

СОГЛАСОВАНО

Директор

Н.И. Карнакова
«24» 11 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ОАО «ВИТМИЛ»

Г.С. Михалко

«20» ноября 2025 г.

**Примерный двухнедельный рацион питания для
учащихся учреждений общего среднего образования г. Витебска
на зимне-весенний период**

№ рецеп- туры	Наименование блюда	11-18 лет				
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал/кДж
	1	2	3	4	5	6
	1 НЕДЕЛЯ					
	Понедельник					
	Обед					
	Овощи порционно	25/25	0,8	0,4	2,6	18,6
№ 3 Стр. 270	Сосиски отварные*	100	9,9	17,9	1,6	207,0
Ф.б.л.	Булгур с соусом «Сказка»*	100/10	6,4	2,7	20,7	148,6
	*ИЛИ					

№6 Стр. 232	*Омлет с мясными продуктами с маслом сливочным	130/5	14,0	16,6	2,0	213,0
Ф.б.л.	Напиток «Лесная сказка»	200	-	-	16,6	66,4
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	25/30	4,3	0,4	32,4	130,0
	Фрукты свежие	150	1,4	1,4	12,2	60,0
	Итого		22,8	22,8	86,1	630,6
	Полдник					
	Мучное кулинарное изделие собственного производства	60	3,4	3,2	27,1	151,0
Ф.б.л.	Чай с сахаром (с пониж. сод. сахара)	200	0,2	0,04	10,0	41,0
	Итого		3,6	3,2	37,1	192,0
	Всего		26,4	26,1	123,2	822,6
	Вторник					
	Обед					
№24 Стр. 27	Салат из свежих огурцов со сметаной	100	1,1	4,1	2,2	50,0
Ф.б.л.	Оладушки «Неженка»*	100	16,8	17,0	3,9	234,9
Ф.б.л.	Картофель запеченный*	150	3,9	4,7	38,9	213,5
	*ИЛИ					
Ф.б.л.	*Биточек «Экзотик»	80	16,5	12,5	6,2	206,4
№2 Стр. 348	*Каша вязкая гречневая	100	3,0	3,0	14,6	97,0
	Сок (в розлив)	200	1,0	-	21,2	94,0
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	25/30	4,3	0,4	32,4	130,0
	Итого		27,1	26,2	98,6	722,4
	Полдник					
№15 Стр. 19	Бутерброд «Купалле»	45	7,1	9,2	8,8	146,0
Ф.б.л.	Компот из свежих яблок с сиропом шиповника	200	0,2	0,2	25,5	103,2
	Итого		7,3	9,4	34,3	249,2

	Всего		34,4	35,6	132,9	971,6
	Среда					
	Обед					
№46 стр.47	Салат из белокачанной капусты с маслом растительным	100	2,4	5,1	11,3	101,0
Ф.б.л.	Кебаб «Деликатесный»*	100	21,2	18,4	7,1	278,8
№7 Стр.352	Макаронные изделия отварные*	100	3,4	2,9	20,2	120,0
	*ИЛИ					
№17 Стр.286	*Шницель натуральный рубленый из свинины	75	14,5	17,4	7,5	245,0
Ф.б.л.	*Гарнир «Овощное ассорти»	100	2,7	5,3	13,5	112,5
Ф.б.л.	Напиток «Цитрусовый микс»	200	0,2	0,02	21,0	84,8
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	25/30	4,3	0,4	32,4	130,0
	Фрукты свежие	150	2,3	0,8	31,5	144,0
	Итого		33,8	27,6	123,5	858,6
	Полдник					
	Мучное кулинарное изделие собственного производства	60	3,4	3,2	27,1	151,0
Ф.б.л.	Напиток «Зорька»	200	-	-	29,4	210,0
	Итого		3,4	3,2	56,5	361,0
	Всего		37,2	30,8	180,0	1219,6
	Четверг					
	Обед					
Ф.б.л.	Салат «Переменка» (порционно)	100	10,6	20,7	1,6	229,0
Ф.б.л.	Сырники «Детские» с молоком сгущенным* (или со сметаной, или с припасом клубника/малина)	110/25	15,0	17,0	41,5	379,6
	*ИЛИ					
Ф.б.л.	*Пудинг из творога с бананом с соусом шоколадным	100/25	17,2	8,5	29,3	262,9

Ф.б.л.	Чай «Витаминный»	200	-	-	10,8	42,0
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	13,3	63,8
	Итого		27,6	38,0	67,2	714,4
	Полдник					
Ф.б.л.	Ватрушка «Изюминка»	100	6,5	8,9	53,9	281,3
Ф.б.л.	Напиток мандариновый	200	0,1	0,02	19,8	80,0
	Итого		6,6	8,9	73,7	361,3
	Всего		34,2	46,9	140,9	1075,7
	Пятница					
	Обед					
№73 Стр.76	Салат «Школьный»	100	1,4	8,1	5,6	101,0
№15 Стр.284	Плов со свиной*	75/180	20,0	35,0	43,4	568,5
	*ИЛИ					
Ф.б.л.	*Наггетсы школьные	75	14,4	16,2	5,7	203,3
Ф.б.л.	*Рис «Светофор»	100	2,4	2,4	21,0	114,3
	Сок (в розлив)	200	1,0	-	21,2	94,0
	Кекс или другое мучное кондитерское изделие собственного производства	60	4,6	8,6	29,5	213,6
	Итого		27,0	51,7	99,7	977,1
	Полдник					
№10 Стр.432	Оладьи с изюмом со сметаной	100/15	7,4	9,3	37,7	264,0
Ф.б.л.	Чай с лимоном (с пониж.сод.сахара)	200/7	0,3	0,5	12,0	51,5
	Итого		7,7	9,8	49,7	315,5
	Всего		34,7	61,5	149,4	1292,6

