

КУППП "Комбинат общественного питания"



Примерный рацион одноразового питания на 2026/2027 учебный период

	1-5 классы -2,41руб					6-8 классы-2,64 руб					9-11 классы (2,84)				
	выход,г	белки,г	жиры,г	углевод ы,г	ЭЦ,ккал	выход,г	белки,г	жиры,г	углево ды,г	ЭЦ,ккал	выход,г	белки,г	жиры,г	углевод ы,г	ЭЦ,ккал
1 день 1 неделя Понедельник															
Блинчики "Бабушка Аня " с сыром и колбасой	2/130	4,9	4,4	45,4	405,3	2/130	4,9	4,4	45,4	405,3	2/130	4,9	4,4	45,4	405,3
Сметана порционно	4	0,14	1	1,6	10,3	13	0,36	2,6	4,16	26,08	30	0,87	6	9,6	69,8
Чай с сахаром с вит. "С"	100	0,1	0,03	7,5	28	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Чай с лимоном с вит "С"	0	0	0	0	0	200/7	0,24	0,05	15,2	65	200/7	0,24	0,05	15,2	65
Содержание Б.Ж.У в рационе		5,14	5,43	54,5	443,6		5,5	7,05	64,76	496,38		6,01	10,45	70,2	540,1
2 день 1 неделя															
Огурец свежий порцион.	0	0	0	0	0	30	0,24	0	0,6	3,6	0	0	0	0	0
Горячая закуска "Перекус "Школьный""	125/15	22,5	16,4	24,7	393,4	125/20	24,8	18,08	27,2	440,2	125/30	27,9	37,1	30,6	477,6
Клюквенный чай с витамином "С"	100	0,25	0,05	12	47,4	200	0,5	0,1	24	94,7	200	0,5	0,1	24	94,7
Содержание Б.Ж.У в рационе		22,75	16,45	36,7	440,8		25,3	18,18	51,2	534,9		28,4	37,2	54,6	572,3
3 день 1 неделя															
Запеканка "Зебра"	140	21,32	18,94	30,37	373,9	150	23,78	21,13	33,9	439,35	160	26,24	23,3	37,4	484,8
Сгущенное молоко порционно	11	0,8	0,95	8,4	35,2	16	1,15	1,4	9	51,2	19	1,4	1,6	10,6	60,8
Чай с сахаром с вит. "С"	200	0	0	29,6	56	200	0	0	29,6	56	200	0	0	29,6	56
Содержание Б.Ж.У в рационе		22,12	19,89	68,37	465,1		24,93	22,53	72,5	546,55		27,64	24,9	77,6	601,6
4 день 1 неделя															
Огурец свежий порционно	30	0,24	0	0,6	3,6	15	0,1	0	0,3	1,7	35	0,28	0	0,7	4,2
Сосиски отварные в/с	50	5,4	10,05	0,4	213	50	5,4	10,05	0,4	213	50	5,4	10,05	0,4	213
Картофель "Не фри"	120	2,7	6,6	21,5	160,2	150	3,1	6,9	22,4	205,2	160	4,23	7,8	27,3	238,3
Соус "Сказка" порцион.	5	0,1	0	1	11,5	5	0,1	0	1	11,5	10	0,2	0	2	23
Чай с сиропом шип с вит "С"	190	0,4	0,08	20	66	190	0,4	0,08	20	66	190	0,4	0,08	20	66
Содержание Б.Ж.У в рационе		8,6	16,73	42,9	450,7		9	17,03	43,8	495,7		10,23	17,93	49,7	540,3
5 день 1 неделя															
Помидор свежий порционно	25	0,14	0	0,75	23	20	0,11	0	0,6	12	28	0,17	0	0,84	16,8
Аппетитная карбонара	60/144	27,84	28,78	57,68	434	75/180	29,84	30,1	61,2	516	75/180	29,84	30,1	61,2	516
Сыр порционно	18	4,7	4,77	0	63	15	3,9	3,99	0	52,5	20	5,2	5,3	0	70
Напиток "Витаминный" с вит "С"	200	0,2	0,6	10	30	200	0,2	0,6	10	30	200	0,4	0,12	20	59
Содержание Б.Ж.У в рационе		32,88	34,15	68,43	550		34,05	34,69	71,8	610,5		35,61	35,52	82,04	661,8

