

Государственное предприятие «Азбука питания» г. Гродно
Примерный двухнедельный рацион одноразового питания на летне-осенний период
для учащихся 5-11кл. на 2024/2025 учебный год (с супом)

Утверждаю:
 Директор ГУО



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



1-3 неделя

5 класс (10 лет)

5-11 класс (11-18 лет)

Категория	5 класс (10 лет)						5-11 класс (11-18 лет)						
	Обед	Выход	Б	Ж	У	кКал.	Обед	Выход	Б	Ж	У	кКал.	
Понедельник	Огурец консерв. порц.**	25	0,18	0,03	0,48	2,83	Огурец консерв. порц.**	30				3,39	
	Колбаса отварная	80	11,84	19,20	0,80	223,36	Колбаса отварная	110	16,28	26,40	1,10	307,12	
	Макаронные изделия отварные	120	2,28	3,48	17,88	111,96	Макаронные изделия отварные	150	2,85	4,35	22,35	139,95	
	Батон	20	1,58	1,36	13,05	70,79	Батон	25	1,98	0,30	13,82	65,85	
	Творожное пирожное	50	2,90	10,75	20,85	191,75	Творожное пирожное	50	2,90	10,75	20,85	191,75	
	Чайный напиток с сиропом шиповника с рябиной обыкновенной*	200	0,20	0,05	41,64	167,81	Чайный напиток с сиропом шиповника с рябиной обыкновенной*	200	0,20	0,05	41,64	167,81	
	Калорийность обеда,%		18,60	34,79	52,58	765,67	Калорийность обеда,%		24,21	41,85	99,76	838,15	
Вторник	Борщ с картофелем со сметаной	200/5	1,93	6,00	11,55	107,92	Борщ с картофелем со сметаной	200/5	1,93	6,00	11,55	107,92	
	Ризотто с мясом птицы(филе)60/120	180		12,24	14,58	29,52	298,26	Ризотто с мясом птицы(филе)60/120	180	12,24	14,58	29,52	298,26
	Чай с сахаром*	200	0,00	0,00	10,22	40,88	Напиток "Загадка"	200	0,40	0,00	15,20	62,40	
	Хлеб ржаной	15	1,35	0,08	7,26	35,12	Хлеб ржаной	20	1,80	0,10	9,68	46,82	
	Вафли Витоша	27	2,16	7,29	15,93	137,97	Вафли Витоша	27	2,16	7,29	15,93	137,97	
	Калорийность обеда,%		17,68	27,95	74,48	668,77	Калорийность обеда,%		18,53	27,97	81,88	822,60	
	Калорийность обеда,%					31,6	Калорийность обеда,%					31,34	
Среда	Горошек консерв.**	15	0,78	0,05	1,63	10,05	Горошек консерв.**	30	0,78	0,05	1,63	10,05	
	Котлета "Домашняя",п/ф	45	7,20	14,13	4,50	173,97	Котлета "Домашняя",п/ф	45	7,20	14,13	4,50	173,97	
	Пюре картофельное	100	2,10	3,30	13,40	91,70	Пюре картофельное	100	2,10	3,30	13,40	91,70	
	Напиток "Солнышко"*	200	0,60	0,00	24,20	99,20	Сок	200	0,20	0,00	25,00	100,80	
	Хлеб ржаной	20	2,25	0,10	9,88	49,42	Хлеб ржаной	20	2,25	0,10	9,88	49,42	
	Булочное изделие	50	3,40	2,85	26,80	146,45	Булочное изделие	50	3,40	2,85	26,80	146,45	
	Калорийность обеда,%		15,55	20,38	78,78	662,19	Калорийность обеда,%		15,15	20,38	79,58	829,21	
Четверг	Колбаски Домашние,п/ф	55	8,80	17,27	5,50	212,63	Томат свежий порционный**	30	0,33	0,06	1,14	6,42	
	Макаронные изделия отварные	110	2,09	3,19	16,39	102,63	Колбаски Домашние,п/ф	55	8,80	17,27	5,50	212,63	
	Чай с лимоном 200/7*	207	0,06	0,00	10,76	43,30	Макаронные изделия отварные	150	2,85	4,35	22,35	139,95	
	Батон	25	1,98	1,70	16,32	88,49	Чайный напиток с сиропом шиповника с рябиной обыкновенной*	200	0,20	0,05	41,64	167,81	
	Сырок глазированный	40	2,80	9,60	13,20	150,40	Батон	30	2,38	2,04	19,58	106,19	
	Калорийность обеда,%		15,73	31,76	62,17	666,34	Сырок глазированный	40	2,80	9,60	13,20	150,40	
	Калорийность обеда,%					31,7	Калорийность обеда,%		17,36	33,37	103,41	820,23	
Пятница	Огурец консервир.порц.**	20	0,14	0,02	0,38	2,26	Огурец консервир.порц.**	15	0,11	0,02	0,29	1,70	
	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 рубленный,п/ф	85	9,35	28,90	8,50	331,50	Стейк рубленный,п/ф	85	9,35	28,90	8,50	331,50	
	Каша вязкая гречневая	100	1,16	2,38	11,23	70,98	Каша вязкая гречневая	110	1,28	2,62	12,35	78,08	
	Чай с сахаром*	200	0,00	0,00	10,22	40,88	Сок	200	0,20	0,00	25,00	100,80	
	Хлеб ржаной	10	0,90	0,05	9,68	42,77	Хлеб ржаной	20	1,80	0,10	9,68	46,82	
	Калорийность обеда,%		12,98	32,56	40,06	666,75	Калорийность обеда,%		15,59	34,05	55,92	822,13	
Калорийность обеда,%					31,7	Калорийность обеда,%					30,4		

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

Инженер-технолог

Лезерко А.Н.

04.11.2024