

Отдел образование Светлогорского райисполкома
Приложение 1 к Примерному двухнедельному рациону (11-18 (об.+полд.+уж.))

Первая неделя, Понедельник
летне-осенний 2024

№ по сб. р-р	Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	В %
Обед							
41	Салат "Цветной"	60	0.83	3.37	4.96	55.32	
	Рассольник "Школьный" (со сметаной)	270/8	2.14	6.26	13.96	122.55	
17	Жаркое по-домашнему из птицы (цыпленка-бройлера)	130/160	36.89	34.93	28.62	577.94	
	Хлеб пшеничный (порциями)	50	5.2	1.7	24.75	135	
	Хлеб ржаной (порциями)	50	3.3	0.6	16.7	87	
8	Компот из апельсинов	200	0.5	0.11	16.44	71.53	
Итого:			48.86	46.97	105.43	1049.34	54.5
Полдник							
325	Сдоба обыкновенная	75	4.46	2.87	22.86	128.66	
10	Кефир	200	5.8	6.4	8	118	
	Яблоки	150	0.6	0.6	14.7	70.5	
Итого:			10.86	9.87	45.56	317.16	16.5
Ужин							
3	Колбаса отварная	60	7.68	13.32	0.9	154.2	
2	Каша вязкая перловая	180	3.65	5	26.01	163.72	
	Хлеб ржаной (порциями)	50	3.3	0.6	16.7	87	
	Хлеб пшеничный (порциями)	30	3.12	1.02	14.85	81	
4	Чай с молоком	135/55/10	1.78	1.43	13	72.25	
Итого:			19.53	21.37	71.46	558.17	29
Итого за день:			79.25	78.21	222.45	1924.67	
Соотношение Б:Ж:У			1.0	1	2.8		
Распределение калорийности			16.6	36.8	46.6		

Составил: Замена: жаркое по-домаш. (биточки/грудка ЦБ/, тефтели/грудка ЦБ/, гарнир-капуста тушен., овощи отварные) инженер-



Отдел образование Светлогорского райисполкома

Приложение 1 к Примерному двухнедельному рациону (11-18 (об.+полд.+уж.))

Первая неделя, Вторник
летне-осенний 2024

№ по об. р-р	Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	В %
Обед							
46	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным (с морковью)	60	1.43	3.09	6.67	62.11	
25	Суп картофельный с бобовыми (горохом) (масло сливочное)	270	6.15	4.65	22.98	161.23	
9	Рыба (хек), запеченная с морковью (с сыром голландским) (вариант I)	100/80	24.56	19.52	7.02	303.79	
9	Пюре картофельное	165	3.59	5.37	24.27	160.17	
	Хлеб пшеничный (порциями)	50	5.2	1.7	24.75	135	
	Хлеб ржаной (порциями)	50	3.3	0.6	16.7	87	
15	Кисель из сока с сахаром	200	0.43	0.06	24.72	103.21	
	Итого:		44.66	34.99	127.11	1012.51	49.3
Полдник							
380	Булочка чайная с творогом	75	9.96	8.1	40.81	267.35	
6	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.16	0.16	13.9	58.7	
	Итого:		10.12	8.26	54.71	326.05	15.9
Ужин							
	Зразы из свинины с сыром	70	13.46	27.12	4.92	317.46	
2	Каша вязкая рисовая	170	2.61	4.68	27.16	161.21	
	Хлеб ржаной (порциями)	40	2.64	0.48	13.36	69.6	
2	Бутерброд с повидлом	20/5/15	2.18	4.31	19.72	124.55	
2	Чай с сахаром (вариант I)	190/10	0.21	0.05	10.02	41.35	
	Итого:		21.1	36.64	75.18	714.17	34.8
	Итого за день:		75.88	79.89	257	2052.73	
	Соотношение Б:Ж:У		1.0	1.1	3.4		
	Распределение калорийности		14.8	35.1	50.1		

Составил: Возможна замена: каша вязкая рисовая (каша вязкая перловая, каша вязкая гречневая) инженер-технолог Фарино О.В



Отдел образование Светлогорского райисполкома

Приложение 1 к Примерному двухнедельному рациону (11-18 (об.+полд.+уж.))

