Государственное предприятие «Азбука питания» г. Гродно
Примерный двухнедельный рацион на осенний период
для учащихся начальных классов, посещающих ГПД на 2023/2024 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	Пельмени	150	13,20	12,20	40,35	323,96	Томат свежий**	55	0,61	0,11	2,09	11,77	Рулет бисквитно-ореховый фруктовый	60	5,28	4,26	34,68	198,18
	Сметана	20	0,50	4,00	0,58	40,32	Плов 50/120	170	13,43	24,99	28,90	394,23	Нектар	200	0,00	0,00	24,00	96,00
	Хлеб ржаной	35	3,15	0,18	16,94	81,94	Хлеб ржаной	40	3,60	0,20	19,36	93,64						
	Чай с сахаром*	200	0,0	0,0	10,2	40,9	Коктейль молочный	210	6,09	4,20	25,83	165,48						
							Фрукт	150	0,60	0,60	14,70	66,60			5,28	4,26	58,68	294,18
													итого		**45,85**	**50,62**	**215,56**	**1501,22**
			16,85	**16,37**	**68,09**	**487,09**			**23,7**	**30,0**	**88,8**	**719,95**	**Содержание в дневном рационе,%**		**12,2**	**30,3**	**57,44**	
Суточная калорийность			**2100**	**Завтрак %**		**23,2**	**Обед %**	**34,28**	**Полдник %**		**14,01**	**Общая каллорийность рациона %**		**71,49**				
Вторник	Горошек консервированный**	20	0,62	0,04	1,50	8,84	Салат Чайка	60	1,20	0,00	6,60	31,20	Шоколадная баба	60	5,58	7,74	24,42	189,66
	Котлета куриная "Детская"	75	12,68	12,75	12,79	216,63	Борщ с картофелем	200	1,80	5,00	11,40	97,80	Чайный напиток с сиропом шиповника с рябиной обыкновенной	200	0,00	0,00	18,90	75,60
	Каша гречневая вязкая	100	2,44	2,82	11,57	81,42	Сметана	5	0,13	1,00	0,15	10,08						
	Напиток "Фантастик"*	200	0,18	0,12	17,00	69,80	Дранники	110	7,70	9,46	16,10	180,36						
	Хлеб ржаной	20	1,80	0,10	9,68	46,82	Колбаса отварная	80	7,20	19,20	0,80	204,80						
							Хлеб ржаной	25	2,25	0,13	12,10	58,53						
							Сок	200	0,20	0,00	25,00	100,80			5,58	7,74	43,32	265,26
			17,715	**15,83**	**52,544**	**423,506**							итого		**43,77**	**58,36**	**168,01**	**1372,33**
									20,475	**34,785**	**72,15**	**684**	**Содержание в дневном рационе,%**		**12,76**	**31,8**	**55,67**	
Суточная калорийность			**2100**	**Завтрак %**		**20,17**	**Обед %**	**30,28**	**Полдник %**		**12,63**	**Общая каллорийность рациона %**		**65,349**				
Среда	Блинчики с творогом	116	6,32	4,83	29,56	186,95	Огурец консервированный	20	0,00	0,00	0,90	3,60	Бутерброд с колбасой и сыром запеченный	58	4,988	8,468	19,49	174
	Молоко сгущеное	42,5	3,06	3,61	23,80	139,95	Рыба в яйце жаренная	70	11,41	8,12	7,00	146,72	Напиток "Яблочный"	200	0,16	0,14	12,64	52,46
	Кисель из концентрата*	200	0,00	0,00	26,90	107,60	Картофель запеченный	105	3,89	4,73	22,58	148,37						
							Нектар	200	0,00	0,00	24,00	96,00						
							Вафли мягкие	50	2,50	5,00	30,20	175,80						
															5,15	**8,61**	**32,13**	**226,58**
							Хлеб ржаной	35	3,15	0,18	16,94	81,94	итого		**35,5**	**35,1**	**214,0**	**1313,494**
			9,4	8,4	80,3	434,5												
									20,945	**18,02**	**101,615**	**652,42**	**Содержание в дневном рационе,%**		**12,4**	**30,4**	**58,7**	
Суточная калорийность			**2100**	**Завтрак %**		**20,69**	**Обед %**	**30,70**	**Полдник %**		**10,79**	**Общая каллорийность рациона %**		**65,86**				
Четверг	Соус томатный "Сказка"	20	0,40	0,00	4,00	17,60	Томат свежий**	20	0,22	0,04	0,76	4,28	Ватрушка Мармеладка	65	5,46	3,25	50,81	254,34
	Наггетсы из свинины п/ф	45	4,70	14,96	6,55	179,60	Филе из птицы в сыре	85	20,50	23,40	0,61	295,03	Молоко кипяченое	199	3,08	2,19	4,78	51,14
	Каша рисавая вязкая	110	1,28	2,62	12,35	78,08	Каша гречневая вязкая	100	2,44	2,82	11,57	81,42						
	Напиток "Лимончик"	200	0,14	0,02	18,60	75,14	Сок	200	0,20	0,00	25,00	100,80						
	Хлеб ржаной	20	1,80	0,10	9,68	46,82	Пастила	46	0,23	0,00	37,72	151,80						
	Сыр порционный	25	5,80	5,13	0,00	69,33	Хлеб ржаной	20	1,80	0,10	9,68	46,82						
															8,54	**5,44**	**55,59**	**305,48**
													итого		**39,506**	**49,2**	**136,5**	**1111,9**
			14,1	**22,8**	**51,2**	**466,6**			**25,4**	**26,4**	**85,3**	**645,3**	**Содержание в дневном рационе,%**		**12,0**	**31,5**	**56,6**	
Суточная калорийность			**2100**	**Завтрак %**		**22,22**	**Обед %**	**30,70**	**Полдник %**		**14,56**	**Общая каллорийность рациона %**		**67,9**				
Пятница	Соус томатный "Сказка"	30	0,60	0,00	6,00	26,40	Кукуруза консервированная**	30	0,60	0,00	3,30	15,60	Блины	100	5,8	5,5	25,60	175
	Сосиска отварная	70	6,30	16,80	0,70	179,20	Яйцо перепелиное	10	1,43	1,21	0,05	16,81	Молоко сгущеное	35	2,52	2,98	19,60	115,26
	Макароны отварные	100	1,90	2,90	14,90	93,30	Шашлык из филе птицы	60	15,60	8,70	6,75	167,70	Чайный напиток с сиропом шиповника с рябиной обыкновенной	200	0,00	0,00	18,90	75,60
	Чай с сахаром*	200	0,00	0,00	10,22	40,88	Картофельная саломка запеченная	125	4,38	6,25	25,00	173,75						
							Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	26,90	107,60			8,32	8,48	64,10	**365,96**
	Кондитерское изделие	55	3,30	10,07	24,86	203,23	Хлеб ржаной	25	2,25	0,13	12,10	58,53	итого		**44,075**	**54,525**	**188,88**	**1422,545**
			11,50	**29,77**	**50,68**	**516,61**												
									24,255	**16,285**	**74,1**	**539,985**	**Содержание в дневном рационе,%**		**12,4**	**31,8**	**55,90**	
Суточная калорийность %			**2100**	**Завтрак %**		**24,60**	**Обед %**	**30,10**	**Полдник %**		**14,82**	**Общая каллорийность рациона %**		**67,74**				

