УТВЕРЖДАЮ
Директор
И.В.Тимошкова
«09» октября 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ОАО «ВИТМИЛ»
Г.С.Михалко
« 16 » сентября 2026 г.

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

№ рецептуры	Наименование блюда	(6-8 классы) 11-14 лет					(9-11 классы) 14-18 лет				
		Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал/кДж	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал/кДж
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	1 НЕДЕЛЯ										
	Понедельник										
	1 смена: 2-ой завтрак 2 смена: Полдник=2-ой завтрак										
	Овощи консервированные порционно	35	0,8	0,1	4,0	20,3	50	1,1	0,2	5,6	29,0
№ 3 Стр.270	Сосиски отварные из мяса птицы	75	11,3	6,8	2,3	114,8	75	11,3	6,8	2,3	114,8
№ 2 Стр.348	Каша рисовая вязкая	100	1,4	2,7	14,9	90,0	150	2,1	4,1	22,4	135,0
	Сок (в розлив)	200	1,0	-	21,2	94,0	200	1,0	-	21,2	94,0
	Батон «Ветлівы звычайны»	30	2,4	0,2	16,2	76,5	40	3,2	0,3	21,6	102,0
	Хлеб «Ольговский»	30	2,4	0,2	13,5	66,0	40	3,2	0,2	18,0	88,0
	Итого		**19,3**	**10,0**	**72,1**	**461,6**		**21,9**	**11,6**	**91,1**	**562,8**
	Полдник										
	Мучное кондитерское или кулинарное изделие собственного производства (кекс)	75	16,5	4,4	24,0	176,4	100	22,0	5,9	32,0	235,2
Ф.бл.	Компот «Дружба»	200	0,2	-	20,8	84,0	200	0,2	-	20,8	84,0
	Итого		**16,7**	**4,4**	**44,8**	**260,4**		**22,2**	**5,9**	**52,8**	**319,2**
	Всего		**36,0**	**14,4**	**116,9**	**722,0**		**44,1**	**17,5**	**143,9**	**882,0**
	Вторник										
	1 смена: 2-ой завтрак 2 смена: Полдник=2-ой завтрак										
Ф.бл.	Салат «Отличник»	50	3,1	4,1	4,1	65,4	50	3,1	4,1	4,1	65,4
Ф.бл.	Птичка «Золотистая»	65	16,0	12,5	2,5	186,5	65	16,0	12,5	2,5	186,5
№7 Стр.352	Макаронные изделия отварные с соусом «Сказка»	100/15	3,7	2,9	23,2	133,5	150/20	5,5	4,3	34,3	197,3
№ 13.2 Стр.568	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	10,0	41,0	200	0,2	0,04	10,0	41,0
	Батон «Ветлівы звычайны»	30	2,4	0,2	16,2	76,5	40	3,2	0,3	21,6	102,0
	Хлеб «Ольговский»	30	2,4	0,2	13,5	66,0	40	3,2	0,2	18,0	88,0
	Итого		**27,8**	**19,94**	**69,5**	**448,9**		**31,2**	**21,44**	**90,5**	**680,2**
	Полдник										
	Мучное кондитерское или кулинарное изделие собственного производства (ватрушка с сыром)	75	5,9	16,2	26,9	277,0	75	5,9	16,2	26,9	277,0

