

Отдел образование Светлогорского райисполкома

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

Первая неделя, Понедельник
зимне-весенний 2024/2025

№ по сб. р-р	Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	В %
Обед							
	Морская капуста порц.	80	0.72	0.16	2.4	19.92	
37	Затирка с молоком	250	8.05	6.51	26.07	192.47	
12	Гуляш (из говядины) (масло сливочное)	75/75	21.33	9.96	4.79	196.99	
9	Пюре картофельное	150	2.9	4.3	19.84	131.05	
10	Компот из смеси сухофруктов	180	0.83	0.05	21.19	89.29	
	Хлеб пшеничный (порциями)	50	5.2	1.7	24.75	135	
	Хлеб ржаной (порциями)	50	3.3	0.6	16.7	87	
Итого:			42.33	23.28	115.74	851.72	45.6
Полдник							
2	Сырники из творога (со сметаной)	100/15	19.88	4.62	20.75	206.27	
	Сок	200	1.4	0.2	26.4	120	
	Мармелад	30	0.03		23.82	96.3	
	Апельсины	200	1.8	0.4	16.2	86	
Итого:			23.11	5.22	87.17	508.57	27.2
Ужин							
3	Бутерброд с сыром (голландским)	20/5/15	6.02	8.29	10.5	140.39	
3	Птица отварная (грудка ЦБ)	75	19.88	1.58	0.51	96.94	
2	Каша вязкая перловая	150	2.71	3.66	19.5	122.79	
4	Чай с молоком	139/51/10	1.49	1.16	11.21	61.88	
	Хлеб ржаной (порциями)	50	3.3	0.6	16.7	87	
Итого:			33.4	15.29	58.42	509	27.2
Итого за день:			98.84	43.79	261.33	1869.29	
Соотношение Б:Ж:У			1.0	0.4	2.6		
Распределение калорийности			21.5	21.5	57		

Составил: инженер

В.В. Лукьяненко

Отдел образование Светлогорского райисполкома

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

Первая неделя, Вторник
зимне-весенний 2024/2025

№ по сб. р-р	Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	В %
Обед							
72	Салат "Осенний" (с майонезом)	100	1.87	13.58	7.4	159.67	
25	Суп картофельный с бобовыми (горохом) (масло сливочное)	250	5.06	3.79	19.15	134.36	
7.3	Рыба (хек), тушеная в томате с овощами (хек потрошенный обезглавленный)	75/75	14.53	8.41	5.96	166.08	
3	Рис отварной	150	3.41	4.79	36.04	202	
15	Кисель из сока с сахаром	200	0.38	0.05	25.85	107.25	
	Хлеб пшеничный (порциями)	50	5.2	1.7	24.75	135	
	Хлеб ржаной (порциями)	50	3.3	0.6	16.7	87	
Итого:			33.75	32.92	135.85	991.36	50.8
Полдник							
	Йогурт	200	8.2	3	11.8	114	
2	Блины на кефире с повидлом	100/14	8.38	6.65	42.27	255.12	
	Яблоки	200	0.8	0.8	19.6	94	
Итого:			17.38	10.45	73.67	463.12	23.7
Ужин							
4	Бутерброд с отварными мясными продуктами (свининой)	30/40	8.84	14.22	14.85	223.8	
1	Вареники ленивые (со сметаной)	100/15	17.53	3.87	15.07	167.21	
7	Какао с молоком	200	3.45	2.73	16.37	105.68	
Итого:			29.82	20.82	46.29	496.69	25.5
Итого за день:			80.95	64.19	255.81	1951.17	
Соотношение Б:Ж:У			1.0	0.8	3.2		
Распределение калорийности			16.8	30	53.2		

