

СОГЛАСОВАНО
Директор

«29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ОАО «ВИТМИН»

Г.С. Михалко

«28» июля 2025 г.

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

№ реце птур ы	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
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1 НЕДЕЛЯ											
Понедельник											
	<u>Завтрак</u>										
Ф.бл.	Брускетта «Школьная»	55	7,2	8,1	8,9	137,6	55	7,2	8,1	8,9	137,6
Ф.бл.	Блинчики с творогом с маслом сливочным	120/5	7,3	8,9	34,9	253,7	180/5	10,9	11,3	52,3	361,7
№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
	Итого		18,3	20,9	64,5	524,3		21,9	23,3	81,9	632,3
	<u>Обед</u>										
	Овощи порционно	25/25	0,5	0,1	1,5	8,8	25/25	0,5	0,1	1,5	8,8

№ 9 Стр.114	Щи из свежей капусты	250	2,3	5,8	7,0	90,0	250	2,3	5,8	7,0	90,0
Ф.бл.	Биточек «Домашний»	50	7,4	17,3	6,1	209,6	75	11,1	25,9	9,2	314,4
Ф.бл.	Картофель запеченный под сырной корочкой	150	5,6	13,7	21,0	202,4	200	7,5	18,3	28,0	269,9
Ф.бл.	Компот «Дружба»	200	0,2	-	20,8	84,0	200	0,2	-	20,8	84,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,4	32,4	130,0	25/30	4,3	0,4	32,4	130,0
	Итого		20,3	37,3	88,8	724,8		25,9	50,5	98,9	897,1
	<u>Полдник</u>										
№465к	Булочка «Улитка»	50	3,3	3,4	22,7	135,0	50	3,3	3,4	22,7	135,0
	Сок (в розлив)	200	0,2	-	20,0	82,0	200	0,2	-	20,0	82,0
	Фрукты свежие	150	1,4	0,3	12,2	64,5	200	1,9	0,4	16,3	86,0
	Итого		4,9	3,7	54,9	281,5		5,4	3,8	59,0	303,0
	Всего		43,5	61,9	208,2	1530,6		53,2	77,6	239,8	1832,4
Вторник											
	<u>Завтрак</u>										
	Овощи порционно	25/25	0,5	0,1	1,5	8,8	25/25	0,5	0,1	1,5	8,8
Ф.бл.	Бифштекс «Гавайский»	75	9,7	21,9	12,6	285,8	75	9,7	21,9	12,6	285,8
№7 Стр.352	Макароны отварные	150	5,1	4,4	30,3	180,0	150	5,1	4,4	30,3	180,0
Ф.бл.	Напиток горячий «Здоровье» с лимоном	200/7	0,2	-	10,8	43,2	200/7	0,2	-	10,8	43,2
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,4	18,6	89,3	50	4,0	0,5	26,6	127,6
	Итого		18,3	26,8	73,8	607,2		19,5	26,9	81,8	645,4
	<u>Обед</u>										
Ф.бл.	Салат из свеклы с яйцом	100	1,2	4,0	4,9	60,0	100	1,2	4,0	4,9	60,0
№ 28 Стр.140	Суп картофельный с рыбой	250/30	7,8	4,2	20,4	151,2	250/30	7,8	4,2	20,4	151,2
Ф.бл.	Оладушка «Неженка»	75	12,6	12,8	2,9	176,2	100	16,8	17,1	3,9	234,9