Первая неделя, Среда
летне-осенний 2024

№ по сб. р-р	Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	В %
Обед							
70	Салат из свеклы с яблоками и маслом растительным	70	0.77	3.63	8.02	68.13	
26	Суп картофельный с макаронными изделиями (масло растительное и сливочное)	250	2.87	4.6	19.49	134.03	
34	Голубцы любительские (с говядиной) (масло растительное)	115/50	11.1	15.24	16.76	249.11	
	Хлеб ржаной (порциями)	50	3.3	0.6	16.7	87	
	Хлеб пшеничный (порциями)	40	4.16	1.36	19.8	108	
11	Напиток из клюквы "Витаминный"	200	0.08		25.31	100.88	
Итого:			22.28	25.43	106.08	747.15	38.8
Полдник							
11	Пирожки печеные с повидлом	60	4.57	3.58	39.11	197.37	
	Йогурт	200	8.2	3	11.8	114	
	Яблоки	170	0.68	0.68	16.66	79.9	
Итого:			13.45	7.26	67.57	391.27	20.3
Ужин							
2	Омлет натуральный	125	13.52	17.6	2.4	222.25	
2	Каша вязкая гречневая	170	5.24	5.67	23.62	166.3	
19	Сыр (голландский) (порциями)	35	9.1	9.28	1.23	124.46	
	Хлеб ржаной (порциями)	40	2.64	0.48	13.36	69.6	
	Хлеб пшеничный (порциями)	30	3.12	1.02	14.85	81	
7	Какао с молоком	200	3.87	3.1	20.18	125.41	
Итого:			37.49	37.15	75.64	789.02	40.9
Итого за день:			73.22	69.84	249.29	1927.44	
Соотношение Б:Ж:У			1.0	1	3.4		
Распределение калорийности			15.3	32.8	52		

Составил: Возможна замена: каша вязкая гречневая (каша вязкая перловая, каша вязкая пшенная) инженер-технолог Фарино О.В.



Отдел образование Светлогорского райисполкома

Приложение 1 к Примерному двухнедельному рациону (11-18 (об.+полд.+уж.))

Первая неделя, Четверг
летне-осенний 2024

№ по сб. р-р	Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	В %
Обед							
54	Салат "Агеньчык" (с майонезом)	60	1.29	7.45	3.25	89.8	
3	Борщ с картофелем (масло сливочное) (со сметаной)	280/8	2.67	5.98	17.36	137.5	
17	Котлета рыбная "Фантазия" (из хека) (на молоке)	70	12.98	11.71	4.8	176.95	
13	Овощи (морковь) отварные	150	2.1	3.97	3.86	90.04	
	Хлеб пшеничный (порциями)	50	5.2	1.7	24.75	135	
	Хлеб ржаной (порциями)	50	3.3	0.6	16.7	87	
6	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.16	0.16	17.89	74.66	
Итого:			27.7	31.57	88.61	790.95	43.2
Полдник							
1	Вареники ленивые (со сметаной)	130/10	25.76	4.1	21.45	225.91	
	Сок	200	1.4	0.2	26.4	120	
	Апельсины	220	1.98	0.44	17.82	94.6	
Итого:			29.14	4.74	65.67	440.51	24
Ужин							
2	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	170	4.55	6.58	22.7	168.17	
1	Мясо (свинина) отварное (вариант I)	75	24.33	8.89	0.32	179.78	
	Хлеб ржаной (порциями)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	
	Хлеб пшеничный (порциями)	30	3.12	1.02	14.85	81	
5	Кофейный напиток с молоком	200	2.27	1.42	24.31	119.94	
Итого:			36.25	18.27	72.2	601.09	32.8
Итого за день:			93.09	54.58	226.48	1832.55	
Соотношение Б:Ж:У			1.0	0.6	2.4		
Распределение калорийности			21	27.8	51.2		

Составил: Замена: салат Агеньчык /с майонез/ (салат Аппетитный с огурц.св. парник., огурец консерв. порционно) инженер-



Отдел образование Светлогорского райисполкома

Приложение 1 к Примерному двухнедельному рациону (11-18 (об.+полд.+уж.))

