

СОГЛАСОВАНО

Директор

С.И. Карнякова
«24» 11 2025 г.



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

№ рецептур	Наименование блюда	6-10 лет					11-18 лет				
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал/кДж
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
1 НЕДЕЛЯ											
Понедельник											
Завтрак											
	Овощи порционно	25/25	0,8	0,35	2,6	18,6	35/35	1,2	0,47	3,7	26,0
№ 3 Стр.270	Сосиски отварные	75	7,4	13,4	1,2	155,3	100	9,9	17,9	1,6	207,1
№ 7 Стр.352	Макароны отварные с соусом «Сказка»	150/15	5,4	4,4	33,3	235,5	150/15	5,4	4,4	33,3	235,5
№ 13.2 Стр.588	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	10,0	41,0	200	0,2	0,04	10,0	41,0
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	18,6	89,3	50	4,0	0,5	26,6	127,6
	Итого		16,6	18,54	65,7	539,7		20,7	23,31	75,2	637,2
Обед											

Ф.б.л.	Салат из свеклы с яйцом	100	1,24	4,0	4,9	60,0	100	1,24	4,0	4,9	60,0
№ 25 Стр.135	Суп картофельный с бобовыми	250	5,75	4,5	20,3	145,0	250	5,75	4,5	20,3	145,0
№ 11 Стр.279	Жаркое по-домашнему (свинина)	50/125	12,8	23,9	18,8	343,0	60/150	15,33	28,77	22,47	409,5
Ф.б.л.	Напиток «Яблочко»	200	0,1	0,1	18,52	75,8	200	0,1	0,1	18,52	75,8
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0	50/50	7,8	0,8	49,1	237,6
	Итого		24,19	32,93	94,92	753,8		30,22	38,17	115,29	927,9
Полдник											
№ 886	Булочка «Ароматная»	50	3,3	4,0	23,95	145,5	50	3,3	4,0	23,95	145,5
	Коктейль молочный (розлив)	200	6,6	5,0	19,0	150,0	200	6,6	5,0	19,0	150,0
	Фрукты свежие	100	0,9	0,9	8,1	40,0	100	0,9	0,9	8,1	40,0
	Итого		10,8	9,9	51,05	335,5		10,8	9,9	51,05	335,5
	Всего		51,59	61,37	211,67	1611,0		61,72	71,38	241,54	1900,6
Вторник											
Завтрак											
№ 2 Стр.420	Пельмени отварные (свинина, говядина) с маслом сливочным	120/5	11,4	13,2	22,0	253,8	160/10	15,58	18,16	29,93	344,15
№ 13.4 Стр.560	Чай с лимоном	200/7	0,25	0,05	12,0	51,5	200/7	0,25	0,05	12,0	51,5
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	18,6	89,3	50	4,0	0,5	26,6	127,6
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	200	0,8	0,8	19,6	94,0
	Итого		15,05	14,2	67,3	465,1		20,63	19,51	88,13	617,25
Обед											
Ф.б.л.	Салат «Отличник»	45	2,3	4,3	4,5	64,6	90	4,5	8,5	9,0	129,1
№ 9 Стр.114	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	2,37	7,0	7,16	102,5	250/10	2,49	8,25	7,32	115,0
№ 17 Стр.265	Котлета рыбная «Фантазия»	75	12,1	9,5	5,6	155,3	100	16,1	12,6	7,5	207,0

