картофелем со сметаной	250/5	2,7	3,7	11,54	106,24	250/5	3,38	5,25	14,42	132,8
Филе минтая в яйце (жареное) (новое)	50	14,3	6,92	5,95	138,91	80	16,32	7,68	6,8	159,04
Пюре картофельное	100	2,7	6,6	21,5	171,2	130	3,5	8,5	27,9	222,56
Напиток из сиропа шиповника с витамином	200	0,2	1	21,2	84,2	200	0,2	1	21,2	84,2
Хлеб пшеничный	25	1,98	0,13	12,6	59,3	30	2,37	0,15	15,12	71,16
Фрукты (яблоко/ мандарин	150	0,6	0,6	14,7	60,5	200 (м)	0,8	0,8	19,6	94
Итого:		**24,28**	**25,19**	**95,99**	**722,27**		**30,4**	**31,34**	**114,94**	**876,06**
Итого;		**24,88**	**25,29**	**93,49**	**711,77**		**31,2**	**31,14**	**111,54**	**862,06**
Полдник (для обучающихся ГПД и обучающихся, получающих двухразовое питание)										
Пряники	40	4,6	3,06	34,76	160	50	5,75	3,43	47,45	200
Напиток кисломолочный «Активил»	170	3,15	3,75	19,95	114,75	200	3,78	4,5	23,94	137,7
Итого:		7,75	**6,81**	**54,71**	**274,75**		**9,53**	**7,93**	**71,39**	**337,7**
Всего :		**49,46**	**49,19**	**204,31**	**1474,72**		**62,29**	**61,42**	**247,71**	**1778,06**
Всего:		**50,06**	**52,64**	**201,81**	**1464,22**		**63,09**	**62,22**	**244,31**	**1764,06**
Распределение калорийности, %		**13,4**	**30**	**58,1**			**14**	**31**	**55,7**	
Распределение калорийности, %		**13,8**	**31,8**	**55,1**			**14,3**	**31,7**	**55,4**	
Обед II (для 3-4 классов, обучающихся во вторую смену, для 5-11 классов, обучающихся в I и II смену)										
Салат из квашеной капусты	70	2,46	4,92	4,2	70,92	70	3,28	6,56	5,6	94,56
Зразы "Крепыш" (новое)	80	12,38	13,9	8,95	213,36	100	13,9	15,6	10	240,03
Пюре картофельное	150	4,05	9,9	32,2	240,3	180	5,4	13,2	42,9	320,31
Напиток из сиропа шиповника с витамином	200	0,2	1	21,2	84,2	200	0,2	1	21,2	84,2
Хлеб пшеничный	25	1,98	0,13	12,6	59,3	35	2,77	0,18	17,64	83,02
Итого:		**21,07**	**29,85**	**79,15**	**668,08**		**25,55**	**36,54**	**97,34**	**822,12**