№10 Стр.432	Оладьи с изюмом с повидлом	50/5	3,5	3,2	22,1	130,0	50/5	3,5	3,2	22,1	130,0
	Йогурт	200	10,0	6,4	17,0	174,0	200	10,0	6,4	17,0	174,0
	Итого		13,5	9,6	39,1	304,0		13,5	9,6	39,1	304,0
	Всего		64,7	50,0	202,3	1550,7		74,1	55,0	235,3	1789,1
Пятница											
	Завтрак										
№3 Стр.8	Бутерброд с сыром	40	5,7	7,9	9,7	135,0	40	5,7	7,9	9,7	135,0
№3 Стр.270	Сосиски отварные	75	7,4	13,4	1,2	155,3	100	9,9	17,9	1,6	207,0
Ф.бл.	Каша вязкая «Артековская лайт»	150	6,3	3,9	28,8	175,5	200	8,4	5,2	38,4	234,0
№13.4 Стр.560	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,05	12,0	51,5	200/7	0,3	0,05	12,0	51,5
	Итого		19,7	25,3	51,7	517,3		24,3	31,1	61,7	627,5
	Обед										
Ф.бл.	Салат «Лучик» с кукурузой со сметаной	50	1,1	6,0	3,1	70,2	50	1,1	6,0	3,1	70,2
№25 Стр.135	Суп картофельный с бобовыми	250	5,8	4,5	20,3	145,0	250	5,8	4,5	20,3	145,0
№34 Стр.310	Голубцы любительские	115/50	8,6	18,5	14,8	260,0	230/100	17,2	37,0	29,6	520,0
Ф.бл.	Напиток «Яблочко»	200	0,2	0,2	15,7	64,4	200	0,2	0,2	15,7	64,4
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,4	32,4	130,0	25/30	4,3	0,4	32,4	130,0
	Итого		20,0	29,6	86,3	669,6		28,6	48,1	101,1	929,6
	Полдник										
№449к	Булочка домашняя	50	2,9	5,5	22,8	152,5	-	-	-	-	-
№5 Стр.10	Бутерброд с колбасой	-	-	-	-	-	40	4,1	4,6	9,9	99,0
Ф.бл.	Кисель «Витаминка»	200	-	-	29,6	117,4	200	-	-	29,6	117,4
	Фрукты свежие	150	1,4	0,3	12,2	64,5	200	1,9	0,4	16,3	86,0
	Итого		4,3	5,8	64,6	334,4		6,0	5,0	55,8	302,4
	Всего		44,0	60,7	202,6	1521,3		58,9	84,2	218,6	1859,5

2 НЕДЕЛЯ											
Понедельник											
	Завтрак										
№19 Стр.22	Сыр (порциями)	20	1,6	1,6	-	21,0	30	2,4	2,4	-	31,5
№8 Стр.235	Драчена	150	16,7	22,4	8,4	300,0	150	16,7	22,4	8,4	300,0
Ф.бл.	Чай «Витаминный»	200	-	-	10,8	42,0	200	-	-	10,8	42,0
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,4	18,6	89,3	50	4,0	0,5	26,6	127,6
	Фрукты свежие	150	0,6	0,5	15,5	70,5	200	0,8	0,7	20,7	94,0
	Итого		21,7	24,9	53,3	522,8		23,9	26,0	66,5	595,1
	Обед										
№88 Стр.94	Жареная рыба под маринадом	50/50	10,4	9,1	6,1	148,0	50/50	10,4	9,1	6,1	148,0
№3 Стр.105	Борщ с картофелем со сметаной	250/5	2,4	7,5	14,4	135,0	250/5	2,4	7,5	14,4	135,0
№11 Стр.279	Жаркое по-домашнему со свиной	50/125	12,8	24,0	18,7	341,3	60/150	15,3	28,8	22,5	409,5
	Сок (в розлив)	200	0,2	-	20,0	82,0	200	0,2	-	20,0	82,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,4	32,4	130,0	50/50	7,8	0,8	49,1	237,6
	Итого		30,1	41,0	91,6	836,3		36,1	46,2	112,1	1012,1
	Полдник										
№11 Стр.434	Пирожок печеный с повидлом	60	3,4	3,0	34,8	180,0	60	3,4	3,0	34,8	180,0
	Коктейль молочный	200	6,6	5,0	19,0	150,0	200	6,6	5,0	19,0	150,0
	Итого		10,0	8,0	53,8	330,0		10,0	8,0	53,8	330,0
	Всего		61,8	73,9	198,7	1689,1		70,0	80,2	232,4	1937,2
Вторник											
	Завтрак										
	Овощи порционно	25/25	0,5	0,1	1,5	8,8	25/25	0,5	0,1	1,5	8,8
Ф.бл.	Биточек «Восточный»	75	15,2	5,9	11,3	159,2	100	20,2	7,9	15,0	212,2