№ 9 Стр.354	Пиоре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138,0	200	4,3	6,7	26,8	184,0
Ф.б.л.	Компот «Дружба»	200	0,2	0,12	21,6	88,0	200	0,2	0,12	21,6	88,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0	50/50	7,8	0,8	49,1	237,6
	Итого		24,47	26,35	91,36	678,4		35,39	36,97	121,32	960,7
	Полдник										
Ф.б.л.	Ватрушка «Тропиканка»	75	7,88	7,88	30,15	222,68	75	7,88	7,88	30,15	222,68
	Сок (розлив)	200	1,0	-	21,2	94,0	200	1,0	-	21,2	94,0
	Итого		8,88	7,88	51,35	316,68		8,88	7,88	51,35	316,68
	Всего		48,4	48,43	200,01	1460,18		64,9	64,36	260,8	1894,63
	Среда										
	Завтрак										
№ 6 Стр.242	Запеканка из творога со сметаной	150/25	24,5	15,8	24,2	336,0	150/25	24,5	15,8	24,2	336,0
№ 13,8 Стр.564	Какао с молоком	200	3,8	3,9	20,7	133,0	200	3,8	3,9	20,7	133,0
	Фрукты свежие	150	1,35	1,35	12,15	60,0	200	1,8	1,8	16,2	80,0
	Итого		29,65	21,05	57,05	529,0		30,1	21,5	61,1	549,0
	Обед										
	Овощи порционно	25/25	1,0	0,35	3,5	23,8	35/35	1,1	0,4	4,1	27,5
№ 35 Стр.149	Суп молочный	250	6,8	6,8	17,8	160,0	250	6,8	6,8	17,8	160,0
Ф.б.л.	Котлета «Восторг»	75	6,8	10,4	6,5	153,2	100	8,9	13,8	8,6	204,2
№ 2 Стр.348	Каша рисовая вязкая	150	2,1	4,1	22,4	135,0	200	2,8	5,4	29,8	180,0
	Сок (розлив)	200	0,2	-	20,0	82,0	200	0,2	-	20,0	82,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0	50/50	7,8	0,8	49,1	237,6
	Итого		21,2	22,08	102,6	684,0		27,6	27,2	129,4	891,3
	Полдник										

	Кекс	75	7,1	2,6	44,8	226,5	75	7,1	2,6	44,8	226,5
№13,12 стр.568	Напиток лимонный	200	0,1	-	15,0	60,0	200	0,1	-	15,0	60,0
	Итого		7,2	2,6	59,8	286,5		7,2	2,6	59,8	286,5
	Всего		58,05	45,73	219,45	1499,5		64,9	51,3	250,3	1726,8
	Четверг										
	Завтрак										
	Овощи порционно	25/25	0,5	0,1	1,0	7,3	35/35	0,7	0,14	1,3	10,2
№ 20 Стр.345	Бигочек куриный с сыром	75	10,1	13,1	8,3	191,3	100	13,5	17,5	11,0	255,0
Ф.б.л.	Булгур	150	6,6	4,05	30,75	209,4	200	8,8	5,4	41,0	279,2
№ 13,6 Стр.562	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,0	16,0	78,0	200	1,4	1,0	16,0	78,0
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	18,6	89,3	50	4,0	0,5	26,6	127,6
	Итого		21,4	18,6	74,65	575,3		28,4	24,54	95,9	750,0
	Обед										
№ 18 Стр.126	Рассольник ленинградский	250	1,75	4,0	14,75	100,0	250	1,75	4,0	14,75	100,0
Ф.б.л.	Бигочек «Лакомка»	80	9,36	22,5	3,3	253,0	100	11,7	28,1	4,1	316,3
№ 22 Стр.367	Рагу овощное	150	3,0	8,7	17,7	160,5	200	4,0	11,6	23,6	214,0
Ф.б.л.	Кисель «Журавина»	200	-	-	33,5	132,0	200	-	-	33,5	132,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0	50/50	7,8	0,8	49,1	237,6
	Итого		18,41	35,63	101,65	775,5		25,25	44,5	125,05	999,9
	Полдник										
№ 465к	Будочка «Улитка»	50	3,25	3,4	22,65	135,0	50	3,25	3,4	22,65	135,0
	Йогурт (розлив)	200	6,4	6,4	9,4	120,0	200	6,4	6,4	9,4	120,0
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	200	0,8	0,8	19,6	94,0
	Итого		10,25	10,4	32,05	325,5		10,45	10,6	51,65	349,0
	Всего		50,06	64,63	208,35	1676,3		64,1	79,64	272,6	2098,9