Составил: инженер В.В. Лукьяненко

Отдел образование Светлогорского райисполкома

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

Первая неделя, Среда
зимне-весенний 2024/2025

№ по сб. р-р	Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	В %
Обед							
54	Салат "Агеньчик" (с майонезом)	100	2.19	13.55	5.48	160.15	
2	Борщ с капустой (квашеной) и картофелем (масло сливочное)	250	1.62	1.75	10.89	68.6	
	Котлета "Палараць-кветка"	75	9.87	12.62	10.72	199.12	
СТБ 1210-2010	Картофель, запеченный дольками	150	3.91	3.05	32.03	172.32	
	Напиток "Фантастик"	200	0.12	0.06	10.81	45.07	
	Хлеб пшеничный (порциями)	50	5.2	1.7	24.75	135	
	Хлеб ржаной (порциями)	50	3.3	0.6	16.7	87	
Итого:			26.21	33.33	111.38	867.26	46.8
Полдник							
5	Блинчики с яблочным фаршем (на воде)	135	6.03	7.77	47.19	276.97	
5	Кофейный напиток с молоком	200	2.02	1.25	17.4	89.99	
	Зефир	50	0.4	0.05	39.9	163	
	Апельсины	200	1.8	0.4	16.2	86	
Итого:			10.25	9.47	120.69	615.96	33.2
Ужин							
4	Омлет с сыром (голландским) (на воде)	140	15.24	19.47	1.19	245.3	
2	Чай с сахаром (вариант I)	190/10	0.18	0.05	9.26	38.18	
	Хлеб ржаной (порциями)	50	3.3	0.6	16.7	87	
Итого:			18.72	20.12	27.15	370.48	20
Итого за день:			55.18	62.92	259.22	1853.7	
Соотношение Б:Ж:У			1.0	1.1	4.7		
Распределение калорийности			12.1	31	56.9		

Составил: инженер

В.В. Лукьяненко

Отдел образование Светлогорского райисполкома

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

Первая неделя, Четверг
зимне-весенний 2024/2025

№ по сб. р-р	Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	В %
Обед							
75	Винегрет овощной (с огурцами маринованными и луком репчатым)	80	1.46	6.1	5.28	83.48	
20	Суп любительский	250	4.23	2.58	23.24	136.06	
5	Рыба жареная (хек)	75	13.72	5.79	2.92	119.26	
5	Капуста тушеная (из квашеной)	150	2.74	4.93	13.97	111.44	
11	Напиток из клюквы "Витаминный"	200	0.07		19.18	76.43	
	Хлеб пшеничный (порциями)	50	5.2	1.7	24.75	135	
	Хлеб ржаной (порциями)	50	3.3	0.6	16.7	87	
Итого:			30.72	21.7	106.04	748.67	40.5
Полдник							
23	Руллет с луком и яйцом (масло сливочное)	110	13.8	13.93	10.23	225.25	
15/21	Сложный гарнир (вариант 1)	100	2.37	2.61	10.93	76.78	
	Хлеб ржаной (порциями)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	
	Сок	200	1.4	0.2	26.4	120	
	Яблоки	200	0.8	0.8	19.6	94	
Итого:			20.35	17.9	77.18	568.23	30.7
Ужин							
3	Колбаса отварная	75	8.54	14.65	1.01	173.48	
14	Макароны с сыром (голландским)	100/10	5.76	6.37	20.46	165.15	
7	Какао с молоком	200	3.45	2.73	16.37	105.68	
	Хлеб ржаной (порциями)	50	3.3	0.6	16.7	87	
Итого:			21.05	24.35	54.54	531.31	28.7
Итого за день:			72.12	63.95	237.76	1848.21	
Соотношение Б:Ж:У			1.0	0.9	3.3		
Распределение калорийности			15.9	31.7	52.4		

Составил: инженер

В.В. Лукьяненко

Отдел образование Светлогорского райисполкома

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

Первая неделя, Пятница
зимне-весенний 2024/2025

№ по сб. р-р	Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	В %
Обед							
	Салат "Вьюга" (с майонезом)	100	9.89	20.94	6.19	253.03	
24	Суп картофельный с крупой (овсяной) (масло сливочное)	250	2.81	4.04	18.17	123.63	
34	Голубцы любительские (со свиной) (масло сливочное)	150/65	10.87	25.05	19.71	355.57	
6	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.14	0.14	17.9	74.38	
	Хлеб пшеничный (порциями)	50	5.2	1.7	24.75	135	
	Хлеб ржаной (порциями)	50	3.3	0.6	16.7	87	
Итого:			32.21	52.47	103.42	1028.61	43.7
Полдник							
	Йогурт	200	8.2	3	11.8	114	
9	Оладьи (на воде) (масло сливочное) (со сметаной)	100/15	7.49	8.02	39.02	248.65	
	Апельсины	200	1.8	0.4	16.2	86	
Итого:			17.49	11.42	67.02	448.65	19.1
Ужин							
4	Бутерброд с отварными мясными продуктами (свиной)	30/40	8.84	14.22	14.85	223.8	
	Манник "Полосатик" (с повидлом)	150/20	9.36	13.46	41.26	456.45	
4	Чай с молоком	139/51/10	1.49	1.16	11.21	61.88	
	Хлеб пшеничный (порциями)	50	5.2	1.7	24.75	135	
Итого:			24.89	30.54	92.07	877.13	37.3
Итого за день:			74.59	94.43	262.51	2354.39	
Соотношение Б:Ж:У			1.0	1.3	3.5		
Распределение калорийности			13.6	38.7	47.8		

