



Государственное предприятие «Азбука питания» г. Гродно
Примерный двухнедельный рацион на летне-осенний период
для учащихся начальных классов, посещающих ГПД на 2024/2025 учебный год



Утверждаю:
Директор ГУО

Утверждаю:
Директор Государственного предприятия «Азбука питания» г. Гродно
С.И.Щеметович

1-3 неделя

| | Завтрак | | | | | кКал | Обед | | | | | кКал | Полдник | | | | | кКал | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------------|-------|-------|-------|--------|-----------|--|-------|-------|--------|--------|--------------------------------|---|-------|-------|-----------|-------|--------|--|--|------------------------------|--------|--|--|--|
| | В | Б | Ж | У | кКал | | В | Б | Ж | У | кКал | | В | Б | Ж | У | кКал | | | | | | | | |
| Послезавтрак | Томат свежий порц.** | 25 | 0,18 | 0,03 | 0,48 | 2,83 | Кукуруза консерв. | 25 | 0,78 | 0,05 | 1,63 | 10,05 | Оладьи (на молоке) | 20 | 0,60 | 0,00 | 24,20 | 99,20 | | | | | | | |
| | Сосиска отварная | 70 | 6,30 | 14,56 | 0,70 | 159,04 | Шпи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/5 | 1,93 | 5,80 | 7,35 | 89,32 | Сметана порц. | | | | | | | | | | | | |
| | Макароны отварные | 100 | 1,90 | 2,90 | 14,90 | 93,30 | Шницель рубл из свинины | 60 | 16,59 | 7,50 | 5,25 | 154,86 | Напиток "Солнышко" | 200 | 0,60 | 0,00 | 24,20 | 99,20 | | | | | | | |
| | Батон | 20 | 1,58 | 0,24 | 11,05 | 52,68 | Картофельная соломка | 110 | 2,99 | 4,91 | 23,60 | 150,50 | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай с лимоном*200/7 | 207 | 1,51 | 0,99 | 14,86 | 74,44 | Хлеб ржаной | 15 | 1,35 | 0,08 | 7,26 | 35,12 | | | | | | | | | | | | | |
| | Вафли Витоша | 27 | 2,16 | 7,29 | 15,93 | 137,97 | Батон | 20 | 1,58 | 0,24 | 11,05 | 52,68 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | Сок | 200 | 0,20 | 0,00 | 25,00 | 100,80 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 13,46 | 25,98 | 57,45 | 517,41 | | | 25,42 | 18,57 | 81,13 | 593,32 | Содержание в дневном рационе,% | 14,28 | 31,87 | 55,48 | | | | | | | | | | |
| Суточная калорийность | | 2100 | | | | Завтрак % | 25,00 | | | | Обед % | 30,06 | | | | Полдник % | 14,98 | | | | Общая калорийность рациона % | 70,76 | | | |
| Второй завтрак | Поджарка 50/15 | 65 | 10,99 | 15,47 | 2,73 | 194,09 | Салат "Здоровье"** | 50 | 6,80 | 3,55 | 2,95 | 46,95 | Ватрушка с творогом или др. булочное изд. | 85 | 9,435 | 6,97 | 36,13 | 245 | | | | | | | |
| | Каша гречневая вязкая | 100 | 2,44 | 2,82 | 11,57 | 81,42 | Борщ с картофелем со сметаной | 200/5 | 1,93 | 6,00 | 11,55 | 107,92 | Кисель из концентрата | 195 | 0,00 | 0,00 | 26,23 | 104,91 | | | | | | | |
| | Чай с сахаром* | 200 | 0,00 | 0,00 | 10,22 | 40,88 | Оладьи картофельные, фаршированные мясом птицы | 150 | 11,85 | 12,30 | 23,70 | 258,30 | | | | | | | | | | | | | |
| | Батон | 20 | 1,58 | 0,24 | 11,05 | 52,68 | Сметана порц. | 20 | 1,0 | 0,25 | 1,60 | 0,29 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | Хлеб ржаной | 20 | 1,80 | 0,10 | 9,88 | 47,62 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | Батон | 20 | 1,58 | 0,24 | 11,05 | 52,68 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | Чайный напиток с сиропом шиповника | 200 | 0,00 | 0,00 | 18,90 | 75,60 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | Фрукт | 90 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 39,96 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 15,01 | 18,53 | 35,57 | 369,07 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | 28,32 | 23,40 | 88,45 | 677,68 | Содержание в дневном рационе,% | 15,00 | 31,51 | 55,21 | | | | | | | | | |
| Суточная калорийность | | 2100 | | | | Завтрак % | 20,04 | | | | Обед % | 32,27 | | | | Полдник % | 14,56 | | | | Общая калорийность рациона % | 66,56 | | | |
| Средний завтрак | Котлеты "Домашние" | 45 | 4,64 | 9,27 | 3,78 | 117,09 | Томат свежий порц.** | 25 | 0,78 | 0,12 | 2,10 | 12,60 | Каша вязкая молочная перловая 100/5 | 105 | 3,29 | 4,39 | 17,06 | 120,90 | | | | | | | |
