

СОГЛАСОВАНО  
Директор

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ОАО «ВИТМИЛ»

Г.С.Михалко

«25» февраля 2026 г.

«23» февраля 2026 г.

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

№ рецептуры	Наименование блюда	11-18 лет				
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал/кДж
	1	2	3	4	5	6
	<b>1 НЕДЕЛЯ</b>					
	<b>Понедельник</b>					
	<u>Обед</u>					
Ф.бл.	Салат «Жемчужинка»	100	7,5	16,6	26,7	285,8
№3 Стр.270	Сосиски отварные*	100	9,9	17,9	1,6	207,0
Ф.бл.	Булгур с соусом «Сказка»*	100/10	6,4	2,7	20,7	148,6
	*ИЛИ					

№6 Стр.232	*Омлет с мясными продуктами с маслом сливочным	130/5	14,0	16,6	2,0	213,0
	Сок (в розлив)	200	1,0	-	21,2	94,0
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	13,3	63,8
	Фрукты свежие	150	1,4	1,4	12,2	60,0
	<b>Итого</b>		<b>28,2</b>	<b>38,9</b>	<b>95,7</b>	<b>859,2</b>
	<u>Полдник</u>					
	Мучное кулинарное изделие собственного производства	60	3,4	3,2	27,1	151,0
Ф.бл.	Чай «Витаминный»	200	-	-	10,8	42,0
	<b>Итого</b>		<b>3,4</b>	<b>3,2</b>	<b>37,9</b>	<b>193,0</b>
	<b>Всего</b>		<b>31,6</b>	<b>42,1</b>	<b>133,6</b>	<b>1052,2</b>
	<b>Вторник</b>					
	<u>Обед</u>					
Ф.бл.	Винегрет с зеленым горошком	100	1,3	10,0	7,0	125,0
Ф.бл.	Оладушки «Неженка»*	100	16,8	17,0	3,9	234,9
№7 Стр.352	Макаронные изделия отварные*	100	3,4	2,9	20,2	120,0
	*ИЛИ					
Ф.бл.	*Биточек «Восточный»	75	15,2	5,9	11,3	159,2
Ф.бл.	*Картофель, запеченный под сырной корочкой	150	5,6	13,7	21,0	202,4
Ф.бл.	Компот «Дружба»	200	0,2	-	20,8	84,0
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	13,3	63,8
	<b>Итого</b>		<b>23,7</b>	<b>30,2</b>	<b>65,2</b>	<b>627,7</b>
	<u>Полдник</u>					
Ф.бл.	Конвертик с птицей	95	14,7	11,6	18,9	240,8
Ф.бл.	Напиток «Зорька»	200	-	-	29,4	210,0
	<b>Итого</b>		<b>14,7</b>	<b>11,6</b>	<b>48,3</b>	<b>450,8</b>

	Всего		38,4	41,8	113,5	1078,5
	<b>Среда</b>					
	<b>Обед</b>					
		100	7,4	16,3	4,1	192,7
Ф.бл.	Салат «Рыжик» с майонезом	100	21,2	18,4	7,1	278,8
Ф.бл.	Кебаб «Деликатесный»*	150	3,2	5,0	20,1	138,0
№9 Стр.354	Пюре картофельное*					
	<i>*ИЛИ</i>					
		200/50	18,0	40,0	12,8	489,8
Ф.бл.	*Бигус школьный	200	1,0	-	21,2	94,0
	Сок (в розлив)	25	2,0	0,3	13,3	63,8
	Хлеб пшеничный	150	2,3	0,8	31,5	144,0
	Фрукты свежие		37,1	40,8	97,3	911,3
	<b>Итого</b>					
	<b>Полдник</b>	60	3,4	3,2	27,1	151,0
	Мучное кулинарное изделие собственного производства	200	6,4	6,4	9,4	120,0
	Йогурт (розлив)		9,8	9,6	36,5	271,0
	<b>Итого</b>		46,9	50,4	133,8	1182,3
	<b>Всего</b>					
	<b>Четверг</b>					
	<b>Обед</b>	100	5,7	12,3	7,2	162,8
Ф.бл.	Салат «Гурман» (порционно)	110/25	15,0	17,0	41,5	379,6
Ф.бл.	Сырники «Детские» с молоком сгущенным* (или со сметаной, или с припасом клубника/малина)					
	<i>*ИЛИ</i>					
		100/25	18,1	7,1	29,7	255,4
Ф.бл.	*Пудинг из творога с курагой с соусом шоколадным	200	0,2	0,04	10,0	41,0
Ф.бл.	Чай с сахаром (с пониж.сод.сахара)					