Пятница											
Завтрак											
№ 5 Стр.10	Бутерброд с колбасой	40	4,1	4,6	9,9	99,0	40	4,1	4,6	9,9	99,0
Ф.б.л.	Блинички с творогом с соусом шоколадным	120/20	8,6	5,4	45,8	270,2	120/20	8,6	5,4	45,8	270,2
Ф.б.л.	Чай «Витаминный»	200	-	-	10,8	42,0	200	-	-	10,8	42,0
	Фрукты свежие	150	2,25	-	33,6	143,4	200	3,0	-	44,8	191,2
	Итого		14,95	10,0	100,1	554,6		15,7	10,0	111,3	602,4
Обед											
Ф.б.л.	Салат «Бодрость»	50	0,5	6,0	1,4	59,9	100	0,9	11,9	2,7	119,8
№ 3 Стр.105	Борщ с картофелем со сметаной	250/5	2,37	7,5	14,41	135,0	250/10	2,49	8,75	14,57	147,5
Ф.б.л.	Наггетсы школьные	50	9,6	10,8	3,8	135,6	75	14,4	16,2	5,7	203,3
№ 9 Стр.354	Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138,0	200	4,3	6,7	26,8	184,0
	Сок (розлив)	200	1,0	-	21,2	94,0	200	1,0	-	21,2	94,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0	50/50	7,8	0,8	49,1	237,6
	Итого		20,97	29,73	93,31	692,5		30,89	44,35	120,07	986,2
Полдник											
№44 9 л.	Булочка домашняя	50	2,9	5,5	22,8	152,5	50	2,9	5,5	22,8	152,5
	Коктейль (розлив)	200	6,6	5,0	19,0	150,0	200	6,6	5,0	19,0	150,0
	Итого		9,5	10,5	41,8	302,5		9,5	10,5	41,8	302,5
	Всего		45,42	50,23	235,21	1549,6		56,09	64,85	273,17	1891,1
2 НЕДЕЛЯ											
Понедельник											
Завтрак											
	Овощи порционно	50	0,4	0,05	0,9	6,5	50	0,4	0,05	0,9	6,5

№ 4 Стр.230	Омлет с сыром	115	14,1	16,2	1,9	209,0	230	28,2	32,4	3,8	418,0
№ 13,4 Стр.560	Чай с лимоном	200/7	0,25	0,05	12,0	51,5	200/7	0,25	0,05	12,0	51,5
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	18,6	89,3	50	4,0	0,5	26,6	127,6
	Мармелад	2 шт	0,04	-	27,0	109,14	2 шт	0,04	-	27,0	109,14
	Итого		17,59	16,65	60,4	465,44		32,89	32,9	70,3	712,74
Обед											
Ф.б.л.	Салат «Лучик»	100	2,1	11,9	6,2	140,3	100	2,1	11,9	6,2	140,3
№ 26 Стр.137	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,75	4,25	19,25	125,0	250	2,75	4,25	19,25	125,0
Ф.б.л.	Чибрики «Кроха»	75	12,6	16,65	11,1	242,55	75	12,6	16,65	11,1	242,55
№ 2 Стр.348	Каша рисовая вязкая	150	2,1	4,0	22,3	135,0	200	2,8	5,4	29,8	180,0
Ф.б.л.	Компот из свежих яблок с сиропом шиповника	200	0,16	0,16	25,5	103,2	200	0,16	0,16	25,5	103,2
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0
	Итого		24,01	37,39	116,75	876,05		24,08	38,79	124,25	921,05
Полдник											
№ 5 Стр.10	Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами	40	6,1	4,4	9,6	103,0	40	6,1	4,4	9,6	103,0
	Сок (розлив)	200	1,0	-	21,2	94,0	200	1,0	-	21,2	94,0
	Фрукты свежие	150	2,25	-	33,6	143,4	200	3,0	-	44,8	191,2
	Итого		9,35	4,4	64,4	340,4		10,1	4,4	75,6	388,2
	Всего		50,95	58,44	241,55	1681,89		67,07	76,09	270,15	2021,99
Вторник											
Завтрак											
	Овощи порционно	25/25	0,8	0,35	2,6	18,6	35/35	1,2	0,47	3,7	26,0
№ 22 Стр.293	Зрза рубленая	70	7,7	18,4	10,3	238,0	100	11,0	26,3	14,7	340,0
№ 2 Стр.348	Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	145,5	200	6,0	6,0	29,2	194,0