I неделя, 4 день, четверг

	6-10 лет					11-18лет				
Второй завтрак (для обучающихся 1-4 классов)										
Наименование блюд	**Выход,г**	**Белки,г**	**Жиры.г**	**Углеводы**	**ЭЦ, ккал**	**Выход,г**	**Белки,г**	**Жиры.г**	**Углеводы**	**ЭЦ, ккал**
Яйцо перепелиное (новое)	20	1,2	1,3	0	16,8	20	1,2	1,3	0	16,8
Каша пшенная вязкая	130	3	6	14,6	97	130	4,5	4,5	21,9	145,5
Оладьи мясные "Новинка" (новое)	50	3,4	11,4	2,05	134	75	4,8	16	2,9	187,6
Какао с молоком (новое)	200	3,8	2	20	108,8	200	3,8	2	20	108,8
Хлеб пшеничный	25	2,21	0,14	14,1	66,4	25	3,17	0,21	20,16	94,88
Хлеб ржаной	22	1,36	0,11	9,5	44,8	22	1,36	0,11	9,5	44,8
Итого:		**14,97**	**19,65**	**60,25**	**467,8**		**18,83**	**22,82**	**74,46**	**598,38**
Обед I (для обучающихся ГПД и обучающихся, получающих двухразовое питание)										
Огурцы порционно соленые/	40		0	1	5,2	40	0,3	-	1	5,2
консервированные		0,4								
Щи из квашеной капусты с картофелем со сме	250/5	1,74	5,6	5,36	81	250/8	1,82	9,68	5,9	121,25
Колбаски "Ассорти" (новое)	75	10,6	16,4	6,4	218,6	100	14,8	20	8,9	306
Каша рассыпчатая рисовая	120	3,51	4,03	20,28	139	150	4,65	4,65	25,4	181,5
Напиток из ягодного припаса с витамином «С»	180	-	-	29,6	124	200	-	-	29,6	124
Хлеб ржаной	22	1,98	0,13	12,6	59,3	22	2,77	0,18	17,64	83,02
Итого:		**21,82**	**26,3**	**88,34**	**688,3**		**27,51**	**34,72**	**107,6**	**910,65**
Полдник (для обучающихся ГПД и обучающихся, получающих двухразовое питание)										
Блины с повидлом (новое)	60/10	5,03	3,78	49,77	168,92	60/10	5,03	3,78	51,77	168,92
Молоко	200	4,35	2,25	9,3	81	200	5,22	2,7	10,16	97,2
Фрукты (яблоко/	100	0,6	0,6	14,7	70,5	100	0,8	0,8	19,6	94
Итого:		**9,98**	**6,63**	**73,27**	**320,42**		**11,05**	**7,28/ 7,08**	**81,53**	**360,12**
Всего :		**51,45**	**52,58**	**221,86/**	**1476,52**		**57,39**	**64,82**	**263,59**	**1869,15**
Распределение калорийности, %		**13,9**	**32**	**60**			**13,4**	**31,2**	**56,6**	
Обед II (для 3-4 классов, обучающихся во вторую смену, для 5-11 классов, обучающихся в I и II смену)										
Огурцы порционно соленые/	40	0,4	-	1	5,2	40	0,3	-	1	5,2
консервированные										
Яйцо перепелиное (новое)	10	1,2	1,3	0	16,8	10	1,2	1,3	0	16,8
Кебаб "Вкусный"	65	7,08	13	2,7	171,02	70	9,4	17,3	3,6	227,5
Каша рассыпчатая рисовая	120	3,51	4,03	20,28	139	150	4,65	4,65	25,4	181,5
Напиток из ягодного припаса с витамином «С	200	-	-	29,6	114	200	-	-	29,6	114
Хлеб пшеничный	25	3,17	0,21	20,16	94,88	25	3,17	0,21	20,16	94,88
Хлеб ржаной	22	1,98	0,13	12,6	59,3	22	2,77	0,18	17,64	83,02
Фрукты (яблоко,груша/	100	0,6	0,6	14,7	70,5	150	0,8	0,8	19,6	144
Итого:		**17,54**	**19,24**	**80,88**	**670,7**		**22,29**	**24,44**	**117**	**836,91**