	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	13,3	63,8
	<b>Итого</b>		22,9	29,6	72,0	647,2
	<b>Полдник</b>	40	4,3	8,4	6,9	120,0
№13 Стр.17	Бутерброд с колбасой запеченный	200	0,2	-	20,4	82,8
Ф.бл.	Напиток «Освежающий дуэт»		4,5	8,4	27,3	202,8
	<b>Итого</b>		27,4	38,0	99,3	850,0
	<b>Всего</b>					
	<b>Пятница</b>					
	<b>Обед</b>	100	5,8	17,3	7,5	208,6
Ф.бл.	Салат «Светлячок» с майонезом	75/180	20,0	35,0	43,4	568,5
№ 15 Стр.284	Плов со свиной*					
	<i>*ИЛИ</i>					
		80	9,4	22,5	3,3	253,0
Ф.бл.	*Биточек «Лакомка»	100	3,0	3,0	14,6	97,0
№2 Стр.348	*Каши вязкая гречневая	200	1,0	-	21,2	94,0
	Сок (в розлив)	25	2,0	0,3	13,3	63,8
	Хлеб пшеничный	60	4,6	8,6	29,5	213,6
	Кекс или другое мучное кондитерское изделие собственного производства		33,4	61,2	114,9	1148,5
	<b>Итого</b>					
	<b>Полдник</b>	60	3,4	3,2	27,1	151,0
	Мучное кулинарное изделие собственного производства	200	1,0	-	24,6	98,0
№9 Стр.390	Компот из кураги		4,4	3,2	51,7	249,0
	<b>Итого</b>		37,8	64,4	166,6	1397,5
	<b>Всего</b>					

2 НЕДЕЛЯ						
Понедельник						
Обед						
№93 Стр.100	Салат «Секунда»	100	7,2	15,0	1,3	172,0
№2 Стр.420	Пельмени отварные с майонезом и соусом «Сказка» (или сметана или масло сливочное)*	160/15/15	16,0	18,4	33,5	363,5
*ИЛИ						
№12 Стр.28 I	*Гуляши из свинины	75/75	13,5	28,4	6,0	333,0
№7 Стр.352	*Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120,0
Ф.б.л.	Напиток «Зорька»	200	-	-	29,4	210,0
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	13,3	63,8
	<b>Итого</b>		<b>25,2</b>	<b>33,7</b>	<b>77,5</b>	<b>809,3</b>
Полдник						
Ф.б.л.	Ватрушка «Тропиканка»	75	7,9	7,9	30,2	222,7
	Коктейль молочный (розлив)	200	6,6	5,0	19,0	150,0
	<b>Итого</b>		<b>14,5</b>	<b>12,9</b>	<b>49,2</b>	<b>372,7</b>
	<b>Всего</b>		<b>39,7</b>	<b>46,6</b>	<b>126,7</b>	<b>1137,0</b>
Вторник						
Обед						
№66 Стр.69	Салат «Розовый»	100	5,6	14,8	3,6	170,0
Ф.б.л.	Зрза «Кветачка» (индейка)*	105	15,9	29,5	11,7	375,7
№2 Стр.348	Каша вязкая гречневая*	100	3,0	3,0	14,6	97,0
*ИЛИ						
Ф.б.л.	*Наггетсы школьные	75	14,4	16,2	5,7	203,3
Ф.б.л.	*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	25	2,0	0,3	13,3	63,8
	<b>Итого</b>		<b>27,5</b>	<b>47,6</b>	<b>64,4</b>	<b>800,5</b>
Полдник						
	Мучное кулинарное изделие собственного производства	75	4,4	8,3	34,2	228,8
Ф.б.л.	Компот из свежих яблок с сиропом шиповника	200	0,2	0,2	25,5	103,2
	<b>Итого</b>		<b>4,6</b>	<b>8,5</b>	<b>59,7</b>	<b>332,0</b>
	<b>Всего</b>		<b>32,1</b>	<b>56,1</b>	<b>124,1</b>	<b>1132,5</b>
Среда						
Обед						
Ф.б.л.	Салат «Ясное солнышко»	100	1,8	9,3	12,3	140,2
Ф.б.л.	Колбаски «Банзай»*	110	23,9	20,2	0,8	281,1
№9 Стр.354	Пюре картофельное*	150	3,2	5,0	20,1	138,0
*ИЛИ						
Ф.б.л.	Драники с колбасой со сметаной	200/25	10,1	29,0	41,4	457,9
Ф.б.л.	Напиток мандариновый	200	0,2	0,02	19,8	80,0
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	13,3	63,8
	Фрукты свежие	150	2,3	0,8	31,5	144,0
	<b>Итого</b>		<b>33,4</b>	<b>35,6</b>	<b>97,8</b>	<b>847,1</b>
Полдник						
Ф.б.л.	Конвертики с творогом	80	9,1	9,5	25,8	224,1
Ф.б.л.	Чай с лимоном (с пониж.сод.сахара)	200	0,3	0,5	12,0	51,5
	<b>Итого</b>		<b>9,4</b>	<b>10,0</b>	<b>37,8</b>	<b>275,6</b>
	<b>Всего</b>		<b>43,1</b>	<b>45,6</b>	<b>135,6</b>	<b>1122,7</b>

