

Примерный двухдневный рацион однопорционного питания на летне-осенний период для учащихся 5-11 кл. на 2024/2025 учебный год(без супа)



Утверждаю:  
 Директор ГУО *Лисовский И.И.*  
*Ивановский И.И.*  
*С.В. Перер* 1-3 недели  
 23.09.24

Утверждаю:  
 Директор Государственного предприятия «Лужки» г. Гродно  
 С.И. Шештонич



Имя классик	5 класс (10 лет)						5-11 класс (11-18 лет)					
	Обед	Пицца	Б	Ж	У	кКал.	Обед	Пицца	Б	Ж	У	кКал.
Суп овощной "Сказка"	20	0,40	0,00	4,00	17,60		Соус томатный "Сказка"	30	0,40	0,00	4,00	17,60
Колбаса отварная	60	8,88	14,40	0,60	187,52		Колбаса отварная	90	13,32	21,60	0,90	251,28
Макаронные изделия отварные	100	1,90	2,90	14,90	93,30		Макаронные изделия отварные	120	2,28	3,48	17,88	111,96
Хлеб ржаной	10	0,90	0,05	4,84	23,41		Хлеб ржаной	15	1,35	0,08	7,26	35,12
Крем творожный	110	14,30	3,30	15,40	148,50		Крем творожный	110	14,30	3,30	15,40	148,50
Чайный напиток с сыром напиток с рябиной обжаренной*	200	0,00	0,00	18,90	75,60		Чайный напиток с сыром напиток с рябиной обжаренной*	200	0,00	0,00	18,90	75,60
		<b>26,38</b>	<b>20,65</b>	<b>39,74</b>	<b>450,33</b>				<b>31,85</b>	<b>28,46</b>	<b>66,34</b>	<b>648,86</b>
Огурец свежий порц./Томат свежий порц.**	30/20	0,78	0,12	2,10	12,60		Огурец свежий порц./Томат свежий порц.**	30/15	0,78	0,17	2,10	12,60
Плов из птицы(филе)50/100	150	10,20	12,15	24,60	248,55		Плов из птицы(филе)60/120	180	12,24	14,58	29,52	298,26
Йогурт	280	9,24	1,50	15,68	113,18		Йогурт	280	9,24	1,50	15,68	113,18
Хлеб ржаной	30	2,70	0,15	14,52	70,23		Хлеб ржаной	20	1,80	0,10	9,68	46,82
		<b>22,92</b>	<b>13,92</b>	<b>56,90</b>	<b>444,56</b>				<b>24,06</b>	<b>16,30</b>	<b>56,98</b>	<b>470,86</b>
Колбаски "Домашние", п/ф	55	8,80	14,71	0,69	170,36		Суп томатный "Сказка"	20	0,40	0,00	4,00	17,60
Пиоре картофельное	100	2,10	3,30	13,40	91,70		Колбаски "Домашние", п/ф	55	8,80	14,71	0,69	170,36
Чай с сахаром*	195	0,00	0,00	9,96	39,86		Пиоре картофельное	100	2,10	3,30	13,40	91,70
Сырок глазированный	40	2,80	9,60	13,20	150,40		Сок	200	0,70	0,00	25,00	100,80
							Хлеб ржаной	20	2,15	0,10	9,88	49,42
		<b>13,70</b>	<b>27,61</b>	<b>37,25</b>	<b>452,32</b>		Сырок глазированный	40	2,80	9,60	13,20	150,40
									<b>16,55</b>	<b>27,71</b>	<b>66,17</b>	<b>580,28</b>
Томат свежий порц.**	25	0,18	0,03	0,48	2,83		Томат свежий порц.**	25	0,18	0,03	0,48	2,83
Куриная грудка, запеч. с сыром(филе)	60	15,46	11,38	0,36	165,70		Куриная грудка, запеч. с сыром(филе)	80	20,61	15,18	0,48	220,94
Макаронные изделия отварные	100	1,90	2,90	14,90	93,30		Макаронные изделия отварные	100	1,90	2,90	14,90	93,30
Напиток "Солнышко"	200	0,60	0,00	24,30	99,20		Напиток "Солнышко"	200	0,60	0,00	24,30	99,20
Хлеб ржаной	20	1,80	0,10	9,68	46,82		Хлеб ржаной	20	1,80	0,10	9,68	46,82
Фрукт**	100	0,40	0,40	4,80	44,40		Фрукт**	100	0,40	0,40	9,80	41,40
		<b>20,33</b>	<b>14,81</b>	<b>59,42</b>	<b>452,25</b>				<b>25,48</b>	<b>18,60</b>	<b>59,54</b>	<b>507,48</b>
Огурец свежий порц.**	20	0,14	0,02	0,38	2,26		Огурец свежий порц.**	30	0,21	0,03	0,57	3,39
Яйцо перепелиное 1шт	10	1,43	1,21	0,05	16,81		Яйцо перепелиное 2шт	20	2,86	2,42	0,10	33,62
Стейк рубленый, п/ф	85	9,35	28,90	8,50	231,50		Стейк рубленый, п/ф	85	9,35	28,90	8,50	231,50
Каша вязкая гречневая	110	1,28	2,62	12,35	78,08		Каша вязкая гречневая	110	1,28	2,62	12,35	78,08
Чай с лимоном 200/7*	207	0,06	0,00	10,76	43,30		Сок	200	0,70	0,00	25,00	100,80
Хлеб ржаной	15	1,35	0,08	9,68	44,80		Хлеб ржаной	15	1,35	0,08	9,68	44,80
		<b>13,61</b>	<b>32,82</b>	<b>41,73</b>	<b>516,75</b>				<b>15,25</b>	<b>34,04</b>	<b>56,20</b>	<b>592,18</b>