1 неделя, 5 день, пятница

	6-10 лет					11-18лет				
Второй завтрак (для обучающихся 1-4 классов)										
Наименование блюд	**Выход,г**	**Белки,г**	**Жиры.г**	**Углеводы.г**	**ЭЦ, ккал**	**Выход,г**	**Белки,г**	**Жиры.г**	**Углеводы,г**	**ЭЦ, ккал**
Овощи маринованные порционные	20	1,24	0,08	2,6	16	30	1,5	1	3,12	24,2
горошек консервированный										
Нагетсы «Золотистые» из минтая (новое)	50	12,72	7,96	10,44	144,01	60	15,9	7,45	13,8	185,1
Картофель отварной	100	3,8	5,8	34,8	186	120	4,6	7	41,8	223,4
Чай с лимоном с витамином «С» (новое)	200/7	0,3	0,05	11,4	44,2	200/7	0,3	0,05	11,4	44,2
Хлеб ржаной	22	1,67	0,14	11,66	55	22	1,98	0,16	13,81	65,16
Итого:		**19,73**	**14,03**	**70,9**	**445,21**		**24,28**	**15,66**	**83,93**	**542,06**
Обед I (для обучающихся ГПД и обучающихся, получающих двухразовое питание)										
Салат из свеклы с сыром и чесноком с масл	45	0,7	4,5	4,4	42,5	60	0,8	6	5,3	51
Суп картофельный со щавелем со сметаной	250/5	1,7	5	8,93	88,3	250/8	2,13	6,25	11,17	110,3
Медальоны из птицы (новое)	80	15,7	12,95	6,1	185,85	100	18,84	15,54	4,92	228,02
Каша рассыпчатая гречневая	120	6	4,44	30,16	181,2	150	7,5	5,55	40,45	229,5
Сок	200	1,3	0,18	23,76	108	200	1,4	0,2	28,4	120
Хлеб пшеничный	20	1,98	0,13	12,6	59,3	20	2,37	0,15	15,12	71,18
Итого:		**27,38**	**27,2**	**85,95**	**665,15**		**33,04**	**33,69**	**105,36**	**810**
Полдник (для обучающихся ГПД и обучающихся, получающих двухразовое питание)										
Пирожки печеные из дрожжевого теста с по	70	3,4	5	37,1	210	85	3,4	5	37,1	220
Питьевой йогурт	165	3,35	3	17,5	140,9	200	3,35	3	17,5	170
Итого:		**6,75**	**8**	**54,6**	**350,9**		**6,75**	**8**	**54,6**	**390**
Всего:		**53,86**	**49,23**	**211,45**	**1461,26**		**64,07**	**57,35**	**243,89**	**1742,06**
Распределение калорийности,%		**14,6**	**30,1**	**57,4**			**15**	**30,1**	**56,9**	
Обед II (для 3-4 классов, обучающихся во вторую смену, для 5-11 классов, обучающихся в I и II смену)										
Салат из свеклы с сыром и чесноком с масло	50	0,7	2,5	4,4	42,5	60	0,8	3	5,3	51
Филе из птицы, запеченное с ананасами (но	80	15,1	9,5	2,4	226,4	95	18,84	15,54	4,92	288,68
Каша рассыпчатая гречневая	120	6	4,44	29,16	192,2	150	7,5	5,55	36,45	240,25
Сок	200	1,4	0,2	26,4	120	200	1,4	0,2	26,4	120
Хлеб пшеничный	25	1,98	0,13	12,6	79,3	35	2,77	0,18	17,64	111,02
Итого:		**27,78**	**19,37**	**113,66**	**660,4**		**33,91**	**27,07**	**129,41**	**810,95**

II неделя, 6 день, понедельник

	6-10 лет					11-18лет				
Второй завтрак (для обучающихся 1-4 классов)										
Наименование блюд	Выход,г	Белки,г	Жиры.г	Углеводы	ЭЦ, ккал	Выход,г	Белки,г	Жиры.г	Углеводы	ЭЦ, ккал
Котлеты,биточки,шницели	70	11,6	13,8	8,54	169,4	95	15,46	15,41	19,39	233,66
Каша рассыпчатая пшенная	130	3,51	4,03	20,28	131,3	150	4,65	4,65	25,4	151,5
Чай с сахаром с вит. «С» (новое)	200	0,2	0,05	11,2	41,9	200	0,2	0,05	11,2	41,9
Бутерброд с сыром (новое)	20/20	6,5	10,3	0,5	148,7	20/20	6,5	10,3	0,5	148,7
Хлеб ржаной	22	1,67	0,14	11,66	55	22	1,67	0,14	11,66	55
Итого:		**23,48**	**28,32**	**52,18**	**546,3**		**28,48**	**30,55**	**68,15**	**630,76**
Обед I (для обучающихся ГПД и обучающихся, получающих двухразовое питание)										
Огурцы порционно соленые/консер	40	0,4	-	1	5,2	40	0,3	-	1	5,2
Суп любительский	250	3,6	2	20,2	162,5	250	5	3,5	25,25	162,5
Крокет "Румяный" (новое)	60	7	10,8	9,3	260,6	80	9,4	16,4	12	307,5
Пюре картофельное	100	2,7	6,6	21,5	171,2	130	3,5	8,5	27,9	222,56
Напиток из сиропа шипов.с ряб. (новое)	200	-	-	13,4	50,4	200	-	-	13,4	50,4
Хлеб пшеничный	25	1,98	0,13	12,6	67,3	30	2,37	0,15	15	71,16
Фрукты: мандарин	100	0,6	0,6	14,7	70,5	150	0,8	0,8	19,6	94
Итого:		**15,68**	**19,53**	**78**	**668,7**		**20,57**	**28,55**	**94,55**	**819,32**
Полдник (для обучающихся ГПД и обучающихся, получающих двухразовое питание)										
Ватрушки с мармеладом и яблоком (но	60	10	2,45	57,95	162	60	10	2,45	57,95	162
Напиток «Свежесть»	200	0,6	-	8,85	87,2	200	0,72	-	17,62	87,2
Итого:		**11,52**	**3,25**	**17,62**	**343,2**		**11,52**	**3,25**	**85,17**	**343,2**
Всего:		**48,5**	**50,92**	**211,68**	**1521,7**		**60,57**	**61,75**	**250,7**	**1793,28**
Распределение калорийности,%		12,7	30,2	55,6			13,5	30,9	55,9	
Обед II (для 3-4 классов, обучающихся во вторую смену, для 5-11 классов, обучающихся в I и II смену)										
Сыр порционно	35	2,07	2,61	0	150,8	25	1,8	2,3	0	131,95
Блинчики "Бабушка Аня" с творогом	112/20	13,1	6,83	34,6	389,9	168/20	25,79	9,72	49,2	584,85
со сметаной										
Какао с молоком с витС	200	3,8	2	20	120	200	3,8	2	20	120
Итого:		**17,02**	**17,58**	**89,08**	**660,7**		**22,51**	**17,53**	**120,98**	**836,8**

