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 Государственное предприятие «Азбука питания» г. Гродно
_____ С.И.Шематович

**1-3 неделя**

| | Завтрак | Выход | Б | Ж | У | кКал. | Обед | Выход | Б | Ж | У | кКал. | Полдник | Выход | Б | Ж | У | кКал. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Понедельник | 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) | 135 | 10,74 | 9,61 | 24,58 | 227 |
| | Сосиска отварная | 70 | 6,30 | 14,56 | 0,70 | 159,04 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/5 | 1,93 | 5,80 | 7,35 | 89,32 | Сметана порц. | 30 | 10 | 0,25 | 1,60 | 0,29 |
| | 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 | | | 21,30 | 9,86 | 50,33 | 375,25 |
| | | | | | | | Сок | 200 | 0,20 | 0,00 | 25,00 | 100,80 | **итого** | | **60,17** | **54,41** | **188,91** | **1486,00** |
| | | | **13,46** | **25,98** | **57,45** | **517,42** | | | **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 каллорийность рациона %** | | **70,76** | | | | |
| Вторник | Поджарка 50/15 | 65 | 10,99 | 15,47 | 2,73 | 194,09 | Салат "Здоровье"** | 50 | 0,80 | 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 | 12,90 | 23,70 | 258,30 | | | | | | |
| | Батон | 20 | 1,58 | 0,24 | 11,05 | 52,68 | Сметана порц. | 20 | 10 | 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 | | | 9,44 | 6,97 | 62,35 | 349,88 |
| | | | 15,01 | 18,53 | 35,57 | 369,07 | | | | | | | **итого** | | **52,77** | **48,89** | **186,38** | **1396,62** |
| | | | | | | | | | **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 каллорийность рациона %** | | **66,506** | | | | |
| Среда | 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 рисавая 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 | | | **7,55** | **7,25** | **51,44** | **301,20** |
| | | | | | | | Печенье сахарное Детское | 50 | 4 | 6 | 35,00 | 210 | **итого** | | **38,7** | **41,6** | **197,7** | **1321,43** |
| | | | **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 каллорийность рациона %** | | **65,97** | | | | |
| Четверг | 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 запеченые | 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 | | | **4,35** | **5,86** | **46,01** | **254,19** |
| | | | | | | | | | | | | | **итого** | | **40,25** | **73,6** | **189,7** | **1582,2** |
| | | | **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 каллорийность рациона %** | | **71,919** | | | | |
| Пятница | 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 | 0,15 | 10,08 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,80 | 0,00 | 9,88 | 46,72 | Оладьи из печени | 90 | 16,02 | 13,50 | 5,58 | 207,90 | Чай с лимоном 200/7 | 207 | 0,06 | 0,00 | 10,76 | 43,30 |
| | 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 | 534,42 | Фрукт | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | | | 7,44 | 7,16 | 25,41 | **195,85** |
| | | | | | | | | | | | | | **итого** | | **57,77** | **56,22** | **180,80** | **1460,243** |
| | | | | | | | | | **27,68** | **25,14** | **98,25** | **729,976** | **Содержание в дневном рационе,%** | | **14,98** | **31,80** | **55,10** | |
| **Суточная калорийность %** | | | **2100** | **Завтрак %** | | **25,00** | **Обед %** | **34,76** | **Полдник %** | | **10,10** | **Общая каллорийность рациона %** | | **69,54** | | | | |