№6 Стр.387	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	21,6	88,0	200	0,2	0,1	21,6	88,0
	Итого		**6,1**	**16,3**	**48,5**	**365,0**		**6,1**	**16,3**	**48,5**	**365,0**
	Всего		**33,9**	**36,24**	**118,0**	**813,9**		**37,3**	**37,74**	**139,0**	**1045,2**
	Среда										
	1 смена: 2-ой завтрак **2 смена: Полдник=2-ой завтрак**										
№ 63 Стр.65	Салат из морской и белокочанной капусты	50	1,0	2,6	5,1	47,0	50	1,0	2,6	5,1	47,0
Ф.бл.	Котлетки «Банзай» (1 шт.)	40	8,9	4,4	2,2	84,6	40	8,9	4,4	2,2	84,6
№9 Стр.354	Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138,0	150	3,2	5,0	20,1	138,0
№ 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
	Батон «Ветлівы звычайны»	30	2,4	0,2	16,2	76,5	40	3,2	0,3	21,6	102,0
	Хлеб «Ольговский»	30	2,4	0,2	13,5	66,0	40	3,2	0,2	18,0	88,0
	Фрукты свежие	150	2,3	0,8	31,5	144,0	150	2,3	0,8	31,5	144,0
	Итого		**20,5**	**13,25**	**100,6**	**607,6**		**22,1**	**13,35**	**110,5**	**655,1**
	Полдник										
	Мучное кондитерское или кулинарное изделие собственного производства (пирожок с повидлом)	100	5,7	5,0	58,0	300,0	100	5,7	5,0	58,0	300,0
№13.12 Стр.568	Напиток лимонный	200	0,1	-	15,0	60,0	200	0,1	-	15,0	60,0
	Итого		**5,8**	**5,0**	**73,0**	**360,0**		**5,8**	**5,0**	**73,0**	**360,0**
	Всего		**26,3**	**18,25**	**173,6**	**967,6**		**27,9**	**18,35**	**183,5**	**1015,1**
	Четверг										
	1 смена: 2-ой завтрак **2 смена: Полдник=2-ой завтрак**										
	Овощи консервированные порционно	35	0,3	-	0,6	4,6	50	0,4	-	0,9	6,5
Ф.бл.	Плов «Солнышко»	50/120	16,0	30,9	24,8	462,9	50/120	16,0	30,9	24,8	462,9

	Сок (в розлив)	200	1,0	-	21,2	94,0	200	1,0	-	21,2	94,0
	Хлеб «Ольговский»	30	2,4	0,2	13,5	66,0	40	3,2	0,2	18,0	88,0
	Итого		**19,7**	**31,1**	**60,1**	**627,5**		**20,6**	**31,1**	**64,9**	**651,4**
	Полдник										
	Мучное кондитерское или кулинарное изделие собственного производства (булочка «Сметанник»)	100	5,4	8,5	41,0	264,0	100	5,4	8,5	41,0	264,0
Ф.бл.	Напиток «Зорька»	200	-	-	14,7	105,0	200	-	-	14,7	105,0
	Итого		**5,4**	**8,5**	**55,7**	**369,0**		**5,4**	**8,5**	**55,7**	**369,0**
	Всего		**25,1**	**39,6**	**115,8**	**996,5**		**26,0**	**39,6**	**120,6**	**1020,4**
	Пятница										
	1 смена: 2-ой завтрак **2 смена: Полдник=2-ой завтрак**										
Ф.бл.	Блинчики с колбасой и сыром/ Блинчики с клубникой с молоком сгущенным	130 114/20	9,2 /5,6	17,8 /5,0	33,4 /48,6	328,5 /261,7	130 114/20	9,2 /5,6	17,8 /5,0	33,4 /48,6	328,5 /261,7
Ф.бл.	Напиток горячий «Здоровье» с лимоном	200/7	0,2	-	10,8	43,2	200/7	0,2	-	10,8	43,2
	Фрукты свежие	150	2,3	0,8	31,5	144,0	200	3,1	1,1	42,0	192,0
	Итого		**11,7**	**18,6**	**75,7**	**515,7**		**12,5**	**18,9**	**86,2**	**563,7**
	Полдник										
	Мучное кондитерское или кулинарное изделие собственного производства (ватрушка «Изюминка»)	75	4,9	6,7	40,4	211,0	100	6,5	8,9	53,9	281,3
Ф.бл.	Напиток «Яблочко»	200	0,2	0,2	15,7	64,4	200	0,2	0,2	15,7	64,4
	Итого		**5,1**	**6,9**	**56,1**	**275,4**		**6,7**	**9,1**	**69,6**	**345,7**
	Всего		**16,8**	**25,5**	**131,8**	**791,1**		**19,2**	**28,0**	**155,8**	**909,4**
	2 НЕДЕЛЯ										