II неделя, 7 день, вторник

	6-10 лет					11-18лет				
Второй завтрак (для обучающихся 1-4 классов)										
Наименование блюд	**Выход,г**	**Белки,г**	**Жиры.г**	**Углеводы,г**	**ЭЦ, ккал**	**Выход,г**	**Белки,г**	**Жиры.г**	**Углеводы.г**	**ЭЦ, ккал**
Сыр порционно	10	2,07	2,61	0	32,4	10	2,07	2,61	0	32,4
Запеканка из творога со сметаной (ново	120/20	19,2	17,2	21	315,6	150/20	24	21,5	26,2	414,5
Чай с лимоном с витамином «С» (ново	200/7	0,2	0,05	11,2	44,9	200/7	0,2	0,05	11,2	44,9
Хлебцы злаковые "Минские"	1,шт	1,41	0,22	10,7	50,55	1шт	1,41	0,22	10,7	50,55
Итого:		**22,88**	**20,08**	**42,9**	**443,45**		**34,03**	**23,88**	**90,83**	**542,35**
Обед I (для обучающихся ГПД и обучающихся, получающих двухразовое питание)										
Смесь овощная припущенная (новое)	40	0,52	0,08	1,88	10,16	45	0,65	0,1	2,35	12,7
Борщ с капустой и карт. со сметаной	250/5	2,13	4,75	14,92	117,8	250/5	2,13	4,75	14,92	117,8
Бифштекс «Ароматный»(новое)	60	10,8	16	13,5	258	75	13	23,7	14,5	339,6
Каша вязкая гречневая	120	3,6	3,6	19,52	116,4	180	5,4	5,4	29,28	174,6
Сок	200	1,4	0,2	26,4	120	200	1,4	0,2	26,4	120
Хлеб пшеничный	25	1,98	0,13	12,6	59,3	25	1,98	0,13	12,6	59,3
Итого:		**20,56**	**24,78**	**88,82**	**671,5**		**24,05**	**34,3**	**102,57**	**835,86**
Полдник (для обучающихся ГПД и обучающихся, получающих двухразовое питание)										
Сдобные х/б изделие "Колобок"	60	3,9	3,4	41	164,4	60	3,9	3,4	39,6	164,4
Ряженка	150	4,35	2,25	9,3	81	160	4,35	2,25	9,3	107
Итого:		**8,85**	**6,25**	**63,6**	**245,4**		**8,42**	**5,26**	**70,96**	**271,4**
Всего :		**53,57**	**51,1**	**200,76**	**1430,85**		**62,24/**	**60,24/**	**264,36**	**1743,76**
Распределение калорийности, %		**14,9**	**32**	**56,2**			**13,9**	**30,3**	**59,2**	
Обед II (для 3-4 классов, обучающихся во вторую смену, для 5-11 классов, обучающихся в I и II смену)										
Смесь овощная припущен.(новое)	45	0,65	0,1	2,35	12,7	55	0,65	0,1	2,35	12,7
Бифштекс «Ароматный» (новое)	75	13	23,7	14,5	339,6	90	14,4	26,3	5	489
Каша вязкая гречневая	130	4,5	4,5	21,9	155,5	150	4,5	4,5	21,9	155,5
Сок	200	1,4	0,2	26,4	120	200	1,4	0,2	26,4	120
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,15	15,12	76,16	40	3,17	0,21	20,16	94,88
Итого:		**21,27**	**28,55**	**77,92**	**691,26**		**23,47**	**31,21**	**73,46**	**859,38**