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

*** - С-витаминизация**

Инженер-технолог А.Н. Лезерко

Государственное предприятие «Азбука питания» г. Гродно
Примерный двухнедельный рацион на осенний период
для учащихся начальных классов, посещающих ГПД на 2023/2024 учебный год

Утверждаю:
Директор ГУО _____

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

2-4 неделя

	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	кКал.	Обед	Выход	Б	Ж	У	кКал.	Полдник	Выход	Б	Ж	У	кКал.
Понедельник	Сырники п/ф	116	14,50	12,33	29,00	284,93	Кукуруза консервированная**	25	0,50	0,00	2,75	13,00	Рулет бисквитно-ореховый фруктовый	60	5,28	5,46	28,68	184,98
	Сметана	30	0,75	6,00	0,87	60,48	Жаркое по-домашнему 50/125	175	12,80	28,00	15,80	366,40	Кисель из концентрата*	190	0,00	0,00	25,56	102,22
	Чай с лимоном 200/6*	206	0,06	0,00	10,71	43,10	Хлеб ржаной	15	1,35	0,075	7,26	35,115	Мармелад	36	0,00	0,00	28,44	113,76
							Коктейль молочный	210	6,09	4,20	25,83	165,48						
															5,28	5,46	82,68	305,00
													итого		**41,33**	**56,06**	**174,90**	**1413,50**
			15,312	18,325	40,582	388,50												
									20,74	32,275	51,64	720	**Содержание в дневном рационе,%**		**11,7**	**30,8**	**57,90**	
Суточная калорийность %			**2100**	**Завтрак %**		**20,10**	**Обед %**	**34,29**	**Полдник %**		**14,8**		**Общая каллорийность рациона %**	**67,31**				
Вторник	Блинчики с вишней	112	11,09	7,28	28,54	224,02	Горошек консервированный**	25	0,78	0,05	1,63	10,05	Кекс столичный	66	5,02	12,08	29,83	248,09
	Напиток "Фантастик"*	195	0,18	0,12	16,58	68,06	Биточек натуральный рубленый из свинины с сыром	80	11	26,3	14,7	339,5	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,22	40,88
	Вафельный батончик Витьба	40	2,00	12,80	23,20	216,00	Макароны отварные	120	2,28	3,48	17,88	111,96						
							Хлеб ржаной	20	1,80	0,10	9,68	46,82						
							Йогурт	330	9,57	6,60	40,59	260,04						
															5,02	12,08	40,05	**288,97**
			13,26	20,20	68,31	508,08							**итого**		43,7	68,8	192,8	1565,4
									25,4	36,5	84,5	768	**Содержание в дневном рационе,%**		**11,2**	**31,9**	**55,4**	
Суточная калорийность			**2100**	**Завтрак %**		**24,19**	**Обед %**	**33,89**	**Полдник %**		**13,76**		**Общая каллорийность рациона %**	**74,544**				
Среда	Огурец консервированный	40	0,00	0,00	1,80	7,20	Томат свежий**	45	0,50	0,09	1,71	9,63	Булочка Домашняя	80	6,96	8,32	25,84	206,08
	Колбаса отварная	50	4,50	12,00	0,50	128,00	Рыба жареная в сыре	70	12,46	10,50	6,44	170,10	Какао с молоком	180	3,26	2,00	16,83	98,33
	Каша гречневая вязкая	100	2,44	2,82	11,57	81,42	Каша рисавая вязкая	120	1,39	2,86	13,48	85,18						
	Чай с лимоном 200/7*	207	0,06	0,00	10,76	43,30	Нектар	200	0,00	0,00	22,00	88,00						
	Кондитерское изделие	60	3,60	10,98	27,12	221,70	Хлеб ржаной	25	2,25	0,13	12,10	58,53						
							Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44,40						
															10,218	**10,318**	**42,67**	**304**
			10,6	**25,8**	**51,75**	**481,624**							**итого**		**37,8**	**50,1**	**160,0**	**1241,9**
									16,997	**13,971**	**65,526**	**456**	**Содержание в дневном рационе,%**		**12,2**	**31,8**	**51,5**	
Суточная калорийность			**2100**	**Завтрак %**		**24,80**	**Обед %**	**30**	**Полдник %**		**14,5**		**Общая каллорийность рациона %**	**59,14**				
Четверг	Соус томатный "Сказка"	20	0,40	0,00	4,00	17,60	Кукуруза консервированная**	25	0,50	0,00	2,75	13,00	Рулет б/о со сгущенкой	70	6,37	6,30	31,15	206,78
	Картофельная саломка запеченная	110	3,85	4,40	22,00	143,00	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,80	4,80	7,20	79,20	Кисель из концентрата*	200	0,00	0,00	26,90	107,60
	Наггетсы из свинины п/ф	45	4,70	10,46	2,05	121,10	Сметана	5	0,13	1,00	0,15	10,08						
	Чайный напиток с сиропом шиповника с рябиной обыкновенной	200	0,00	0,00	18,90	75,60	Шашлык из филе птицы	70	18,20	10,85	6,13	194,95						
	Фрукт	145	0,58	0,58	14,21	64,38	Драники картофельные	110	2,75	6,05	23,65	160,05						
							Хлеб ржаной	25	2,25	0,13	12,10	58,53						
							Напиток "Фантастик"*	200	0,18	0,12	17,00	69,80			6,37	6,30	58,05	314,38
													итого		**41**	**44,7**	**185,43**	**1312**
			9,5	**15,4**	**61,2**	**425**			**25,305**	**22,945**	**66,22**	**572,605**	**Содержание в дневном рационе,%**		**12,56**	**30,5**	**55,80**	
Суточная калорийность			**2100**	**Завтрак %**		**20,24**	**обед%**	**30,25**	**полдник%**		**14,97**		**Общая каллорийность рациона %**	**62,48**				
Пятница	Огурец консервированный	20	0,00	0,00	0,90	3,60	Томат свежий**	40	0,44	0,08	1,52	8,56	Каша молочная вязкая(манка)	110	3,60	1,30	17,53	96,21
	Макароны отварные	100	1,90	2,90	14,90	93,30	Медальоны из птицы(бедро)	80	14,78	21,29	10,28	291,85	Масло	5	0,04	3,63	0,05	32,99
	Бедро запеченное	80	14,40	12,80	0,08	173,13	Пюре картофельное	120	2,52	3,96	16,08	110,04	Напиток "Лимончик"	200	0,14	0,12	18,60	76,04
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,22	40,88	Хлеб ржаной	25	2,25	0,13	12,10	58,53	Сыр порционный	12	2,78	3,60	1,02	47,62
	Хлеб ржаной	15	1,35	0,08	7,26	35,12	Коктейль молочный	210	6,09	4,20	25,83	165,48	Батон	20	1,58	0,24	11,05	52,68
	Зефир	38	0,30	0,00	30,78	124,34									8,15	8,88	48,26	**305,52**
													итого		**52,2**	**54,3**	**177**	**1407**
			18,0	15,8	63,2	467			**26,08**	**29,653**	**65,81**	**634**	**Содержание в дневном рационе,%**		**14,84**	**30,1**	**55,64**	
Суточная калорийность			2100	Завтрак%		22,23	Обед %	30,21	Полдник %		14,5		Общая каллорийность рациона %	66,988				

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

* - С-Витаминизация.

Инженер-технолог А.Н. Лезерко