

СОГЛАСОВАНО  
Директор

«26» сентября 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

| №<br>рецеп-<br>туры | Наименование блюда                  | 11-18 лет |          |         |             |                                         |
|---------------------|-------------------------------------|-----------|----------|---------|-------------|-----------------------------------------|
|                     |                                     | Выход, г  | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая<br>ценность,<br>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<br>Стр. 270     | Сосиски отварные*                   | 100       | 9,9      | 17,9    | 1,6         | 207,0                                   |
| № 7<br>Стр. 352     | Макароны с сыром с соусом «Сказка»* | 100/10/10 | 5,9      | 6,1     | 23,2        | 172,0                                   |
| *ИЛИ                |                                     |           |          |         |             |                                         |

|                |                                                        |        |      |      |       |        |
|----------------|--------------------------------------------------------|--------|------|------|-------|--------|
| №5<br>Стр. 272 | *Поджарка из свинины                                   | 75/25  | 13,2 | 28,1 | 4,1   | 322,0  |
| №7<br>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,<br>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<br>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<br>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<br>Стр. 348 | *Каша вязкая                                           | 150    | 5,6  | 13,7 | 21,0  | 202,4  |
| Ф.бл.          | Напиток «Зорька»                                       | 200    | -    | -    | 29,4  | 210,0  |
|                | Хлеб пшеничный,<br>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 |
|               | <b>Среда</b>                                                             |        |      |      |       |        |
|               | <u>Обед</u>                                                              |        |      |      |       |        |
|               | Овощи порционно                                                          | 25/25  | 0,8  | 0,4  | 2,6   | 18,6   |
| Ф.бл.         | Жаркое «Бульбастику»*                                                    | 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,<br>хлеб ржаной                                           | 25/30  | 4,3  | 0,4  | 32,4  | 130,0  |
|               | Кекс или другое мучное кондитерское изделие<br>собственного производства | 60     | 4,6  | 8,6  | 29,5  | 213,6  |
|               | Итого                                                                    |        | 31,1 | 47,8 | 115,7 | 1002,2 |
|               | <u>Полдник</u>                                                           |        |      |      |       |        |
| №13<br>Стр.17 | Бутерброд с колбасой запеченный                                          | 40     | 4,3  | 8,4  | 6,9   | 120,0  |
| №9<br>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 |
|               | <b>Четверг</b>                                                           |        |      |      |       |        |
|               | <u>Обед</u>                                                              |        |      |      |       |        |
| №60<br>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<br>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,<br>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<br>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 |
|       | <b>Пятница</b>                                         |       |      |      |       |        |
|       | <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,<br>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<br>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<br>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,<br>хлеб ржаной                      | 25/30  | 4,3         | 0,4         | 32,4         | 130,0         |
|                  | <b>Итого</b>                                        |        | <b>25,8</b> | <b>40,7</b> | <b>113,0</b> | <b>992,8</b>  |
| <u>Подник</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          |
|                  | <b>Итого</b>                                        |        | <b>4,6</b>  | <b>1,9</b>  | <b>54,0</b>  | <b>251,0</b>  |
|                  | <b>Всего</b>                                        |        | <b>30,4</b> | <b>42,6</b> | <b>167,0</b> | <b>1243,8</b> |
| Вторник          |                                                     |        |             |             |              |               |
| <u>Обед</u>      |                                                     |        |             |             |              |               |
|                  | Овощи порционно                                     | 25/25  | 0,8         | 0,4         | 2,6          | 18,6          |
| Ф.бл.            | Салат «Бодрость»                                    | 100    | 0,9         | 11,9        | 2,7          | 119,8         |
| Ф.бл.            | Зразы «Золотистые»*                                 | 105    | 20,5        | 30,7        | 11,0         | 367,5         |
| № 9<br>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<br>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,<br>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          |
|               | <b>Итого</b>                                                          |                    | <b>35,3</b> | <b>57,0</b> | <b>119,5</b> | <b>1081,5</b>  |
| <u>Подник</u> |                                                                       |                    |             |             |              |                |
| Ф.бл.         | Брускетта «Школьная»                                                  | 55                 | 7,2         | 8,1         | 8,9          | 137,5          |
| Ф.бл.         | Кисель «Витаминка»                                                    | 200                | -           | -           | 29,6         | 117,4          |
|               | <b>Итого</b>                                                          |                    | <b>7,2</b>  | <b>8,1</b>  | <b>38,5</b>  | <b>254,9</b>   |
|               | <b>Всего</b>                                                          |                    | <b>42,5</b> | <b>65,1</b> | <b>158,0</b> | <b>1336,4</b>  |
| 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)<br>со сгущенным молоком*     | 114/20<br>(120/20) | 6,0<br>8,1  | 4,7<br>5,5  | 48,2<br>42,0 | 254,6<br>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,<br>хлеб ржаной                                        | 25/30              | 4,3         | 0,4         | 32,4         | 130,0          |
|               | Фрукты свежие                                                         | 150                | 2,3         | 0,8         | 31,5         | 144,0          |
|               | <b>Итого</b>                                                          |                    | <b>22,6</b> | <b>30,5</b> | <b>129,5</b> | <b>859,1</b>   |
| <u>Подник</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           |
|               | <b>Итого</b>                                                          |                    | <b>4,5</b>  | <b>8,4</b>  | <b>52,7</b>  | <b>304,6</b>   |
|               | <b>Всего</b>                                                          |                    | <b>27,1</b> | <b>38,9</b> | <b>182,2</b> | <b>1163,7</b>  |