**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

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.Н.Шематович

**2-4 неделя**

| | Завтрак | Выход | Б | Ж | У | кКал. | Обед | Выход | Б | Ж | У | кКал. | Полдник | Выход | Б | Ж | У | кКал. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Понедельник | Блинчики с творогом | 116 | 6,32 | 4,83 | 29,53 | 186,85 | Кукуруза консервированная | 15 | 0,47 | 0,03 | 0,98 | 6,03 | Ватрушка с творогом на сдобном тесте | 85 | 9,435 | 6,97 | 36,13 | 245 |
| | Сметана | 10 | 0,25 | 1,60 | 0,29 | 16,56 | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,60 | 3,60 | 16,20 | 115,60 | Кисель из концентрата | 195 | 0,00 | 0,00 | 26,23 | 104,91 |
| | Чай с молоком* | 200 | 1,46 | 0,96 | 14,36 | 71,92 | Жаркое по-гродненски 50/100 | 150 | 10,97 | 24,00 | 13,54 | 314,06 | | | | | | |
| | Вафли Витоша | 27 | 2,16 | 7,29 | 15,93 | 137,97 | Хлеб ржаной | 20 | 1,8 | 0,1 | 9,68 | 46,82 | | | | | | |
| | | | | | | | Сок | 200 | 0,20 | 0,00 | 25,00 | 100,80 | | | | | | |
| | | | | | | | Батон | 20 | 1,58 | 0,24 | 11,05 | 52,68 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 9,44 | 6,97 | 62,35 | 349,88 |
| | | | | | | | | | | | | | **итого** | | **39,25** | **49,61** | **198,92** | **1399,17** |
| | | | 10,19 | 14,68 | 60,11 | 413,30 | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | 19,6 | 27,97 | 76,5 | 636 | **Содержание в дневном рационе,%** | | **11,22** | **31,70** | **55,01** | |
| **Суточная калорийность %** | | | **2100** | **Завтрак %** | | **20,01** | **Обед %** | **30,28** | **Полдник %** | | **14,92** | | **Общая каллорийность рациона %** | **66,63** | | | | |
| Вторник | Томат свежий порц.** | 30 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,39 | Салат "Минутка с м/р"** | 50 | 1,55 | 0,10 | 3,75 | 22,10 | Бутерброд с колбасой запеченный | 55 | 3,18 | 5,39 | 34,82 | 200,50 |
| | Колбаса отварная | 60 | 8,88 | 14,40 | 0,60 | 167,52 | Борщ с картофелем со сметаной | 200/5 | 1,93 | 6,00 | 11,55 | 107,92 | Чайный напиток с сиропом шиповника с рябиной обыкновенной | 200 | 0,00 | 0,00 | 18,90 | 75,60 |
| | Каша рисавая вязкая | 110 | 2,31 | 3,63 | 14,74 | 100,87 | Биточек натур.рубленый из свинины с сыром | 70 | 10,08 | 11,06 | 9,52 | 177,94 | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,80 | 0,10 | 9,68 | 46,82 | Макароны отварные | 100 | 1,90 | 2,90 | 14,90 | 93,30 | | | | | | |
| | Чай с сахаром* | 200 | 0,00 | 0,00 | 10,22 | 40,88 | Хлеб ржаной | 20 | 1,80 | 0,10 | 9,68 | 46,82 | | | | | | |
| | Кондит.изделие | 55 | 4,36 | 0,65 | 30,40 | 144,86 | Напиток "Лимончик" | 200 | 0,14 | 0,12 | 18,60 | 76,04 | | | **3,18** | **5,39** | **53,72** | **276,10** |
| | | | **17,56** | **18,81** | **66,21** | **504,34** | Фрукт | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | **итого** | | **38,5** | **44,9** | **197,7** | **1349,0** |
| | | | | | | | | | 17,8 | 20,7 | 77,8 | 569 | **Содержание в дневном рационе,%** | | **11,43** | **30,10** | **55,39** | |
| **Суточная калорийность** | | | **2100** | **Завтрак %** | | **24,02** | **Обед %** | **30,28** | **Полдник %** | | **13,15** | | **Общая каллорийность рациона %** | **64,236** | | | | |
| Среда | Огурец консерв. порц. | 10 | 0,07 | 0,01 | 0,19 | 1,13 | Овощи отварные** | 40 | 0,84 | 0,12 | 2,28 | 13,56 | Каша вязкая молочная перловая 100/5 | 105 | 3,29 | 4,39 | 17,06 | 120,90 |
| | Котлета "Детская",п/ф | 75 | 12,00 | 5,25 | 2,25 | 104,25 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/5 | 1,93 | 5,80 | 7,35 | 89,32 | Какао с молоком | 200 | 3,62 | 2,22 | 18,70 | 109,26 |
| | Каша гречневая вязкая | 100 | 2,44 | 2,82 | 11,57 | 81,42 | Оладушки "Рыбная фантазия" | 55 | 8,03 | 7,34 | 2,31 | 107,39 | Фрукт | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 |