№7 Стр.352	Макароны отварные	150	5,1	4,4	30,3	180,0	150	5,1	4,4	30,3	180,0
№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	0,4	18,6	89,3	50	4,0	0,5	26,6	127,6
	Итого		25,0	11,8	77,7	515,3		31,2	13,9	89,4	606,6
	Обед										
Ф.б.л.	Салат «Лучистый» со сметаной	50	2,9	4,4	4,2	57,0	100	5,7	8,8	8,3	114,0
№9 Стр.114	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	2,4	7,0	7,2	102,5	250/5	2,4	7,0	7,2	102,5
№31 Стр.306	Оладьи из печени	50	8,9	7,5	3,1	116,0	50	8,9	7,5	3,1	116,0
№2 Стр.348	Каша рисовая вязкая	200	2,8	5,4	29,8	180,0	200	2,8	5,4	29,8	180,0
Ф.б.л.	Компот из свежих яблок с сиропом шиповника	200	0,2	0,2	25,5	103,2	200	0,2	0,2	25,5	103,2
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,4	32,4	130,0	50/50	7,8	0,8	49,1	237,6
	Итого		21,5	24,9	102,2	688,7		27,8	29,7	123,0	853,3
	Полдник										
Ф.б.л.	Блинчики домашние	67,5	5,7	8,0	11,9	142,8	67,5	5,7	8,0	11,9	142,8
	Сок (в розлив)	200	0,2	-	20,0	82,0	200	0,2	-	20,0	82,0
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	200	0,8	0,8	19,6	94,0
	Итого		6,5	8,6	46,6	295,3		6,7	8,8	51,5	318,8
	Всего		53,0	45,3	226,5	1499,3		65,7	52,4	263,9	1778,7
	Среда										
	Завтрак										
№5 Стр.10	Бутерброд с колбасой	-	-	-	-	-	40	4,1	4,6	9,9	99,0
Ф.б.л.	Запеканка из творога «Зебра» со сгущенным молоком	150/25	27,3	15,8	49,5	445,9	150/25	27,3	15,8	49,5	445,9
№13.2 Стр.558	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	10,0	41,0	200	0,2	0,04	10,0	41,0
	Фрукты свежие	150	0,6	0,5	15,5	70,5	200	0,8	0,7	20,7	94,0

	Итого		28,1	16,3	75,0	557,4		32,4	21,1	90,1	679,9
	Обед										
№56 Стр.57	Салат картофельный с огурцом с маслом растительным	95	1,4	10,7	9,3	141,0	95	1,4	10,7	9,3	141,0
№31 Стр.144	Суп с крупой и томатом	250	1,8	4,0	15,0	102,5	250	1,8	4,0	15,0	102,5
Ф.б.л.	Нагетсы школьные	75	14,4	16,2	5,7	203,3	100	19,2	21,6	7,6	271,1
Ф.б.л.	Гарнир «Овощное ассорти»	100	2,3	5,3	11,4	102,0	150	3,5	8,0	17,1	153,0
№9 Стр.390	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,6	-	25,0	100,0	200	0,6	-	25,0	100,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,4	32,4	130,0	25/30	4,3	0,4	32,4	130,0
	Итого		24,8	36,6	98,8	778,8		30,8	44,7	106,4	897,6
	Полдник										
	Зефир	1 шт.	0,4	-	40,8	166,9	1 шт.	0,4	-	40,8	166,9
	Йогурт	200	10,0	6,4	17,0	174,0	200	10,0	6,4	17,0	174,0
	Итого		10,4	6,4	57,8	340,9		10,4	6,4	57,8	340,9
	Всего		63,3	59,3	231,6	1677,1		73,6	72,2	254,3	1918,4
	Четверг										
	Завтрак										
	Овощи порционно	25/25	0,5	0,1	1,5	8,8	25/25	0,5	0,1	1,5	8,8
№15 Стр.284	Плов со свининой	50/120	13,5	23,3	29,4	381,0	75/180	20,1	35,0	44,1	571,2
Ф.б.л.	Чай «Витаминный»	200	-	-	10,8	42,0	200	-	-	10,8	42,0
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,4	18,6	89,3	35	2,8	0,4	18,6	89,3
	Итого		16,8	23,8	60,3	521,1		23,4	35,5	75,0	711,3
	Обед										
Ф.б.л.	Салат из свеклы с сыром с яйцом перепелиным со сметаной	50/10	3,6	4,5	3,5	68,5	100/20	7,2	9,0	7,0	137,0
№18 Стр.126	Рассольник ленинградский	250	1,8	4,0	14,8	100,0	250	1,8	4,0	14,8	100,0