II неделя,8 день, среда										
	6-10 лет					11-18лет				
Второй завтрак (для обучающихся 1-4 классов)										
Наименование блюд	Выход,г	Белки,г	Жиры.г	Углеводы,г	ЭЦ, ккал	Выход,г	Белки,г	Жиры.г	Углеводы,г	ЭЦ, ккал
Огурцы порционно соленые/консервированные	20	0,2	-	0,5	2,6	20	0,2	-	0,5	**2,6**
Биточки рыбные с сыром (новое)	50	10	6,7	5,7	**124,2**	65	12	8,04	6,84	**151,04**
Пюре картофельное	120	3,15	4,95	20,1	**158**	150	4,2	6,6	26,8	**215,6**
Чай с сиропом шиповника с рябиной с витамином «С» (новое)	180	0,2	0,06	9,2	**40,2**	200	0,2	0,06	9,2	**42,2**
Хлеб ржаной	22	1,67	0,14	11,66	**55**	22	1,98	0,16	13,82	**64,1**
Мармелад	1шт.	-	-	15,8	**65,2**	1шт	-	-	15,8	**65,2**
Итого:		**15,22**	**11,85**	**62,96**	**445,2**		**18,58**	**14,86**	**72,96**	**540,74**
Обед I (для обучающихся ГПД и обучающихся, получающих двухразовое питание)										
Салат из свеклы с сыром и чесноком с м. раст. (новое)	30	0,7	2,5	4,05	**41,4**	40	0,8	3	4,9	**59,7**
Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	4,89	5	9,18	**120,3**	250/5	4,89	5	9,18	**120,3**
Плов из свинины (новое)	50/120	13,3	23,3	28,9	**371,5**	60/144	15,96	27,96	34,68	**464,8**
Компот из изюма (новый)	200	0,6	-	25,2	**100**	200	0,6	-	25,2	**100**
Хлеб пшеничный	25	1,98	0,13	12,6	**59,3**	30	2,37	0,15	15,12	**80,16**
Фрукты	100	1,2	0,5	12,2	**60**	150	1,6	0,6	16,2	**80**
Итого:		**22,67**	**31,43**	**79,93**	**692**		**24,6**	**36,11**	**89,08**	**824,96**
Полдник (для обучающихся ГПД и обучающихся, получающих двухразовое питание)										
Сырный пудинг из рикотты (новое)	60	5,95	8,43	38	**184,18**	70	7,44	11,04	67	**240,23**
Сок	200	1,4	0,2	26,4	**120**	200	1,4	0,2	26,4	**120**
Итого:		**7,35**	**8,63**	**64,4**	**304,18**		**8,84**	**11,24**	**93,4**	**360,23**
Всего :		**45,24**	**51,88**	**204,8**	**1441,38**		**58,92**	**60,77**	**252,5**	**1725,93**
Распределение калорийности, %		**12,6**	**32**	**56,8**			**13,6**	**31,8**	**58,4**	
Обед II (для 3-4 классов, обучающихся во вторую смену, для 5-11 классов, обучающихся в I и II смену)										
Салат из свеклы с маслом растительным (новое)	30	0,7	2,5	4,05	**41,4**	40	0,8	3	4,9	**59,7**
Плов из свинины (новое)	50/120	13,3	23,3	28,9	**371,5**	60/144	15,96	27,96	34,68	**464,8**
Компот из изюма (новый) с вит. С	200	0,6	-	25,2	**100**	200	0,6	-	25,2	**100**
Хлеб пшеничный	25	1,98	0,13	12,6	**59,3**	35	2,77	0,18	17,64	**83,02**
Фрукты (мандарин)	150	1,2	0,5	12,2	**90**	160	1,6	0,6	16,2	**140**
Итого:		**17,78**	**26,43**	**82,95**	**662,2**		**21,73**	**31,74**	**98,62**	**847,52**