Допускается замена дневного меню по дням недели.\*\* - замена овощей, овощных салатов и фруктов по сезону.

\* - С-Витаминизация

*(Signature)*

Лазерко А.И.

16.09.2024



Государственное предприятие «Абука питания» г. Гродно  
 Примерный двухнедельный рационolorного питания на летне-осенний период  
 для учащихся 5-11 кл. на 2024/2025 учебный год



Утверждено  
 Директор ГУО *М.И. Шематович*  
*М.И. Шематович* 23.09.24

Утверждено  
 Директор Государственного предприятия «Абука питания» г. Гродно  
 С.И. Шематович



2-4 недели

	5 класс (10 лет)						5-11 класс (11-18 лет)					
	Обед	Б	Ж	У	кКал	Обед	Б	Ж	У	кКал		
Полдесерт	Соус томатный "Сказка"	15	0,30	0,00	3,00	13,20	Соус томатный "Сказка"	30	0,60	0,00	6,00	26,40
	Сосиска отварная	70	6,30	14,56	0,70	159,04	Сосиска отварная	70	6,30	14,56	0,70	159,04
	Пюре картофельное	100	2,10	3,30	13,40	91,70	Пюре картофельное	100	2,94	4,62	18,76	128,28
	Батон	10	0,79	0,12	5,53	20,34	Батон	20	1,58	0,24	11,05	52,68
	Пантук "Солнышко"	200	0,60	0,00	24,20	99,20	Сок	200	0,30	0,00	25,00	100,80
	Мармелад штучный	75	0,00	0,00	59,25	237,00	Мармелад штучный	75	0,00	0,00	59,25	237,00
		<b>10,09</b>	<b>17,98</b>	<b>106,08</b>	<b>626,48</b>			<b>11,62</b>	<b>19,42</b>	<b>120,76</b>	<b>704,30</b>	
Вторник	Карбонара "Школьная"	160	16,00	19,84	19,68	321,28	Карбонара "Школьная"	160	16,00	19,84	19,68	321,28
	Хлеб ржаной	20	1,80	0,10	9,68	46,82	Хлеб ржаной	20	1,80	0,10	9,68	46,82
	Чай с сахаром*	200	0,00	0,00	10,22	40,88	Чай с сахаром*	200	0,00	0,00	10,22	40,88
	Фрукт **	100	0,40	0,40	9,80	44,40	Фрукт **	170	0,68	0,68	16,66	75,48
		<b>18,20</b>	<b>20,34</b>	<b>49,38</b>	<b>453,38</b>			<b>18,48</b>	<b>20,62</b>	<b>56,24</b>	<b>484,46</b>	
Среда	Огурец свежий порц.**	20	0,14	0,02	0,38	2,26	Огурец свежий порц.**	30	0,21	0,03	0,57	3,39
	Филе из птицы в сыре	80	19,30	22,02	0,57	277,68	Филе из птицы в сыре	100	24,12	27,53	0,71	347,99