2 НЕДЕЛЯ						
Понедельник						
<u>Обед</u>						
Ф.бл.	Салат «Раница»	100	10,2	23,4	1,6	252,2
№ 2 Стр.420	Пельмени отварные с майонезом и соусом «Сказка» (или сметана или масло сливочное)*	160/15/15	16,0	18,4	33,5	363,5
*ИЛИ						
№24 Стр.296	*Тефтели	80/40	7,9	18,9	11,9	249,6
№7 Стр.352	*Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120,0
Ф.бл.	Напиток «Освежающий дуэт»	200	0,2	-	20,4	82,8
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	25/30	4,3	0,4	32,4	130,0
Итого			30,7	42,2	87,9	828,5
<u>Полдник</u>						
№14 Стр.18	Бутерброд «Осенний»	55	4,2	2,6	9,8	79,0
	Сок (в розлив)	200	1,0	-	21,2	94,0
	Фрукты свежие	150	2,3	0,8	31,5	144,0
Итого			7,5	3,4	62,5	317,0
Всего			38,2	45,6	150,4	1145,5
Вторник						
<u>Обед</u>						
Ф.бл.	Салат «Отличник»	100	6,2	8,1	8,2	130,7
Ф.бл.	Птичка золотистая (индейка)*	65	12,7	19,9	0,1	230,4
№9 Стр.354	Пюре картофельное*	150	3,2	5,0	20,1	138,0
*ИЛИ						
Ф.бл.	*Биточек «Восточный»	100	20,2	7,9	15,0	212,2
Ф.бл.	*Картофель запеченный, с соусом «Сказка»	150/25	8,9	4,7	39,4	236,0
Ф.бл.	Напиток «Зорька»	200	-	-	29,4	210,0

	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	25/30	4,3	0,4	32,4	130,0
Итого			26,4	33,4	90,2	839,1
<u>Полдник</u>						
	Мучное кулинарное изделие собственного производства	75	4,4	8,3	34,2	228,8
Ф.бл.	Чай «Витаминный»	200	-	-	10,8	42,0
Итого			4,4	8,3	45,0	270,8
Всего			30,8	41,7	135,2	1109,9
Среда						
<u>Обед</u>						
Ф.бл.	Салат «Бодрость»	100	0,9	11,9	2,7	119,8
№12 Стр.281	Гуляш из свинины*	75/75	13,5	28,4	6,0	333,0
№2 Стр.348	Каша вязкая гречневая*	100	3,0	3,0	14,6	97,0
*ИЛИ						
Ф.бл.	*Зразы «Золотистые»	105	20,5	30,7	11,0	367,5
№2 Стр.348	*Каша вязкая гречневая	100	3,0	3,0	14,6	97,0
	Сок (в розлив)	200	1,0	-	21,2	94,0
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	25/30	4,3	0,4	32,4	130,0
Итого			22,7	43,7	76,9	773,8
<u>Полдник</u>						
Ф.бл.	Конвертики с творогом	80	9,1	9,5	25,8	224,1
Ф.бл.	Компот «Дружба»	200	0,2	-	20,8	84,0
Итого			9,3	9,5	46,6	308,1
Всего			32,0	53,2	123,5	1081,9

Четверг						
Обед						
Ф.бл.	Салат «Оливье» с яйцом перепелиным (порционно)	100	4,6	18,0	5,8	203,9
Ф.бл.	Блинчики с яблоками и корицей (клубничкой) со сгущенным молоком*	114/20	6,0	4,7	48,2	254,6
*ИЛИ						
№10 Стр.432	*Оладьи с яблоками с молоком сгущенным	100/20	8,3	8,1	48,4	297,0
Ф.бл.	Напиток горячий «Здоровье» с лимоном	200/7	0,2	-	10,8	43,2
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	13,3	63,8
	Фрукты свежие	150	2,3	0,8	31,5	144,0
	Итого		15,1	23,8	109,6	709,5
Подник						
№13 Стр.17	Бутерброд с колбасой запеченный	40	4,3	8,4	6,9	120,0
№9 Стр.390	Компот из изюма	200	0,4	-	26,6	104,0
	Итого		4,7	8,4	33,5	224,0
	Всего		19,8	32,2	143,1	933,5
Пятница						
Обед						
№35 Стр.37	Салат «Белоснежка»	100	3,1	8,5	5,2	110,0
Ф.бл.	Жаркое «Бульбастик» с птицей*	80/200	28,8	9,2	34,7	337,1
*ИЛИ						
Ф.бл.	*Шашлык «Школьный»	90	21,6	5,4	1,4	140,4
№9 Стр.354	*Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138,0
	Сок (в розлив)	200	1,0	-	21,2	94,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,4	32,4	130,0
	Кеке или другое мучное кондитерское изделие собственного производства	60	4,6	8,6	29,5	213,6

	Итого		41,8	26,7	123,0	884,7
Подник						
	Мучное кулинарное изделие собственного производства	75	4,4	8,3	34,2	228,8
Ф.бл.	Кисель «Витаминка»	200	-	-	29,6	117,4
	Итого		4,4	8,3	63,8	346,2
	Всего		46,2	35,0	186,8	1230,9

При составлении дневного меню допускается замена меню по дням недели в зависимости от графика завоза продуктов.

Допускается: взаимозамена салатов, вторых блюд, гарниров, напитков, при условии соблюдения пищевой и энергетической ценности, рационального подбора блюд.

*ИЛИ – на выбор предлагается второй комплекс горячих блюд.

Салаты и напитки остаются без изменений к любому из выбранных комплексов.

Замена горячих блюд основана на изучении вкусовых предпочтений обучающихся.