Первая неделя, Пятница
летне-осенний 2024

№ по сб. р-р	Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	В %
Обед							
	Огурец парниковый свежий порц.	60	0.48	0.06	1.5	8.4	
9	Щи из свежей капусты (масло растительное и сливочное) (со сметаной)	250/8	2.58	5.7	7.9	97.38	
	Фрикадельки из говядины	30	7.64	2.82	0.29	57.04	
СТБ 1210-2010	Котлета "Деревенская"	70	7.28	18.68	5.04	216.54	
	Картофель тушеный	180	3.74	10.7	28.68	229.9	
	Хлеб пшеничный (порциями)	50	5.2	1.7	24.75	135	
	Хлеб ржаной (порциями)	50	3.3	0.6	16.7	87	
	Сок	200	1.4	0.2	26.4	120	
Итого:			31.62	40.46	111.26	951.26	53.2
Полдник							
	Зефир	50	0.4	0.05	39.9	163	
10	Компот из смеси сухофруктов	200	0.78	0.05	17.63	74.7	
	Яблоки	150	0.6	0.6	14.7	70.5	
Итого:			1.78	0.7	72.23	308.2	17.2
Ужин							
19	Лапшевник с творогом (с маслом сливочным)	150/5	16.69	8.24	32.78	275.7	
3	Бутерброд с сыром (голландским)	30/5/30	9.03	12.42	15.74	210.59	
2	Чай с сахаром (вариант I)	190/10	0.21	0.05	10.02	41.35	
Итого:			25.93	20.71	58.54	527.64	29.5
Итого за день:			59.33	61.87	242.03	1787.1	
Соотношение Б:Ж:У			1.0	1	4.1		
Распределение калорийности			13.5	31.6	54.9		

Составил: Замена: огурец парник. свеж.порц. (салат Бурячок, огурец /капуста морская/ консерв. порционно) инженер-технолог

Отдел образование Светлогорского райисполкома
Приложение 1 к Примерному двухнедельному рациону (11-18 (об.+полд.+уж.))

Вторая неделя, Понедельник
летне-осенний 2024

№ по сб. р-р	Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	В %
Обед							
39	Салат из моркови и яблок с маслом растительным	60	0.49	2.23	3.19	41.22	
17	Рассольник домашний (с огурцами консервированными) (масло растительное и сливочное) (со сметаной)	280/8	2.73	6.07	16.92	135.96	
СТБ 1210-2010	Бифштекс "Смачны"	85	17.8	4.96	4.47	134.01	
7	Макаронные изделия отварные	150	5.79	5.26	33.57	207.2	
	Хлеб ржаной (порциями)	50	3.3	0.6	16.7	87	
	Хлеб пшеничный (порциями)	50	5.2	1.7	24.75	135	
14	Кисель из клюквенного припаса	200	0.09		27	107.69	
Итого:			35.4	20.82	126.6	848.08	45.9
Полдник							
12	Манник (с повидлом)	80/15	5.2	4.96	19.57	195.07	
	Йогурт	200	8.2	3	11.8	114	
	Яблоки	170	0.68	0.68	16.66	79.9	
Итого:			14.08	8.64	48.03	388.97	21.1
Ужин							
3	Колбаса отварная	100	12.8	22.2	1.5	257	
2	Каша вязкая рисовая	170	2.61	4.68	27.16	161.21	
	Хлеб ржаной (порциями)	40	2.64	0.48	13.36	69.6	
	Хлеб пшеничный (порциями)	30	3.12	1.02	14.85	81	
2	Чай с сахаром (вариант I)	190/10	0.21	0.05	10.02	41.35	
Итого:			21.38	28.43	66.89	610.16	33
Итого за день:			70.86	57.89	241.52	1847.21	
Соотношение Б:Ж:У			1.0	0.8	3.4		
Распределение калорийности			16	29.4	54.6		

Составил: Замена: бифштекс Смачны (биточки /грудка ЦБ/, тефтели /грудка ЦБ/) инженер-технолог Фарино О.В.



Отдел образование Светлогорского райисполкома

Приложение 1 к Примерному двухнедельному рациону (11-18 (об.+полд.+уж.))