	Каша овсяная гречневая	100	1,16	2,38	11,23	70,98	Каша овсяная гречневая	120	1,39	2,86	13,48	85,18
	Котлетки мясные	210	6,09	4,20	25,83	165,48	Котлетки мясные	210	6,09	4,20	25,83	165,48
	Хлеб ржаной	20	1,80	0,10	9,68	46,82	Хлеб ржаной	20	1,80	0,10	9,68	46,82
	Батон	20	1,58	0,24	11,05	52,68	Батон	25	1,98	0,30	13,82	65,85
		<b>30,07</b>	<b>28,96</b>	<b>58,75</b>	<b>615,89</b>			<b>36,49</b>	<b>35,06</b>	<b>68,93</b>	<b>737,22</b>	
Четверг	Томат свежий порционный**	20	0,22	0,04	0,76	4,28	Томат свежий порционный**	30	0,33	0,06	1,14	6,42
	Пагетем из свинины, п/ф	90	9,40	29,92	4,10	323,21	Пагетем из свинины, п/ф	90	9,40	29,92	4,10	323,21
	Картофельная соломка запеченая	100	2,72	4,46	21,45	136,82	Картофельная соломка запеченая	140	3,81	6,24	30,03	191,55
	Хлеб ржаной	20	1,80	0,10	9,68	46,82	Хлеб ржаной	20	1,80	0,10	9,68	46,82
	Чай с сахаром*	200	0,00	0,00	10,22	40,88	Чайный напиток с сиропом ванили с ржаной обыкновенной*	200	0,00	0,00	18,90	75,60
	Печенье сахарное Детское	50	4	6	35,00	210	Печенье сахарное Детское	50	4	6	35,00	210
		<b>5,80</b>	<b>6,10</b>	<b>54,90</b>	<b>762,01</b>			<b>5,80</b>	<b>6,10</b>	<b>63,58</b>	<b>853,60</b>	
Пятница	Огурец свежий порц.**	20	0,14	0,02	0,38	2,26	Огурец свежий порц.**	20	0,14	0,02	0,38	2,26
	Шаплеты из филе шплет	65	22,295	22,23	1,43	284,97	Шаплеты из филе шплет	85	29,155	29,07	1,87	385,73
	Каша рисовая вязкая	105	1,22	2,50	11,79	74,53	Каша рисовая вязкая	110	1,28	2,67	12,35	78,08
	Хлеб ржаной	20	1,80	0,10	9,68	46,82	Хлеб ржаной	20	1,80	0,10	9,68	46,82
	Пантук "Солнышко"	200	0,60	0,00	24,20	99,20	Пантук "Солнышко"	200	0,60	0,00	24,20	99,20
	Кондит. изделие	55	4,40	14,85	37,45	281,05	Кондит. изделие	55	4,40	14,85	37,45	281,05
		<b>30,45</b>	<b>39,70</b>	<b>79,93</b>	<b>798,83</b>			<b>37,37</b>	<b>46,66</b>	<b>80,93</b>	<b>893,14</b>	

\* Допускается замена дневного меню по дням недели.\*\* - замена овощей, овощных салатов и фруктов по сезону.

\* С витаминизантами

Директор А.М.

16.09.2024г.