<b>Четверг</b>						
<b>Обед</b>						
Ф.бл.	Салат «Мамины секреты» с яйцом перепелиным (порционно)	100	7,7	16,7	3,0	192,7
Ф.бл.	Блинчики с яблоками и корицей (клубникой) со сгущенным молоком*	114/20	6,0	4,7	48,2	254,6
<b>*ИЛИ</b>						
№9 Стр.431	*Оладьи с повидлом	100/10	7,6	7,2	46,6	281,0
Ф.бл.	Напиток горячий «Здоровье» с лимоном	200/7	0,2	-	10,8	43,2
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	13,3	63,8
	Фрукты свежие	150	2,3	0,8	31,5	144,0
	<b>Итого</b>		<b>18,2</b>	<b>22,5</b>	<b>106,8</b>	<b>698,3</b>
<b>Полдник</b>						
№15 Стр.19	Бутерброд «Купалле»	45	7,1	9,2	8,8	146,0
Ф.бл.	Напиток «Цитрусовый микс»	200	0,2	0,02	21,0	84,8
	<b>Итого</b>		<b>7,3</b>	<b>9,2</b>	<b>29,8</b>	<b>230,8</b>
	<b>Всего</b>		<b>25,5</b>	<b>31,7</b>	<b>136,6</b>	<b>929,1</b>
<b>Пятница</b>						
<b>Обед</b>						
Ф.бл.	Салат «Братец кролик» со сметаной	100	3,9	6,0	7,8	100,5
№11 Стр.279	Жаркое по-домашнему со свиной*	60/150	15,3	28,8	22,5	409,5
<b>*ИЛИ</b>						
Ф.бл.	*Шашлык «Школьный»	90	21,6	5,4	1,4	140,4
Ф.бл.	*Рис «Светофор»	100	2,4	2,4	21,0	114,3
Ф.бл.	Напиток «Лесная сказка»	200	-	-	16,6	66,4
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	13,3	63,8
	Кекс или другое мучное кондитерское изделие собственного производства	60	4,6	8,6	29,5	213,6

	<b>Итого</b>		<b>25,8</b>	<b>43,7</b>	<b>89,7</b>	<b>853,8</b>
<b>Полдник</b>						
	Мучное кулинарное изделие собственного производства	75	4,4	8,3	34,2	228,8
Ф.бл.	Кисель «Витаминка»	200	-	-	29,6	117,4
	<b>Итого</b>		<b>4,4</b>	<b>8,3</b>	<b>63,8</b>	<b>346,2</b>
	<b>Всего</b>		<b>30,2</b>	<b>52,0</b>	<b>153,5</b>	<b>1200,0</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.