	Понедельник										
	1 смена: 2-ой завтрак **2 смена: Полдник=2-ой завтрак**										
	Овощи консервированные порционно	**35**	0,8	0,1	4,0	20,3	**50**	1,1	0,2	5,6	29,0
№2 Стр.420	Пельмени отварные с майонезом и соусом «Сказка»	**160/15/15**	16,0	18,4	33,5	363,5	**160/15/15**	16,0	18,4	33,5	363,5
	Сок (в розлив)	**200**	1,0	-	21,2	94,0	**200**	1,0	-	21,2	94,0
	Хлеб «Ольговский»	**30**	2,4	0,2	13,5	66,0	**40**	3,2	0,2	18,0	88,0
	Итого		**20,2**	**18,7**	**72,2**	**543,8**		**21,3**	**18,8**	**78,3**	**574,5**
	Полдник										
	Мучное кондитерское или кулинарное изделие собственного производства (пирожок печеный с молоком сгущенным)	**75**	5,5	3,4	39,2	209,0	**100**	7,3	4,5	52,1	278,0
Ф.бл.	Напиток из сиропа шиповника	**200**	-	-	21,6	84,0	**200**	-	-	21,6	84,0
	Итого		**5,5**	**3,4**	**60,8**	**293,0**		**7,3**	**4,5**	**73,7**	**362,0**
	Всего		**25,7**	**22,1**	**133,0**	**836,8**		**28,6**	**23,3**	**152,0**	**936,5**
	Вторник										
	1 смена: 2-ой завтрак **2 смена: Полдник=2-ой завтрак**										
Ф.бл.	Салат «Раница»	**50**	5,1	11,7	0,8	126,1	**50**	5,1	11,7	0,8	126,1
Ф.бл.	Колбаски «Банзай» (1 шт.)	**55**	11,9	10,1	0,4	140,5	**55**	11,9	10,1	0,4	140,5
№2 Стр.348	Каша гречневая вязкая	**100**	3,0	3,0	14,6	97,0	**150**	4,5	4,5	21,9	145,5
Ф.бл.	Чай «Витаминный»	**200**	-	-	10,8	42,0	**200**	-	-	10,8	42,0
	Батон «Ветлівы звычайны»	**30**	2,4	0,2	16,2	76,5	**40**	3,2	0,3	21,6	102,0
	Хлеб «Ольговский»	**30**	2,4	0,2	13,5	66,0	**40**	3,2	0,2	18,0	88,0
	Итого		**23,9**	**25,2**	**56,3**	**548,1**		**27,9**	**26,8**	**73,5**	**644,1**
	Полдник										

	Мучное кондитерское или кулинарное изделие собственного производства (булочка домашняя)	**50**	2,9	5,5	22,8	152,5	**50**	2,9	5,5	22,8	152,5
№9 Стр.390	Компот из плодов или ягод сушеных	**200**	1,0	-	24,6	98,0	**200**	1,0	-	24,6	98,0
	Фрукты свежие	**100**	1,5	0,5	21,0	96,0	**150**	2,3	0,8	31,5	144,0
	Итого		**5,4**	**6,0**	**68,4**	**348,5**		**6,2**	**6,3**	**78,9**	**394,5**
	Всего		**29,3**	**31,2**	**124,7**	**896,6**		**34,1**	**33,1**	**152,4**	**1038,6**
	Среда										
	1 смена: 2-ой завтрак **2 смена: Полдник=2-ой завтрак**										
	Овощи консервированные порционно	**35**	0,3	-	0,6	4,6	**50**	0,4	-	0,9	6,5
№11 Стр.279	Жаркое по-домашнему	**50/125**	12,8	23,9	18,8	343,0	**50/125**	12,8	23,9	18,8	343,0
	Сок (в розлив)	**200**	1,0	-	21,2	94,0	**200**	1,0	-	21,2	94,0
	Батон «Ветлівы звычайны»	**30**	2,4	0,2	16,2	76,5	**40**	3,2	0,3	21,6	102,0
	Хлеб «Ольговский»	**30**	2,4	0,2	13,5	66,0	**40**	3,2	0,2	18,0	88,0
	Итого		**18,9**	**24,3**	**70,3**	**584,1**		**20,6**	**24,4**	**80,5**	**633,5**
	Полдник										
	Мучное кондитерское или кулинарное изделие собственного производства (крендель сахарный)	**75**	5,2	9,4	38,6	261,0	**90**	6,2	11,3	46,3	313,2
Ф.бл.	Напиток «Лесная сказка»	**200**	-	-	16,6	66,4	**200**	-	-	16,6	66,4
	Итого		**5,2**	**9,4**	**55,2**	**327,4**		**6,2**	**11,3**	**62,9**	**379,6**
	Всего		**24,1**	**33,7**	**125,5**	**911,5**		**26,8**	**35,7**	**143,4**	**1013,1**
	Четверг										
	1 смена: 2-ой завтрак **2 смена: Полдник=2-ой завтрак**										