| <b>Четверг</b> |                                                  |           |             |             |              |               |
|----------------|--------------------------------------------------|-----------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| <b>Обед</b>    |                                                  |           |             |             |              |               |
| 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         |
| <b>*ИЛИ</b>    |                                                  |           |             |             |              |               |
| 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         |
|                | <b>Итого</b>                                     |           | <b>34,6</b> | <b>50,5</b> | <b>91,5</b>  | <b>941,4</b>  |
| <b>Полдник</b> |                                                  |           |             |             |              |               |
| №14<br>Стр.18  | Бутерброд «Осенний»                              | 55        | 4,2         | 2,6         | 9,8          | 79,0          |
| Ф.бл.          | Напиток «Зорька»                                 | 200       | -           | -           | 29,4         | 210,0         |
|                | <b>Итого</b>                                     |           | <b>4,2</b>  | <b>2,6</b>  | <b>39,2</b>  | <b>289,0</b>  |
|                | <b>Всего</b>                                     |           | <b>38,8</b> | <b>53,1</b> | <b>130,7</b> | <b>1230,4</b> |
| <b>Пятница</b> |                                                  |           |             |             |              |               |
| <b>Обед</b>    |                                                  |           |             |             |              |               |
| Ф.бл.          | Салат «Школьный вальс»                           | 100       | 6,0         | 19,9        | 7,1          | 230,9         |
| № 2<br>Стр.420 | Пельмени отварные с майонезом и соусом «Сказка»* | 160/15/15 | 16,0        | 18,4        | 33,5         | 363,5         |
| <b>*ИЛИ</b>    |                                                  |           |             |             |              |               |
| Ф.бл.          | *Биточек «Дуэт»                                  | 75        | 11,2        | 14,5        | 9,9          | 215,3         |
| №2<br>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         |
|                | <b>Итого</b>                                        |     | <b>28,7</b> | <b>39,5</b> | <b>119,5</b> | <b>928,4</b>  |
| <b>Полдник</b> |                                                     |     |             |             |              |               |
|                | Мучное кулинарное изделие собственного производства | 75  | 4,4         | 8,3         | 34,2         | 228,8         |
| Ф.бл.          | Чай «Витаминный»                                    | 200 | -           | -           | 10,8         | 42,0          |
|                | <b>Итого</b>                                        |     | <b>4,4</b>  | <b>8,3</b>  | <b>45,0</b>  | <b>270,8</b>  |
|                | <b>Всего</b>                                        |     | <b>30,8</b> | <b>51,9</b> | <b>176,8</b> | <b>1279,9</b> |

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.