№ 5 Стр.248	Рыба жареная	75	14,4	5,3	3,0	117,0	100	19,2	7,1	4,0	156,0
№ 9 Стр.354	Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138,0	200	4,3	6,7	26,8	184,0
Ф.бл.	Напиток из соков	200	-	-	13,6	55,0	200	-	-	13,6	55,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50/50	7,8	0,8	49,1	237,6	50/50	7,8	0,8	49,1	237,6
	Итого		30,8	19,6	104,1	716,1		40,3	27,6	115,3	869,6
	Полдник										
№444к	Плюшка с маком	75	4,8	8,0	34,1	226,5	75	4,8	8,0	34,1	226,5
Ф.бл.	Напиток «Яблочко»	200	0,2	0,2	15,7	64,4	200	0,2	0,2	15,7	64,4
	Итого		5,0	8,2	49,8	290,9		5,0	8,2	49,8	290,9
	Всего		52,6	51,6	214,2	1528,1		68,7	71,3	240,1	1871,8
	Пятница										
	Завтрак										
	Овощи порционно	25/25	0,5	0,1	1,5	8,8	25/25	0,5	0,1	1,5	8,8
№5 Стр.272	Поджарка	75/25	15,8	7,9	2,7	145,0	75/25	15,8	7,9	2,7	145,0
№2 Стр.348	Каша вязкая гречневая	150	4,5	4,5	21,9	145,5	200	6,0	6,0	29,2	194,0
Ф.бл.	Напиток горячий «Здоровье» с лимоном	200/7	0,2	-	10,8	43,2	200/7	0,2	-	10,8	43,2
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,4	18,6	89,3	50	4,0	0,5	26,6	127,6
	Фрукты свежие	150	2,3	0,8	31,5	144,0	200	3,1	1,1	42,0	192,0
	Итого		26,1	13,7	87,0	575,8		29,6	15,6	112,8	710,6
	Обед										
Ф.бл.	Салат «Жемчужинка»	50	3,8	8,3	13,4	142,9	100	7,5	16,6	26,7	285,8
№35 Стр.149	Суп молочный с крупой	250	7,8	6,3	22,3	177,5	250	7,8	6,3	22,3	177,5
Ф.бл.	Запеканка картофельная фирменная	200	15,8	10,0	32,4	282,0	200	15,8	10,0	32,4	282,0
Ф.бл.	Напиток «Цитрусовый микс»	200	0,2	0,02	21,0	84,8	200	0,2	0,02	21,0	84,8

	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,4	32,4	130,0	25/30	4,3	0,4	32,4	130,0
	Итого		31,9	25,0	121,5	817,2		35,6	33,3	134,8	960,1
	Полдник										
№15 Стр.19	Бутерброд «Купалле»	45	7,1	9,2	8,8	146,0	45	7,1	9,2	8,8	146,0
	Коктейль молочный	200	6,6	5,0	19,0	150,0	200	6,6	5,0	19,0	150,0
	Итого		13,7	14,2	27,8	296,0		13,7	14,2	27,8	296,0
	Всего		71,7	52,9	236,3	1689,0		78,9	63,1	275,4	1966,7

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.