| | Кисель из концентрата* | 200 | 0,00 | 0,00 | 26,90 | 107,60 | Картофельная соломка | 100 | 2,72 | 4,46 | 21,45 | 136,82 | | | | | | |
| | Бэтон | 15 | 1,19 | 0,18 | 8,29 | 39,51 | Хлеб ржаной | 20 | 1,80 | 0,10 | 9,68 | 46,82 | | | | | | |
| | | | | | | | Батон | 20 | 1,58 | 0,24 | 11,05 | 52,68 | | | | | | |
| | | | | | | | Напиток "Фантастик" | 200 | 0,16 | 0,14 | 17,20 | 96,00 | | | **7,51** | **7,21** | **50,46** | **297** |
| | | | **15,70** | **8,26** | **49,20** | **333,91** | | | | | | | **итого** | | **40,3** | **33,7** | **171,0** | **1173,3** |
| | | | | | | | | | **17,06** | **18,19** | **71,32** | **542,59** | **Содержание в дневном рационе,%** | | **13,73** | **31,42** | **55,78** | |
| **Суточная калорийность** | | | **2100** | **Завтрак %** | | **20,01** | **Обед %** | **30,95** | **Полдник %** | | **14,13** | | **Общая каллорийность рациона %** | **65,14** | | | | |
| Четверг | Томат свежий порц.** | 30 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,39 | Салат из свеклы с маслом раст.** | 50 | 0,85 | 2,52 | 4,65 | 44,68 | Омлет натуральный | 100 | 9,50 | 12,00 | 1,60 | 152,40 |
| | Наггетсы из свинины | 45 | 5,40 | 13,95 | 5,63 | 169,65 | Суп картофельный с рыбой (филе минтая) | 200 | 5,60 | 3,00 | 14,60 | 107,80 | Чай с лимоном 200/5 | 205 | 0,06 | 0,00 | 10,66 | 42,89 |
| | Пюре картофельное | 130 | 2,73 | 4,29 | 17,42 | 119,21 | Биточки куриные с сыром | 65 | 10,53 | 6,96 | 8,06 | 136,96 | Батон | 20 | 1,58 | 0,24 | 11,05 | 52,68 |
| | Чайный напиток с сиропом шиповника с рябиной обыкновенной* | 200 | 0,00 | 0,00 | 18,90 | 75,60 | Каша перловая вязкая | 100 | 2,00 | 2,50 | 13,80 | 85,70 | | | | | | |
| | Батон | 20 | 1,58 | 0,24 | 11,05 | 52,68 | Хлеб ржаной | 15 | 1,35 | 0,08 | 7,26 | 35,12 | | | | | | |
| | | | | | | | Напиток "Солнышко" | 200 | 0,60 | 0,00 | 24,20 | 99,20 | | | | | | |
| | | | | | | | Батон | 20 | 1,58 | 0,24 | 11,05 | 52,68 | | | 11,15 | 12,24 | 23,31 | 247,96 |
| | | | | | | | Пастила | 30 | 2,70 | 0,15 | 14,52 | 70,23 | **итого** | | **46,28** | **46,18** | **175,03** | **1300,84** |
| | | | **9,92** | **18,51** | **53,57** | **420,53** | | | **25,21** | **15,44** | **98,14** | **632,36** | **Содержание в дневном рационе,%** | | **14,23** | **31,95** | **55,86** | |
| **Суточная калорийность** | | | **2100** | **Завтрак %** | | **20,03** | **обед%** | **30,11** | **полдник%** | | **11,81** | | **Общая каллорийность рациона %** | **65,2** | | | | |
| Пятница | Огурец консерв. порц.** | 20 | 0,14 | 0,02 | 1,18 | 5,46 | Овощи отварные** | 40 | 0,84 | 0,12 | 2,28 | 13,56 | Бутерброд с колбасой и сыром запеченный | 54 | 3,12 | 5,29 | 34,18 | 196,85 |
| | Жаркое из мяса птицы 50/100 | 150 | 16,02 | 13,77 | 29,72 | 306,87 | Суп молочный с'крупой рисовой | 200 | 5,2 | 5 | 19,8 | 145 | Какао с молоком | 200 | 3,62 | 2,22 | 18,70 | 109,26 |
| | Чай с сахаром* | 200 | 0,00 | 0,00 | 10,22 | 40,88 | Медальоны из птицы(бедро) | 65 | 12,01 | 17,30 | 8,35 | 237,13 | | | | | | |
| | Батон | 20 | 1,58 | 0,24 | 11,05 | 52,68 | Каша гречневая вязкая | 115 | 2,81 | 3,24 | 13,31 | 93,63 | | | | | | |
| | Сыр | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 53,75 | Хлеб ржаной | 20 | 1,80 | 0,10 | 9,68 | 46,82 | | | | | | |
| | | | | | | | Сок | 200 | 0,20 | 0,00 | 25,00 | 100,80 | | | 6,74 | 7,51 | 52,88 | **306,11** |
| | | | | | | | Фрукт | 110 | 0,44 | 0,44 | 22,88 | 97,24 | **итого** | | **51,27** | **52,16** | **206,35** | **1499,92** |
| | | | **21,22** | **18,45** | **52,17** | **459,63** | | | **23,30** | **26,20** | **101,30** | **734,18** | **Содержание в дневном рационе,%** | | **14,89** | **30,10** | **55,03** | |
| **Суточная калорийность** | | | **2200** | **Завтрак%** | | **20,89** | **Обед %** | **33,37** | **Полдник %** | | **13,91** | | **Общая каллорийность рациона %** | **68,178** | | | | |

**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