

СОГЛАСОВАНО

Директор

Н.И. Карманов

25 » 09 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ОАО «ВИТМИЛ»

Г.С. Михалко

« 25 » сентября 2025 г.

**Примерный двухнедельный рацион питания для
учащихся учреждений общего среднего образования г. Витебска
на летне-осенний 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					
	<u>Обед</u>					
Ф.бл.	Салат «Лучистый»	100	5,7	18,2	2,5	198,0
№ 3 Стр. 270	Сосиски отварные*	100	9,9	17,9	1,6	207,0
№ 7 Стр. 352	Макароны с сыром с соусом «Сказка»*	100/10/10	5,9	6,1	23,2	172,0
	*ИЛИ					

№5 Стр. 272	*Поджарка из свинины	75/25	13,2	28,1	4,1	322,0
№7 Стр. 352	*Макароны отварные с соусом «Сказка»	150/15	5,1	4,4	30,3	180,0
Ф.бл.	Компот «Дружба»	200	0,4	-	41,6	168,0
	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		27,6	44,0	113,5	935,0
	<u>Полдник</u>					
	Мучное кулинарное изделие собственного производства	60	3,4	3,2	27,1	151,0
	Сок (в розлив)	200	1,0	-	21,2	94,0
	Итого		4,4	3,2	48,3	245,0
	Всего		32,0	47,2	161,8	1180,0
	Вторник					
	<u>Обед</u>					
Ф.бл.	Салат «Братец кролик»	100	3,8	15,3	7,8	183,4
Ф.бл.	Биточек «Восточный»*	100	20,2	7,9	15,0	212,2
№2 Стр. 348	Каша вязкая*	150	5,6	13,7	21,0	202,4
	*ИЛИ					
Ф.бл.	*Птица в сыре	100	20,4	18,2	0,1	245,5
№2 Стр. 348	*Каша вязкая	150	5,6	13,7	21,0	202,4
Ф.бл.	Напиток «Зорька»	200	-	-	29,4	210,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,4	32,4	130,0
	Итого		33,9	37,3	105,3	938,0
	<u>Полдник</u>					
Ф.бл.	Конвертики с творогом	80	9,1	9,5	25,8	224,1
Ф.бл.	Чай с лимоном (с пониж. сод. сахара)	200	0,3	0,5	12,0	51,5

	Итого		9,4	10,0	37,8	275,6
	Всего		43,3	47,3	143,1	1213,6
	Среда					
	<u>Обед</u>					
	Овощи порционно	25/25	0,8	0,4	2,6	18,6
Ф.бл.	Жаркое «Бульбастик»*	80/200	20,4	38,4	30,0	546,0
	*ИЛИ					
Ф.бл.	*Драники по-селянски со сметаной	200/20	15,5	37,5	35,6	536,1
	Сок (в розлив)	200	1,0	-	21,2	94,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,4	32,4	130,0
	Кекс или другое мучное кондитерское изделие собственного производства	60	4,6	8,6	29,5	213,6
	Итого		31,1	47,8	115,7	1002,2
	<u>Полдник</u>					
№13 Стр.17	Бутерброд с колбасой запеченный	40	4,3	8,4	6,9	120,0
№ 9 Стр.390	Компот из кураги	200	1,0	-	24,6	98,0
	Итого		5,3	8,4	31,5	218,0
	Всего		36,4	56,2	147,2	1220,2
	Четверг					
	<u>Обед</u>					
№60 Стр.62	Салат «Щедрая осень»	100	3,1	14,8	3,3	159,0
Ф.бл.	Оладушки «Неженка»*	100	16,8	17,0	3,9	234,9
№7 Стр.352	Макароны отварные с соусом «Сказка»*	150/15	5,4	4,4	33,3	193,5
	*ИЛИ					
Ф.бл.	*Шашлык «Школьный»	90	21,6	5,4	1,4	140,4
Ф.бл.	*Гарнир «Овощное ассорти»	150	4,1	7,9	20,3	168,8

Ф.бл.	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		32,1	37,4	125,4	946,2
	<u>Полдник</u>					
	Мучное кулинарное изделие собственного производства	50	2,8	2,7	22,6	125,8
Ф.бл.	Чай «Витаминный»	200	-	-	10,8	42,0
	Итого		2,8	2,7	33,4	167,8
	Всего		34,9	40,1	158,8	1114,0
	Пятница					
	<u>Обед</u>					
Ф.бл.	Салат «Жемчужинка»	100	7,5	16,6	26,7	285,8
Ф.бл.	Бифштекс «Гавайский»*	75	9,7	21,9	12,6	285,8
Ф.бл.	Картофель запеченный*	150	3,9	4,7	38,9	213,5
	*ИЛИ					
Ф.бл.	*Запеканка картофельная фирменная	200	15,8	10,0	32,4	282,0
	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		26,4	43,6	131,8	1009,1
	<u>Полдник</u>					
Ф.бл.	Блинчики с творогом с молоком сгущенным	60/10	4,1	2,8	21,0	127,0
Ф.бл.	Напиток мандариновый	200	0,1	0,02	19,8	80,0
	Итого		4,2	2,8	40,8	207,0
	Всего					

