

СОГЛАСОВАНО

Директор

«28» марта 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ОАО «ВИТМИЛ»

Г.С.Михалко

« 3 » марта 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					
	<u>Обед</u>					
Ф.бл.	Салат «Лучик» (с кукурузой консервированной)	100	1,6	14,9	6,4	166,1
№ 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

	Сок (в розлив)	200	1,0	-	21,2	94,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0
	Фрукты свежие	150	1,35	1,35	12,15	60,0
	Итого		24,1	40,7	96,9	829,1
	<u>Полдник</u>					
№12 Стр.436	Пирожок печеный с молоком сгущенным вареным	75	5,5	3,4	39,2	209,0
№ 13.2 Стр.558	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	10,0	41,0
	Итого		5,7	3,4	49,2	250,0
	Всего		29,8	44,1	146,1	1079,1
	Вторник					
	<u>Обед</u>					
Ф.бл.	Салат «Бодрость»	100	0,9	11,9	2,7	119,8
Ф.бл.	Оладушки «Неженка»*	100	16,8	17,0	3,9	234,9
№ 9 Стр.354	Пюре картофельное*	150	3,2	5,0	20,1	138,0
	*ИЛИ					
Ф.бл.	Драники по-селянски со сметаной	150/15	11,6	28,1	26,7	402,1
№ 9 Стр.390	Компот из кураги	200	1,0	-	24,6	98,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0
	Итого		26,2	34,3	83,7	720,7
	<u>Полдник</u>					
№ 19 Стр.447	Ватрушка с сыром	75	5,9	16,2	26,9	277,0
Ф.бл.	Напиток из соков	200	-	-	13,6	55,0
	Итого		5,9	16,2	40,5	332,0
	Всего		32,1	50,5	124,2	1052,7

	Среда					
	<u>Обед</u>					
Ф.бл.	Салат «Мозаика»	100	7,4	19,1	7,2	229,7
№ 15 Стр.284	Плов со свиной*	50/120	11,55	28,05	26,73	402,1
	*ИЛИ					
Ф.бл.	Биточек «Дуэт»	75	11,2	14,6	9,9	215,3
№2 Стр.348	Каша вязкая гречневая	150	4,5	4,5	21,9	145,5
Ф.бл.	Напиток «Цитрусовый микс»	200	0,2	0,02	21,0	84,8
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0
	Фрукты свежие	150	1,35	1,35	12,15	60,0
	Итого		24,8	48,9	99,5	906,6
	<u>Полдник</u>					
№ 10 Стр.432	Оладьи с яблоками со сгущенным молоком	50/10	4,2	4,1	24,2	150,0
	Сок (в розлив)	200	1,0	-	21,2	94,0
	Итого		6,9	16,2	48,1	371,0
	Всего		31,7	65,1	147,6	1277,6
	Четверг					
	<u>Обед</u>					
	Овощи порционно	25/25	0,8	0,3	3,0	20,6
Ф.бл.	Зрза «Золотистая»*	105	20,5	30,7	11,0	367,5
Ф.бл.	Картофель отварной *	150	2,9	4,4	22,4	139,5
	*ИЛИ					
Ф.бл.	Птица в сыре	100	20,4	18,2	0,1	245,5
№9 Стр.354	Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138,0
Ф.бл.	Напиток «Зорька»	200	-	-	29,4	210,0

	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0
	Итого		28,5	35,8	98,2	867,6
	<u>Полдник</u>					
№ 13 Стр.17	Бутерброд с колбасой запеченный	40	4,3	8,4	6,9	120,0
№ 13.4 Стр.558	Чай с лимоном	200/7	0,25	0,05	12,0	51,1
	Итого		4,55	8,45	18,9	171,0
	Всего		33,1	44,25	117,1	1038,6
	Пятница					
	<u>Обед</u>					
Ф.бл.	Салат из овощей с птицей	100	8,6	23,1	3,5	257,8
№17 Стр. 286	Шницель натуральный рубленый*	75	14,5	17,4	7,5	245,0
Ф.бл.	Гарнир «Овощное ассорти»*	100	2,7	5,3	13,5	112,5
	*ИЛИ					
Ф.бл.	Бигус школьный	200/50	18,0	40,0	12,8	489,8
	Сок (в розлив)	200	1,0	-	21,2	94,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0
	Итого		31,1	46,2	78,1	839,3
	<u>Полдник</u>					
Ф.бл.	Блинчики с творогом (клубничкой) со сгущенным молоком	60/10 57/10	4,32 2,8	3,25 2,5	22,95 24,3	140,8 130,9
Ф.бл.	Напиток мандариновый	200	0,14	0,02	19,8	80,0
	Итого		4,5	3,3	42,8	220,8
	Всего		35,6	49,5	120,9	1060,1
	2 НЕДЕЛЯ					
	Понедельник					