Вторая неделя, Вторник
летне-осенний 2024

№ по сб. р-р	Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	В %
Обед							
	Салат "Радуга" **	60	3.41	10.34	2.62	119.3	
27	Суп картофельный с мясными фрикадельками (масло сливочное)	250/30	9.14	8.37	13.98	170.57	
7	Рыба (хек) запеченная под молочным соусом * (с картофельным пюре и сыром голландским)	200	16.75	16.88	23.82	313.14	
	Хлеб пшеничный (порциями)	50	5.2	1.7	24.75	135	
	Хлеб ржаной (порциями)	50	3.3	0.6	16.7	87	
	Сок	200	1.4	0.2	26.4	120	
Итого:			39.2	38.09	108.27	945.01	43.9
Полдник							
4	Блины (на молоке) (со сметаной)	100/8	9.75	9.28	40.75	275.01	
	Мармелад	30	0.03		23.82	96.3	
8	Компот из апельсинов	200	0.5	0.11	14.44	63.55	
	Апельсины	220	1.98	0.44	17.82	94.6	
Итого:			12.26	9.83	96.83	529.46	24.6
Ужин							
2	Омлет натуральный	125	13.77	18.37	2.41	230.17	
1	Каша рассыпчатая гречневая	150	8.77	6.1	39.64	248.14	
	Хлеб ржаной (порциями)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	
	Хлеб пшеничный (порциями)	30	3.12	1.02	14.85	81	
4	Чай с молоком	140/50/10	1.64	1.3	12.08	66.83	
Итого:			29.28	27.15	79	678.34	31.5
Итого за день:			80.74	75.07	284.1	2152.81	
Соотношение Б:Ж:У			1.0	0.9	3.5		
Распределение калорийности			15.1	31.6	53.2		

Составил: Замена: рыба/хек/ запеч. с карт.пюре, сыр (рыба/хек/ отварн., рыба/хек/ жареная; гарнир- картоф.пюре) инженер-
** салат Радуга (салат из св.огурц. паршик.; огурец консе. перьями)

Отдел образование Светлогорского райисполкома

Приложение 1 к Примерному двухнедельному рациону (11-18 (об.+полд.+уж.))

Вторая неделя, Среда
летне-осенний 2024

№ по сб. р-р	Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	В %
Обед							
	кукуруза консервированная порц.	70	1.54	0.28	7.84	40.6	
2	Борщ с капустой (свежей) и картофелем (масло сливочное) (со сметаной)	280/8	2.38	3.81	14	103.56	
17	Шницель натуральный рубленый (из говядины)	75	15.94	19.53	8.68	274.96	
22	Рагу овощное	165	3.52	7.86	19.97	171.07	
	Хлеб пшеничный (порциями)	40	4.16	1.36	19.8	108	
	Хлеб ржаной (порциями)	40	2.64	0.48	13.36	69.6	
13	Напиток из плодов шиповника	200	0.24	0.11	3.36	16.35	
Итого:			30.42	33.43	87.01	784.14	42
Полдник							
	Запеканка творожно-шоколадная	130	23.88	12.74	23.25	324.29	
10	Кефир	200	5.8	6.4	8	118	
	Яблоки	150	0.6	0.6	14.7	70.5	
Итого:			30.28	19.74	45.95	512.79	27.4
Ужин							
2	Каша вязкая перловая	160	3.24	4.44	23.12	145.53	
1	Мясо (свинина) отварное (вариант I)	75	24.33	8.89	0.32	179.78	
	Хлеб ржаной (порциями)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	
	Хлеб пшеничный (порциями)	30	3.12	1.02	14.85	81	
7	Какао с молоком	200	3.87	3.1	17.19	113.44	
Итого:			36.54	17.81	65.5	571.95	30.6
Итого за день:			97.24	70.98	198.46	1868.88	
Соотношение Б:Ж:У			1.0	0.7	2		
Распределение калорийности			21.4	35.1	43.6		

Составил: Замена: рагу овощное (капуста /свеж. белокоч./ тушеная. овощи отварные) инженер-технолог Фарино О.В.

Отдел образование Светлогорского райисполкома
Приложение 1 к Примерному двухнедельному рациону (11-18 (об.+полд.+уж.))