Ф.бл.	Чай «Витаминный»	200	-	-	10,8	42,0	200	-	-	10,8	42,0
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	18,6	89,3	50	4,0	0,5	26,6	127,6
	Итого		15,8	23,6	64,2	533,4		22,2	33,27	85,0	729,6
	Обед										
№ 3 Стр.105	Борщ с картофелем со сметаной	250/5	2,37	7,5	14,41	135,0	250/10	2,49	8,75	14,57	147,5
Ф.бл.	Биточек «Нежность»	75	13,9	10,9	3,6	150,9	100	18,5	14,5	4,8	201,2
Ф.бл.	Картофель запеченный под сырной корочкой	150	5,55	13,65	21,0	202,35	200	7,4	18,2	28,0	269,8
	Сок (розлив)	200	0,2	-	20,0	82,0	200	0,2	-	20,0	82,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0	50/50	7,8	0,8	49,1	237,6
	Итого		26,32	32,48	91,41	700,25		36,39	42,25	116,47	938,1
	Полдник										
№ 19 Стр.447	Ватрушка с творогом	75	8,4	4,9	29,7	163,0	75	8,4	4,9	29,7	163,0
№ 13,5 Стр.561	Чай с молоком	200	1,5	1,4	17,2	84,0	200	1,5	1,4	17,2	84,0
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	200	0,8	0,8	19,6	94,0
	Итого		10,5	6,9	61,6	344,5		11,4	7,7	66,5	368,0
	Всего		52,62	62,98	217,21	1578,15		69,99	83,22	267,97	2035,7
	Среда										
	Завтрак										
	Бутерброд с колбасой	-	-	-	-	-	40	4,1	4,6	9,9	99,0
№ 5 Стр.10	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/25	25,2	18,7	39,3	425,7	150/25	25,2	18,7	39,3	425,7
№ 6 Стр.242	Какао с молоком	200	3,8	3,9	20,7	133,0	200	3,8	3,9	20,7	133,0
№ 13,8 Стр.564	Итого		29,0	22,6	60,0	558,7		33,1	27,2	69,9	657,7
	Обед										
	Овощи порционно	25/25	1,0	0,35	3,5	23,8	35/35	1,1	0,4	4,1	27,5

№ 10 Стр.116	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2,37	7,25	9,16	112,5	250/10	2,49	8,5	9,32	125,0
Ф.бл.	Оладушки «Неженка»	75	12,6	12,75	2,93	176,2	100	16,8	17	3,9	234,9
Ф.бл.	Булгур	150	6,6	4,05	30,75	209,4	200	8,8	5,4	41,0	279,2
Ф.бл.	Навиток «Яблочко»	200	0,1	0,1	18,52	75,8	200	0,1	0,1	18,52	75,8
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0
	Итого		26,97	24,93	97,26	727,7		50,39	31,83	109,24	872,4
	Полдник										
Ф.бл.	Ватрушка «Изюминка»	50	3,3	4,5	27,0	140,7	50	3,3	4,5	27,0	140,7
	Йогурт (розлив)	200	6,4	6,4	9,4	120,0	200	6,4	6,4	9,4	120,0
	Фрукты свежие	150	0,6	0,5	5,2	23,5	200	0,8	0,6	6,9	31,3
	Итого		10,3	11,4	41,6	284,2		10,5	11,5	43,3	292,0
	Всего		66,27	58,93	198,86	1570,6		93,99	70,53	222,44	1822,1
	Четверг										
	Завтрак										
	Овощи порционно	50	1,0	-	1,6	11,6	50	1,0	-	1,6	11,6
Ф.бл.	Птица в сыре	65	14,3	19,6	0,3	237,9	100	22,0	30,1	0,5	366,0
№ 7 Стр.352	Макаронные отварные	100	3,4	2,9	20,2	120,0	100	3,4	2,9	20,2	120,0
Ф.бл.	Чай «Витаминный»	200	-	-	10,8	42,0	200	-	-	10,8	42,0
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	18,6	89,3	50	4,0	0,5	26,6	127,6
	Итого		21,5	22,85	51,5	500,8		30,4	33,5	59,7	667,2
	Обед										
Ф.бл.	Салат «Светлячок»	50	3,45	7,65	3,75	98,2	50	3,45	7,65	3,75	98,2
№ 18 Стр.126	Рассольник ленинградский	250	1,75	4,0	14,75	100,0	250	1,75	4,0	14,75	100,0
Ф.бл.	Биточек «Зачетный»	75	10,4	30,0	4,65	335,0	75	10,4	30,0	4,65	335,0
№ 2 Стр.348	Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	12,3	145,5	200	6,0	6,0	16,4	194,0