	1 день 2 неделя															
Блинчики "Бабушка Аня" с творогом	3/168	10,2	10,46	32,74	357,37	3/168	10,2	10,46	32,74	357,37	3/168	10,2	10,46	32,74	357,37	
или Роллини с творогом	1/110	8,5	23,8	35,4	387,6	1/110	8,5	23,8	35,4	387,6	1/110	8,5	23,8	35,4	387,6	
Паста "Кремаль Шоколадно"	5	0,25	0,8	0,84	23,6	18	0,9	2,88	3,02	84,96	5	0,25	0,8	0,84	13,6	
Бутерброд с колбасой	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20/20	4,1	4,6	9,9	99	
Чай с сиропом шиповника с вит "С"	200	0,42	0,08	21	69,3	190	0,4	0,08	20	66	150	0,31	0,06	15,78	52	
Содержание Б.Ж.У в рационе(блинчики)		10,87	11,3	54,5	450,27		11,5	13,42	55,76	508,33		14,9	15,92	59,26	521,97	
Содержание Б.Ж.У в рационе(роллини)		8,5	20,6	54,16	480,5		9,8	26,76	58,42	538,56		13,2	29,26	61,92	552,2	
2 день 2 неделя																
Огурец свежий порц	12	0,1	0	0,24	1,44	38	0,3	0	0,76	4,6	5	0,04	0	0,1	0,6	
Лодочка "С пылу,с жару"	2/70	7,89	28,56	56,3	401,2	2/75	8,78	31,7	62,5	445,7	2/85	9,36	33,8	66,7	475,4	
Чай с лимоном с вит. "С"	200/7	0,24	0,05	15,2	65	200/7	0,24	0,05	15,2	65	200/7	0,24	0,05	15,2	65	
Содержание Б.Ж.У в рационе		8,13	28,61	71,5	466,2		9,02	31,75	77,7	510,7		9,6	33,85	81,9	540,4	
3 день 2 неделя																
Помидор свежий порц.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	42	0,25	0	1,26	25,2	
Тартинка "Сытная"	90	5,3	11,2	45,6	385,2	110	6,36	13,44	54,72	462,2	110	7,95	16,8	68,4	497,75	
Клюквенный чай с витамином "С"	180	0,45	0,09	21,6	85,2	200	0,5	0,1	24	94,7	200	0,5	0,1	24	94,7	
Содержание Б.Ж.У в рационе		5,75	11,29	67,2	470,4		6,86	13,54	78,72	556,9		8,7	16,9	93,66	617,65	
4 день 2 неделя																
Огурец порционно	10	0,06	0	0,3	1,2	0	0	0	0	0	20	0,12	0	0,6	2,4	
Пирожки печеные из слоеного теста с колбасой и сыром	95	11,6	17,5	27	399,1	105	13,92	21	32,4	439,52	110	17,4	26,25	40,5	476,6	
Чай с сахаром с витамином "С"	150	0	0	29,6	50,4	200	0	0	10	61	200	0	0	20	61	
Содержание Б.Ж.У в рационе		11,66	17,5	56,9	450,7		13,92	21	42,4	500,52		17,52	26,25	61,1	540	
5 день 2 неделя																
Овощной микс	15	0,16	0,02	0,42	10,35	10	0,21	0,03	0,57	13,8	45	0,26	0,037	0,76	11,25	
Нагетсы куриные п/ф	3/63	19	15	6,5	264	4/84	26,6	21	9,1	419,2	4/84	26,6	21	9,1	419,2	
Сыр твердый	10	2,6	2,66	0	39	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб ржаной	22	1,25	0,25	11,5	71,16	25	1,5	0,29	14,7	75,16	25	1,5	0,29	14,7	75,16	
Чай с сиропом шиповника с вит "С"	200	0,4	0,08	20	66	150	0,4	0,08	20	33	200	0,4	0,08	20	66	
Содержание Б.Ж.У в рационе		23,25	17,99	42,61	440,16		28,5	21,37	43,8	527,36		28,5	21,37	43,8	560,36	
Начальник производственного отдела	М.В.Морозова															