II неделя, 9 день, четверг										
	6-10 лет					11-18лет				
Второй завтрак (для обучающихся 1-4 классов)										
Наименование блюд	**Выход,г**	**Белки,г**	**Жиры.г**	**Углеводы,г**	**ЭЦ, ккал**	**Выход,г**	**Белки,г**	**Жиры.г**	**Углеводы,г**	**ЭЦ, ккал**
Овощи маринованные порционные	10	1,24	0,08	2,6	16	25	1,39	0,09	2,9	18
кукуруза консервированная										
Омлет натуральный	100	10	13,2	2	187	120	12	16	2,46	244,4
Сосиска отварная	1шт	4,9	6,9	1,6	128,4	1шт	4,9	6,9	1,6	128,4
Какао с молоком с витамином "С" (ново	200	3,8	2,8	20	108,8	200	3,8	2,8	20	108,8
Хлеб ржаной	22	1,36	0,11	9,5	44,08	22	1,36	0,11	9,5	44,08
Итого:		**21,3**	**23,09**	**35,7**	**484,28**		**23,45**	**25,9**	**36,46**	**543,68**
Обед I (для обучающихся ГПД и обучающихся, получающих двухразовое питание)										
Салат «Морской» (новое)	50	0,7	2,15	4,2	42,1	60	0,84	2,58	5,04	50,52
Суп картофельный с крупой	250	4,5	3,6	16,2	116	250	5,6	4,5	20,25	145
Оладьи из печени по-домашн. (нов)	85	11,34	8,85	12,97	222,1	100	13	13,4	18,68	259,8
Картофель «Ароматные дольки» (новое)	145	2,7	6,6	25,5	160,2	185	3,24	7,9	35,8	192,2
Сок	200	1,4	0,2	26,4	120	200	1,4	0,2	26,4	120
Хлеб пшеничный	25	1,98	0,13	12,6	59,3	25	2,77	0,18	17,64	83,02
Итого:		**22,62**	**21,53**	**97,87**	**719,7**		**26,85**	**28,76**	**123,81**	**850,54**
Полдник (для обучающихся ГПД и обучающихся, получающих двухразовое питание)										
Блинчик "Бабушка Аня" с творогом (нов	1 шт	2,6	2,6	46,4	194,95	1 шт	2,6	2,6	46,4	194,95
Напиток "Свежесть"	110	3,15	3,75	19,95	114,75	150	3,78	4,5	23,94	137,7
Итого:		**5,75**	**6,35**	**66,35**	**309,7**		**6,38**	**7,1**	**70,34**	**332,65**
Всего:		**49,67**	**50,97**	**199,92**	**1513,68**		**56,68**	**61,76**	**230,61**	**1726,87**
Распределение калорийности, %		**13,7**	**31,7**	**55,3**			**14,5**	**31,4**	**55,5**	
Обед II (для 3-4 классов, обучающихся во вторую смену, для 5-11 классов, обучающихся в I и II смену)										
Салат "Морской"	50	0,84	2,58	5,04	50,52	50	0,84	2,58	5,04	50,52
Гуляш	50/50	11,4	20,9	5,1	204	75/75	11,2	23,6	5	355
Картофель «Ароматные дольки» (новое)	100	2,7	6,6	25,5	160,2	120	3,24	7,9	35,8	202,2
Сок	200	1,4	0,2	26,4	120	200	1,4	0,2	26,4	120
Хлеб пшеничный	25	1,98	0,13	12,6	59,3	30	2,77	0,18	17,64	83,02
Фрукты (яблоко)	100	0,9	0,9	22,5	105,75	0	0	0	0	0
Итого:		**19,08**	**30,88**	**96,3**	**699,77**		**20,35**	**35,36**	**111,93**	**810,74**