Ф.бл.	Напиток «Зорька»	200	-	-	22,8	91,0	200	-	-	22,8	91,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/-	2,0	0,25	13,3	63,8	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0
	Итого		22,1	46,4	71,55	833,5		25,9	48,08	94,75	948,2
	Подник										
№386	Булочка «Ароматная»	50	3,3	4,0	23,95	145,5	50	3,3	4,0	23,95	145,5
	Коктейль (розлив)	200	6,6	5,0	19,0	150,0	200	6,6	5,0	19,0	150,0
	Фрукты свежие	150	1,35	1,35	12,15	60,0	200	1,8	1,8	16,2	80,0
	Итого		11,25	10,35	55,1	355,5		11,7	10,8	59,15	375,5
	Всего		54,85	79,6	178,15	1689,8		68,0	92,38	213,6	1990,9
	Пятница										
	Завтрак										
№ 5 Стр.10	Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами	40	6,1	4,4	9,6	103,0	40	6,1	4,4	9,6	103,0
№ 4.1 Стр.263	Каша рисовая вязкая молочная с яйцом перепелиным	150/2 шт	6,43	6,82	27,12	195,0	150/2 шт	6,43	6,82	27,12	195,0
№ 13.6 Стр.562	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,2	1,6	14,5	81,0	200	2,2	1,6	14,5	81,0
	Фрукты свежие	150	2,25	-	33,6	143,4	200	3,0	-	44,8	191,2
	Итого		16,98	12,82	84,82	522,4		17,73	12,82	96,02	570,2
	Обед										
Ф.бл.	Салат «Рыжик» с маслом растительным	45	3,8	8,6	2,0	99,6	45	3,8	8,6	2,0	99,6
№ 27 Стр.138	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/30	6,16	2,27	14,82	102,2	250/50	9,1	2,5	15,2	117,0
№ 17 Стр.286	Шницель натуральный рубленый	75	14,5	17,4	7,5	245,0	75	14,5	17,4	7,5	245,0
№ 22 Стр.367	Рагу овощное	150	3,0	8,7	17,7	160,5	200	4,0	11,6	23,6	214,0
№ 9 Стр.390	Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,6	-	25,0	100,0	200	0,6	-	25,0	100,0

	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0
	Итого		32,36	37,4	99,42	837,3		36,3	40,53	105,7	905,6
	Подник										
№ 15 Стр.19	Бутерброд «Купалле»	45	7,1	9,2	8,8	146,0	45	7,1	9,2	8,8	146,0
	Молоко кипяченое	200	6,4	6,4	9,4	120,0	200	6,4	6,4	9,4	120,0
	Итого		13,5	15,6	18,2	266,0		13,5	15,6	18,2	266,0
	Всего		62,84	65,82	202,44	1625,7		67,53	68,95	219,92	1741,8

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.

АКТ САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ЭКСПЕРТИЗЫ № 03-04/11777 от 04.12.2024
СРОК ДЕЙСТВИЯ до 01.06.2026