2 НЕДЕЛЯ						
Понедельник						
<u>Обед</u>						
Ф.бл.	Салат «Осеннее ассорти»	100	1,5	5,3	7,8	84,3
№ 15 Стр.284	Плов со свиной*	75/180	20,0	35,0	43,4	568,5
*ИЛИ						
Ф.бл.	*Биточек «Зачетный»	75	10,4	30,0	4,7	334,9
№7 Стр.352	*Макароны отварные с соусом «Сказка»	150/15	5,4	4,4	33,3	193,5
Ф.бл.	Напиток «Зорька»	200	-	-	29,4	210,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,4	32,4	130,0
	Итого		25,8	40,7	113,0	992,8
<u>Полдник</u>						
	Мучное кулинарное изделие собственного производства	75	4,4	1,9	44,0	210,0
Ф.бл.	Чай с сахаром (с пониженным сод.сахара)	200	0,2	0,04	10,0	41,0
	Итого		4,6	1,9	54,0	251,0
	Всего		30,4	42,6	167,0	1243,8
Вторник						
<u>Обед</u>						
	Овощи порционно	25/25	0,8	0,4	2,6	18,6
Ф.бл.	Салат «Бодროсть»	100	0,9	11,9	2,7	119,8
Ф.бл.	Зразы «Золотистые»*	105	20,5	30,7	11,0	367,5
№9 Стр.354	Пюре картофельное*	150	3,2	5,0	20,1	138,0
*ИЛИ						
Ф.бл.	*Биточек «Экзотик»	80	16,5	12,5	6,2	206,4
№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
	Кекс или другое мучное кондитерское изделие собственного производства	60	4,6	8,6	29,5	213,6
	Итого		35,3	57,0	119,5	1081,5
<u>Полдник</u>						
Ф.бл.	Брускетта «Школьная»	55	7,2	8,1	8,9	137,5
Ф.бл.	Кисель «Витаминка»	200	-	-	29,6	117,4
	Итого		7,2	8,1	38,5	254,9
	Всего		42,5	65,1	158,0	1336,4
Среда						
<u>Обед</u>						
Ф.бл.	Салат «Сытный квартет»	100	9,8	24,6	6,6	287,3
Ф.бл.	Блинчики с яблоками и корицей (творогом) со сгущенным молоком*	114/20 (120/20)	6,0 8,1	4,7 5,5	48,2 42,0	254,6 254,0
*ИЛИ						
Ф.бл.	*Запеканка из творога «Зебра» со сметаной	150/25	26,3	18,2	37,6	419,8
Ф.бл.	Напиток горячий «Здоровье» с лимоном	200/7	0,2	-	10,8	43,2
	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		22,6	30,5	129,5	859,1
<u>Полдник</u>						
	Мучное кулинарное изделие собственного производства	75	4,4	8,3	34,2	228,8
Ф.бл.	Напиток «Яблочко»	200	0,1	0,1	18,5	75,8
	Итого		4,5	8,4	52,7	304,6
	Всего		27,1	38,9	182,2	1163,7

Четверг						
<u>Обед</u>						
Ф.бл.	Салат из свеклы с сыром с перепелиным яйцом	100/20	9,0	20,2	8,2	298,2
Ф.бл.	Наггетсы школьные с соусом «Сказка»*	75/15	14,7	16,2	8,7	216,8
Ф.бл.	Картофель запеченный под сырной корочкой*	150	5,6	13,7	21,0	202,4
*ИЛИ						
Ф.бл.	*Биточек «Воздушный»	80	15,1	7,8	2,9	143,0
Ф.бл.	*Картофель запеченный под сырной корочкой*	150	5,6	13,7	21,0	202,4
	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		34,6	50,5	91,5	941,4
<u>Полдник</u>						
№14 Стр.18	Бутерброд «Осенний»	55	4,2	2,6	9,8	79,0
Ф.бл.	Напиток «Зорька»	200	-	-	29,4	210,0
	Итого		4,2	2,6	39,2	289,0
	Всего		38,8	53,1	130,7	1230,4
Пятница						
<u>Обед</u>						
Ф.бл.	Салат «Школьный вальс»	100	6,0	19,9	7,1	230,9
№ 2 Стр.420	Пельмени отварные с майонезом и соусом «Сказка»*	160/15/15	16,0	18,4	33,5	363,5
*ИЛИ						
Ф.бл.	*Биточек «Дуэт»	75	11,2	14,5	9,9	215,3
№2 Стр.348	*Каша вязкая	150	5,6	13,7	21,0	202,4
Ф.бл.	Напиток лимонный с пониж.сод.сах.	200	0,1	-	15,0	60,0
	Хлеб пшеничный,	25/30	4,3	0,4	32,4	130,0

	хлеб ржаной					
	Фрукты свежие	150	2,3	0,8	31,5	144,0
	Итого		28,7	39,5	119,5	928,4
<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	51,9	176,8	1279,9

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.