Составил: инженер В.В. Лукьяненко

Отдел образование Светлогорского райисполкома

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

Вторая неделя, Понедельник
зимне-весенний 2024/2025

№ по сб. р-р	Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	В %
Обед							
68	Салат "Бурячок"	80	1.29	7.35	6.79	98.48	
9	Щи из свежей капусты (масло сливочное) (со сметаной)	250/10	2.35	5.12	7.2	89.22	
2	Тефтели из птицы (грудка ЦБ)	100	11.19	7.52	9.72	152.13	
1	Каша рассыпчатая перловая	150	4.05	3.82	29.23	168.59	
	Напиток "Фантастик"	200	0.12	0.06	10.81	45.07	
	Хлеб пшеничный (порциями)	50	5.2	1.7	24.75	135	
	Хлеб ржаной (порциями)	50	3.3	0.6	16.7	87	
Итого:			27.5	26.17	105.2	775.49	47.3
Полдник							
10	Оладьи с изюмом (на воде) (масло сливочное)	100	6.68	5.27	42.09	231.47	
	Сок	200	1.4	0.2	26.4	120	
	Вафли	30	1.65	1.95	10.47	63.27	
Итого:			9.73	7.42	78.96	414.74	25.3
Ужин							
	Сыр порцион	35					
6	Запеканка из творога (с повидлом)	100/15	19.06	4.21	23.17	224.99	
5	Кофейный напиток с молоком	200	2.02	1.25	17.4	89.99	
	Хлеб пшеничный (порциями)	50	5.2	1.7	24.75	135	
Итого:			26.28	7.16	65.32	449.98	27.4
Итого за день:			63.51	40.75	249.48	1640.21	
Соотношение Б:Ж:У			1.0	0.6	3.9		
Распределение калорийности			15.7	22.7	61.6		

Составил: инженер В.В. Лукьяненко

Отдел образование Светлогорского райисполкома

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

Вторая неделя, Вторник
зимне-весенний 2024/2025

№ по сб. р-р	Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	В %
Обед							
	Огурец консервированный (порциями)	50	0.36	0.05	1.96	9.54	
26	Суп картофельный с макаронными изделиями (масло сливочное)	250	2.66	3.74	18.1	120.44	
10	Котлеты рыбные (из хека) разделанный (на молоке)	50	6.55	4.93	7.79	103.25	
9	Пюре картофельное	150	2.9	4.3	19.84	131.05	
6	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.14	0.14	17.9	74.38	
	Хлеб пшеничный (порциями)	50	5.2	1.7	24.75	135	
	Хлеб ржаной (порциями)	50	3.3	0.6	16.7	87	
Итого:			21.11	15.46	107.04	660.66	41.9
Полдник							
17	Драники по-домашнему (со сметаной)	120/10	3.13	9.88	23.35	197.08	
9	Молоко кипяченое	200	5.45	4.64	9.12	102.55	
	Апельсины	200	1.8	0.4	16.2	86	
Итого:			10.38	14.92	48.67	385.63	24.4
Ужин							
4	Бутерброд с отварными мясными продуктами (свининой)	30/40	8.84	14.22	14.85	223.8	
2	Каша вязкая молочная рисовая	200	5.19	6.95	46.35	270.95	
2	Чай с сахаром (вариант I)	190/10	0.18	0.05	9.02	37.21	
Итого:			14.21	21.22	70.22	531.96	33.7
Итого за день:			45.7	51.6	225.93	1578.25	
Соотношение Б:Ж:У			1.0	1.1	4.9		
Распределение калорийности			11.8	29.9	58.3		

Составил: инженер В.В. Лукьяненко

Отдел образование Светлогорского райисполкома

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

Вторая неделя, Среда
зимне-весенний 2024/2025

№ по сб. р-р	Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	В %
Обед							
	кукуруза консервированная порц.	80	1.76	0.32	8.96	46.4	
18	Рассольник ленинградский (с крупой перловой и огурцами консервир.) (масло сливочное) (со сметаной)	250/10	2.28	5.29	15.5	122.05	
31	Оладьи из печени (говяжьей)	50	8.63	7.64	5.53	127.58	
1	Каша рассыпчатая гречневая	150	7.81	5.36	35.67	223.33	
	Сок	200	1.4	0.2	26.4	120	
	Хлеб пшеничный (порциями)	50	5.2	1.7	24.75	135	
	Хлеб ржаной (порциями)	50	3.3	0.6	16.7	87	
Итого:			30.38	21.11	133.51	861.36	45.6
Полдник							
	Йогурт	200	8.2	3	11.8	114	
2	Блины на кефире с повидлом	80/11	6.7	5.33	33.82	204.1	
	Яблоки	200	0.8	0.8	19.6	94	
Итого:			15.7	9.13	65.22	412.1	21.8
Ужин							
3	Колбаса отварная	75	8.54	14.65	1.01	173.48	
14	Макароны с сыром (голландским)	150/15	8.63	9.56	30.68	247.72	
7	Какао с молоком	200	3.45	2.73	16.37	105.68	
	Хлеб ржаной (порциями)	50	3.3	0.6	16.7	87	
Итого:			23.92	27.54	64.76	613.88	32.5
Итого за день:			70	57.78	263.49	1887.34	
Соотношение Б:Ж:У			1.0	0.8	3.8		
Распределение калорийности			15.1	28	56.8		