| | Пюре картофельное | 100 | 2,10 | 3,30 | 13,40 | 91,70 | Рассольник «Ленинградский» со сметаной | 200/5 | 1,53 | 4,20 | 12,95 | 95,72 | Какао с молоком | 200 | 3,62 | 2,22 | 18,70 | 109,26 | | | | | | | |
| | Кофейный напиток с молоком* | 200 | 2,60 | 1,80 | 15,80 | 89,80 | Биточки "Золотая рыбка" | 70 | 10,39 | 7,08 | 7,08 | 133,64 | Фрукт | 160 | 0,64 | 0,64 | 15,68 | 71,04 | | | | | | | |
| | Батон | 20 | 1,58 | 0,24 | 11,05 | 52,68 | Каша рисовая вязкая | 100 | 1,16 | 2,38 | 11,23 | 70,98 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | Хлеб ржаной | 20 | 1,80 | 0,10 | 9,68 | 46,82 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | Напиток "Солнышко" | 200 | 0,60 | 0,00 | 24,20 | 99,20 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | Печенье сахарное Детское | 50 | 4 | 6 | 35,61 | 210 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 10,92 | 14,61 | 44,03 | 351,27 | | | 20,26 | 19,76 | 102,24 | 668,96 | Содержание в дневном рационе,% | 11,72 | 31,89 | 55,84 | | | | | | | | | | |
| Суточная калорийность | | 2300 | | | | Завтрак % | 24,65 | | | | Обед % | 30,05 | | | | Полдник % | 13,10 | | | | Общая калорийность рациона % | 65,97 | | | |
| Четвертый завтрак | Пельмени | 145 | 14,50 | 29,00 | 37,70 | 469,80 | Салат "Минутка"*** | 50 | 1,55 | 0,10 | 3,75 | 22,10 | Бутерброд с колбасой и сыром запеченный | 50 | 2,89 | 4,90 | 31,65 | 182,27 | | | | | | | |
| | Сметана | 25 | 0,63 | 5,00 | 0,73 | 50,40 | Суп картофельный с фасолью | 200 | 4,60 | 3,60 | 16,20 | 115,60 | Чай с молоком | 200 | 1,46 | 0,96 | 14,36 | 71,92 | | | | | | | |
| | Чай с сахаром* | 200 | 0,00 | 0,00 | 10,22 | 40,88 | Гнезда рубл. из мяса запеченные | 60 | 6,00 | 17,28 | 2,70 | 190,32 | | | | | | | | | | | | | |
| | Батон | 20 | 1,58 | 0,24 | 11,05 | 52,68 | Каша гречневая вязкая | 100 | 2,44 | 2,82 | 11,57 | 81,42 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | Кисель из концентрата | 200 | 0,00 | 0,00 | 26,90 | 107,60 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | Сырок глазированный | 40 | 2,80 | 9,60 | 13,20 | 150,40 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | Хлеб ржаной | 20 | 1,80 | 0,10 | 9,68 | 46,82 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 16,7 | 34,2 | 59,7 | 613,8 | | | 19,2 | 33,5 | 84,0 | 714,3 | Содержание в дневном рационе,% | 10,18 | 31,90 | 50,92 | | | | | | | | | | |
| Суточная калорийность | | 2200 | | | | Завтрак % | 24,90 | | | | Обед % | 32,47 | | | | Полдник % | 11,55 | | | | Общая калорийность рациона % | 71,919 | | | |
| Пятый завтрак | Огурец консерв. порц.** | 10 | 0,07 | 0,01 | 0,19 | 1,13 | Салат "Бело-желтый"*** | 50 | 0,58 | 3,00 | 2,44 | 39,08 | Сырники п/ф | 58 | 7,25 | 6,16 | 14,50 | 142,46 | | | | | | | |
| | Омлет натуральный | 135 | 12,83 | 16,20 | 2,16 | 205,74 | Суп молочный с крупой рисовой | 200 | 5,2 | 5 | 19,8 | 145 | Сметана | 5 | 0,13 | 1,00 | 0,5 | 15,98 | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,80 | 0,00 | 9,88 | 46,72 | Оладьи из печени | 90 | 16,02 | 13,50 | 3,58 | 207,90 | Чай с лимоном 200/7 | 207 | 0,66 | 0,00 | 10,76 | 43,31 | | | | | | | |
| | Какао с молоком* | 200 | 3,62 | 2,22 | 18,70 | 109,26 | Макароны отварные | 100 | 1,90 | 2,90 | 14,90 | 93,30 | | | | | | | | | | | | | |
| | Кондит. изделие | 55 | 4,40 | 5,50 | 26,40 | 172,70 | Сок | 200 | 0,20 | 0,00 | 25,00 | 100,80 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | Хлеб ржаной | 20 | 1,80 | 0,10 | 9,68 | 46,82 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | Батон | 20 | 1,58 | 0,24 | 11,05 | 52,68 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 22,65 | 23,92 | 57,14 | 574,42 | Фрукт | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | 27,68 | 25,14 | 98,25 | 729,76 | Содержание в дневном рационе,% | 14,98 | 31,80 | 55,10 | | | | | | | | | | |
| Суточная калорийность % | | 2100 | | | | Завтрак % | 25,00 | | | | Обед % | 34,76 | | | | Полдник % | 10,10 | | | | Общая калорийность рациона % | 69,54 | | | |

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

* - С-витаминизация
Инженер-технолог

(Handwritten signature)

Лезерко А.Н.

04.11.2024