№ 1 Стр.7	Бутерброд с маслом	**30**	1,6	7,5	9,8	134,0	**30**	1,6	7,5	9,8	134,0
Ф.бл.	Сырники «Детские» со сметаной (молоком сгущенным)	**110/15**	14,5	18,6	34,0	361,8	**110/15**	14,5	18,6	34,0	361,8
№ 13.2 Стр.568	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,04	10,0	41,0	**200**	0.2	0.04	10,0	41,0
	Итого		**16,3**	**26,14**	**53,8**	**536,8**		**16,3**	**26,14**	**53,8**	**536,8**
	Полдник										
	Мучное кондитерское или кулинарное изделие собственного производства (кекс)	**75**	16,5	4,4	24,0	176,4	**100**	22,0	5,9	32,0	235,2
	Сок (в розлив)	**200**	1,0	-	21,2	94,0	**200**	1,0	-	21,2	94,0
	Итого		**17,5**	**4,4**	**45,2**	**270,4**		**23,0**	**5,9**	**53,2**	**329,2**
	Всего		**33,8**	**30,54**	**99,0**	**807,2**		**39,3**	**32,04**	**107,0**	**866,0**
	Пятница										
	1 смена: 2-ой завтрак **2 смена: Полдник=2-ой завтрак**										
Ф.бл.	Салат «Мамины секреты» с яйцом перепелиным	**50**	1,6	7,7	11,4	120,1	**50**	1,6	7,7	11,4	120,1
Ф.бл.	Наггетсы из мяса птицы (2 шт.)	**40**	9,6	10,6	3,2	142,0	**40**	9,6	10,6	3,2	142,0
№9 Стр.354	Пюре картофельное	**100**	2,1	3,3	13,4	92,0	**150**	3,2	5,0	20,1	138,0
Ф.бл.	Компот «Дружба»	**200**	0,4	-	41,6	168,0	**200**	0,4	-	41,6	168,0
	Батон «Ветлівы звычайны»	**30**	2,4	0,2	16,2	76,5	**40**	3,2	0,3	21,6	102,0
	Итого		**16,1**	**21,8**	**85,8**	**598,6**		**18,0**	**23,6**	**97,9**	**670,1**
	Полдник										
	Мучное кондитерское или кулинарное изделие собственного производства (ватрушка с сыром)	**75**	5,9	16,2	26,9	277,0	**90**	7,1	19,4	32,3	332,4
Ф.бл.	Напиток из соков	**200**	-	-	13,6	55,0	**200**	-	-	13,6	55,0

	Итого		**5,9**	**16,2**	**40,5**	**332,0**		**7,8**	**21,6**	**49,5**	**387,4**
	Всего		**22,0**	**38,0**	**126,0**	**930,6**		**25,8**	**45,2**	**147,4**	**1057,5**

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.