Составил: инженер В.В. Лукьяненко

Отдел образование Светлогорского райисполкома

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

Вторая неделя, Четверг
зимне-весенний 2024/2025

№ 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	80	0.88	4.14	9.17	77.87	
27	Суп картофельный с мясными фрикадельками (масло сливочное)	250/30	7.67	6.96	12.55	147.72	
17	Котлета рыбная "Фантазия" (из хека) (на молоке)	100	16.13	14.37	6.15	222.86	
18	Капуста (белокочанная свежая) тушеная (масло сливочное)	150	3.39	3.55	14.01	104.77	
11	Напиток из клюквы "Витаминный"	200	0.07		19.18	76.43	
	Хлеб пшеничный (порциями)	50	5.2	1.7	24.75	135	
	Хлеб ржаной (порциями)	50	3.3	0.6	16.7	87	
Итого:			36.64	31.32	102.51	851.65	48.6
Полдник							
4	Сырники с морковью	100	16.11	6	17.87	201.65	
2	Чай с сахаром (вариант I)	190/10	0.18	0.05	9.02	37.21	
	Апельсины	200	1.8	0.4	16.2	86	
Итого:			18.09	6.45	43.09	324.86	18.5
Ужин							
19	Сыр (голландский) (порциями)	30	7.8	7.95	1.05	106.68	
16	Филе птицы припущенное (грудка цыплят-бройлеров)	100	28.58	3.55	0.51	150.21	
2	Каша вязкая пшениная	150	3.76	4.41	21.83	143.19	
5	Кофейный напиток с молоком	200	2.02	1.25	17.4	89.99	
	Хлеб ржаной (порциями)	50	3.3	0.6	16.7	87	
Итого:			45.46	17.76	57.49	577.07	32.9
Итого за день:			100.19	55.53	203.09	1753.58	
Соотношение Б:Ж:У			1.0	0.6	2		
Распределение калорийности			23.4	29.2	47.4		

Составил: инженер В.В. Лукьяненко

Отдел образование Светлогорского райисполкома

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

Вторая неделя, Пятница
зимне-весенний 2024/2025

№ по сб. р-р	Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	В %
Обед							
	Салат "Радуга"	100	5.72	18.35	4.43	209.32	
2	Борщ с капустой (свежей) и картофелем (масло сливочное)	250	1.73	1.76	11.04	69.99	
	Бабка картофельная "Школьная"	195/20	15.78	39.65	30.32	554.38	
8	Компот из апельсинов	200	0.44	0.1	18.38	78.75	
	Хлеб пшеничный (порциями)	50	5.2	1.7	24.75	135	
	Хлеб ржаной (порциями)	50	3.3	0.6	16.7	87	
Итого:			32.17	62.16	105.62	1134.44	49.4
Полдник							
15/21	Сложный гарнир (вариант 1)	100	2.37	2.61	10.93	76.78	
29	Кнели из говядины	100	15.74	13.03	5.41	205.58	
	Сок	200	1.4	0.2	26.4	120	
	Хлеб пшеничный (порциями)	50	5.2	1.7	24.75	135	
	Печенье	30	2.25	3.54	22.47	125.13	
	Яблоки	200	0.8	0.8	19.6	94	
Итого:			27.76	21.88	109.56	756.49	32.9
Ужин							
	Сыр порцион	35					
2	Омлет натуральный	130	12.16	16.28	2.22	208.08	
4	Чай с молоком	139/51/10	1.49	1.16	11.21	61.88	
	Хлеб пшеничный (порциями)	50	5.2	1.7	24.75	135	
Итого:			18.85	19.14	38.18	404.96	17.6
Итого за день:			78.78	103.18	253.36	2295.89	
Соотношение Б:Ж:У			1.0	1.3	3.2		
Распределение калорийности			14	41.1	44.9		

Составил: инженер В.В. Лукьяненко