II неделя, 10 день, пятница

	6-10 лет					11-18лет				
Второй завтрак (для обучающихся 1-4 классов)										
Наименование блюд	**Выход,г**	**Белки,г**	**Жиры.г**	**Углеводы,г**	**ЭЦ, ккал**	**Выход,г**	**Белки,г**	**Жиры.г**	**Углеводы,г**	**ЭЦ, ккал**
Огурцы соленые/	20	0,3	-	1	5,2	25	0,38	-	1,25	6,5
консервированные порциями										
Филе из птицы "Сырное" (новое)	65	12,38	11,7	4,43	174,08	85	16,5	14,6	6,91	232,1
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,35	30,3	180	160	6,8	5,8	40,4	220
Чай с лимоном с витамином «С» (ново	200/7	0,3	0,05	11,4	44,2	200/7	0,3	0,05	11,4	44,2
Хлеб ржаной	22	1,67	0,14	11,66	55	22	1,67	0,14	11,66	55
Итого:		**18,1**	**16,24**	**61,34**	**458,48**		**23,27**	**20,59**	**71,62**	**557,8**
Обед I (для обучающихся ГПД и обучающихся, получающих двухразовое питание)										
Салат "Нежный"	30	0,45	0	1,5	49,38	40	0,76	0	2,5	65,84
Щи из квашеной капусты с картофелем	250/5	1,88	3,5	17,26	113,3	250/5	1,88	3,5	17,26	113,3
Фишболы с сыром (новое)	60	9,44	13,12	3,04	86,4	75	11,8	13,9	3,8	108,3
Каша рисовая рассыпчатая	120	3,75	5,4	32,85	195	150	4,5	10,08	45,42	234
Компот из свежих яблок и клубники	200	0,2	0,2	21,4	84,2	200	0,2	0,2	21,4	84,2
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,15	15,12	71,16	35	2,77	0,18	17,64	83,02
Хлеб ржаной	22	1,67	0,14	11,66	55	22	1,67	0,14	11,66	55
Итого:		**20,48**	**23,01**	**106,81**	**702,54**		**24,78**	**28,6**	**132,32**	**814,46**
Полдник (для обучающихся ГПД и обучающихся, получающих двухразовое питание)										
Пирожки печ. из др. теста с повидл.	50	3,9	3,54	30,1	180,06	50	3,9	3,54	30,1	180,06
Кефир	150	4,35	3,75	6	79,1	180	5,22	5,5	8,2	103,4
Фрукты (яблоко/	150	0,6	0,6	14,7	70,5	150	0,8	0,8	15,6	94
Итого:		**8,85/**	**7,89**	**50,8**	**259**		**9,92/**	**9,84/**	**53,9**	**377,46**
Всего:		**49,23/**	**49,54/**	**213,64**	**1420,02**		**59,67**	**59,03**	**257,84**	**1749,72**
Распределение калорийности,%		**13,8**	**31,4**	**60**			**13,3**	**30,3**	**58,9**	
Обед II (для 3-4 классов, обучающихся во вторую смену, для 5-11 классов, обучающихся в I и II смену)										
Коктейль молочный	210	6,09	5,25	19,95	197,91	210	6,09	5,25	19,95	197,91
Оладьи "Лакомстсво"	80	14	15,1	0,5	195,9	100	16	18,1	1	257,5
Каша рассыпчатая рисовая	140	7,5	5,5	36,4	226,5	170	9	6,6	43,7	271,8
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,15	15,12	42,6	35	2,77	0,18	17,64	83,02
Итого		**29,96**	**26**	**71,97**	**662,91**		**15,53**	**17,5**	**108,5**	**810,23**
По полному рациону всего 78 блюд (из них новых 51 блюдо, что составляет 67,1%), по второму варианту всего 34 блюда (из них новых 25 блюд, что составляет 73,5 %).										

Главный технолог производственного отдела **Т.Н.Домась**

Согласовано

Начальник отдела по организации питания ГУ "Центр по обеспечению деятельности бюджетных организаций г. Бреста" А.Н.Свитич

10 января 2024 года