Вторая неделя, Четверг
летне-осенний 2024

№ по сб. р-р	Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	В %
Обед							
	Морская капуста порц.	60					
9	Щи из свежей капусты (масло растительное и сливочное) (со сметаной)	250/8	2.58	4.8	7.9	89.29	
1/2	Мясо (говядина (лопаточная часть) отварное протертое (добавка в суп)	15	4.64	3.97	0.05	54.61	
10	Котлеты рыбные (из хека) разделанный (на молоке)	70	10.31	7.83	12.12	160.59	
9	Пюре картофельное	150	3.26	4.88	22.05	145.6	
	Хлеб пшеничный (порциями)	50	5.2	1.7	24.75	135	
	Хлеб ржаной (порциями)	50					
	Сок	200	1.4	0.2	26.4	120	
	Итого:		27.39	23.38	93.27	705.09	35.1
Полдник							
19	Ватрушки с повидлом	75	6.1	3.1	49.64	238.37	
	Йогурт	200	8.2	3	11.8	114	
	Апельсины	220	1.98	0.44	17.82	94.6	
	Итого:		16.28	6.54	79.26	446.97	22.3
Ужин							
3	Плов из птицы (цыпленка-бройлера) (растительное)	80/150	24.61	30.07	40.93	535.57	
	Хлеб ржаной (порциями)	40	2.64	0.48	13.36	69.6	
19	Сыр (российский) (порциями)	35	8.12	10.33		127.4	
	Хлеб пшеничный (порциями)	30	3.12	1.02	14.85	81	
2	Чай с сахаром (вариант I)	190/10	0.21	0.05	10.02	41.35	
	Итого:		38.7	41.95	79.16	854.92	42.6
	Итого за день:		82.37	71.87	251.69	2006.98	
	Соотношение Б:Ж:У		1.0	0.9	3.1		
	Распределение калорийности		16.6	32.6	50.8		

Составил: Замена: плов из птицы ЦБ (биточки /грудка ЦБ/, птица отварная /грудка ЦБ/, гарнир- каша вязкая рис) инженер-технолог



Отдел образование Светлогорского райисполкома
Приложение 1 к Примерному двухнедельному рациону (11-18 (об.+полд.+уж.))

Вторая неделя, Пятница
летне-осенний 2024

№ по сб. р-р	Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	В %
Обед							
36	Морковь с сахаром	60	0.75	0.06	4.37	32.13	
18	Рассольник ленинградский (с крупой перловой и огурцами консервир.) (масло растительное и сливочное) (со сметаной)	250/8	2.5	6.01	17.12	134.73	
31	Оладьи из печени (говяжьей)	70	10.89	9.58	7.8	161.43	
СТБ 1210-2010	Картофель, запеченный дольками	150	4.39	3.46	35.58	191.48	
	Хлеб пшеничный (порциями)	50	5.2	1.7	24.75	135	
	Хлеб ржаной (порциями)	50	3.3	0.6	16.7	87	
11	Напиток из клюквы "Витаминный"	200	0.08		27.3	108.86	
Итого:			27.11	21.41	133.62	850.63	43
Полдник							
6	Запеканка из творога (с повидлом)	120/17	25.7	4.53	30.14	286.34	
15	Кисель из сока с сахаром	200	0.43	0.06	31.71	131.14	
	Яблоки	150	0.6	0.6	14.7	70.5	
Итого:			26.73	5.19	76.55	487.98	24.7
Ужин							
4	Блины (на молоке) (со сметаной)	110/10	10.34	10.67	44.84	305.12	
3	Бутерброд с сыром (голландским)	30/5/30	10.96	12.6	15.97	220.73	
5	Кофейный напиток с молоком	200	2.27	1.42	22.32	111.96	
Итого:			23.57	24.69	83.13	637.81	32.3
Итого за день:			77.41	51.29	293.3	1976.42	
Соотношение Б:Ж:У			1.0	0.7	3.8		
Распределение калорийности			15.9	23.7	60.3		

Составил: Замена: картофель, запеченный дольками (бабка картофельная) инженер-технолог Фарино О.В.