	<u>Обед</u>					
Ф.бл.	Салат «Раница»	100	10,2	23,4	1,6	252,2
№ 11 Стр.279	Жаркое по-домашнему со свиной*	60/150	15,33	28,77	22,47	409,5
	*ИЛИ					
Ф.бл.	Биточек «Домашний»	75	9,3	11,2	8,5	171,2
Ф.бл.	Картофель, запеченный под сырной корочкой	150	5,6	13,7	21,0	202,4
Ф.бл.	Компот «Дружба»	200	0,4	-	41,6	168,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0
	Фрукты свежие (апельсин)	150	1,35	1,35	12,15	60,0
	Итого		31,6	53,95	110,2	1019,7
	<u>Полдник</u>					
№ 11 Стр.434	Пирожок печеный с яблочным фаршем	60	3,4	3,2	27,1	151,0
№ 13.2 Стр.558	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	10,0	41,0
	Итого		3,6	3,24	37,1	192,0
	Всего		35,2	57,2	147,3	1211,7
	Вторник					
	<u>Обед</u>					
№47 Стр.48	Салат из белокочанной капусты с огурцами	100	1,4	5,1	8,8	85,0
№5 Стр. 272	Поджарка из свинины*	75/25	13,2	28,1	4,1	322,0
№2 Стр. 348	Каша вязкая перловая*	150	3,0	3,8	20,7	129,0
	*ИЛИ					
Ф.бл.	Биточек «Экзотик»	100	20,6	15,6	7,8	258,0
№7 Стр.352	Макароны отварные	150	5,1	4,4	30,3	180,0
	Сок (в розлив)	200	1,0	-	21,2	94,0
	Хлеб пшеничный,	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0

	хлеб ржаной					
	Итого		22,9	37,4	87,2	760,0
	<u>Полдник</u>					
Ф.бл.	Ватрушка «Изюминка»	100	6,5	8,9	53,9	281,3
№ 7 Стр.352	Напиток лимонный	200	0,1	-	15,0	60,0
	Итого		6,6	8,9	68,9	341,3
	Всего		29,5	46,3	156,1	1101,3
	Среда					
	<u>Обед</u>					
Ф.бл.	Салат «Нежность»	100	11,9	23,8	4,3	279,0
Ф.бл.	Блинчики с клубникой (творогом) со сгущенным молоком*	114/20 (120/20)	5,5 8,6	5,0 6,5	48,6 45,9	261,7 281,6
	*ИЛИ					
Ф.бл.	Пудинг из творога с курагой (бананом) с соусом шоколадным	150/25 150/25	25,4 24,1	9,9 11,9	41,6 40,9	357,6 368,0
Ф.бл.	Напиток «Зорька»	200	-	-	29,4	210,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0
	Фрукты свежие	150	1,35	1,35	12,15	60,0
	Итого		23,05	30,6	126,9	940,7
	<u>Полдник</u>					
№ 16 Стр.442	Сосиска в тесте	100	9,3	12,0	27,1	254,0
Ф.бл.	Чай «Витаминный»	200	-	-	10,8	42,0
	Итого		9,3	12,0	37,9	296,0
	Всего		32,4	42,6	164,8	1236,7
	Четверг					
	<u>Обед</u>					

Ф.бл.	Салат «Оливье»	100	4,6	18,0	5,8	203,9
Ф.бл.	Наггетсы школьные с соусом «Сказка»*	75/15	14,7	16,2	8,7	216,8
№9 Стр.354	Пюре картофельное*	150	3,2	5,0	20,1	138,0
	*ИЛИ					
Ф.бл.	Запеканка картофельная фирменная	200	15,8	10,0	32,4	282,0
Ф.бл.	Компот из свежих яблок с сиропом шиповника	200	0,16	0,16	25,5	103,2
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0
	Итого		31,8	45,2	94,4	859,7
	<u>Полдник</u>					
	Кекс	60	4,6	8,6	29,5	213,6
	Сок (в розлив)	200	1,0	-	21,2	94,0
	Итого		5,6	8,6	50,7	307,6
	Всего		37,4	53,8	145,1	1167,3
	Пятница					
	<u>Обед</u>					
Ф.бл.	Салат из свеклы с сыром с перепелиным яйцом	100/20	9,0	20,2	8,2	298,2
№ 2 Стр.420	Пельмени отварные со сметаной*	160/20	16,3	15,2	31,0	325,6
	*ИЛИ					
№24 Стр. 296	Тефтели	60/50	8,6	20,1	11,8	261,8
№7 Стр.352	Макароны отварные	150	5,1	4,4	30,3	180,0
	Сок (в розлив)	200	1,0	-	21,2	94,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0
	Фрукты свежие	150	1,35	1,35	12,15	60,0
	Итого		31,95	37,2	104,95	907,8

	<u>Полдник</u>					
№19 Стр.447	Ватрушка с повидлом	75	4,4	1,9	44,0	210,0
Ф.бл.	Кисель «Витаминка»	200	-	-	29,6	117,4
	Итого		4,4	1,9	73,6	327,4
	Всего		36,4	39,1	178,6	1235,2

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.