

_____ 2026г

**Примерные двухнедельные рационы питания
зимне-весенний период
для обучающихся в средних школах, гимназиях, специальных школах
ОАО "Комбинат школьного питания"**

1, 3 неделя

Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Понедельник										
Второй завтрак (1-4 класс)	22%									
Сыр порционно	20	4,6	4,9	0,0	62					
Шницель /свинина/	50	7,9	4,1	7,0	97					
Каша гречневая вязкая	130	3,9	3,9	19,0	127					
<i>или каша вязкая "Артековская"</i>	130	5,5	3,4	25,0	152					
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42					
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102					
Итого:		19,8	13,3	57,6	429,5					
Итого:*		21,4	12,8	63,6	455					
Обед(1-4 класс)	30%									
Салат "Квартет"	50	5,8	11,1	2,3	131					
Щи диетические со сметаной	250/10	2,3	6,6	8,8	106					
Сосиски отварные	48	4,3	12,5	0,5	134					
Пюре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92					
Сок	200	0,0	0,0	20,0	80					
Хлеб ржаной	20	1,3	0,1	8,5	40					
Фрукты	100	0,4	0,4	9,4	42					
Итого:		16,1	33,8	62,7	625,4					
Обед (5-11 класс)						30%				
Салат "Квартет"	50	5,8	11,1	2,3	131	60	6,9	13,3	2,7	157
Сосиски отварные	48	4,3	12,5	0,5	134	96	8,6	25,0	1,0	269
Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138	150	3,2	5,0	20,1	138
Сок	200	0,0	0,0	20,0	80	200	0,0	0,0	20,0	80
Хлеб ржаной	20	1,3	0,1	8,5	40	40	2,5	0,2	16,9	80
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:		15,3	29,3	70,0	607,4		22,0	44,1	79,4	808,0

Полдник	11%					13%				
Кондитерское или булочное изделие (зефир)	35	0,5	3,1	25,1	131	70	1,1	6,2	50,2	261
Напиток "Любимый" с витамином "С"	200	0,0	0,0	25,8	101	200	0,0	0,0	25,8	101
Итого:		0,5	3,1	50,9	231		1,1	6,2	76,0	362
Ужин(5-11класс)						20%				
Сыр порционно						25	5,9	7,4	0,0	93
Овощи порционно (огурцы консервированные)						60	0,4	0,1	1,1	7
Шницель /свинина/						80	12,6	6,6	11,2	155
Каша гречневая вязкая						150	4,5	4,5	21,9	146
<i>или каша вязкая "Артековская"</i>						150	6,3	3,9	28,8	176
Чай с сахаром						190/10	0,2	0,0	10,0	42
Хлеб пшеничный						40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:							26,8	19,0	65,8	544,3
Итого:*							28,6	18,4	72,7	574
Итого за день:		36,5	50,2	171,2	1286,3		49,9	69,3	221,2	1714,2
Итого за день:*		38,0	49,7	177,2	1311,9		51,7	68,7	228,1	1743,7

Вторник	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Второй завтрак (1-4 класс)	23%									
Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66					
Омлет с сыром	115	14,1	16,2	1,9	209					
Кофейный напиток с молоком	200	2,2	1,4	22,4	112					
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	8,1	38					
Фрукты	120	0,5	0,5	12,0	62					
Итого:		18,1	25,5	44,5	486,9					
Обед(1-4 класс)	33%									
Овощи порционно (огурец свежий)	40	0,3	0,1	0,8	4					
Рассольник "Школьный" новый со сметаной	250/10	1,8	5,6	13,0	113					
Плов из филе птицы	50/100	18,4	7,6	28,9	249					
<i>или Котлеты "Смачные"</i>	75	15,0	9,2	10,8	185					
<i>и Каша рисовая</i>	150	2,1	4,1	22,4	135					
Напиток апельсиновый, мандариновый с витамином "С"	200	0,1	0,1	17,3	70					
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102					
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80					
Итого:		26,3	13,9	98,5	618,7					
Итого: *		25,0	19,6	102,8	689,9					
Обед (5-11 класс)						30%				
Овощи порционно (огурец свежий)	60	0,4	0,1	1,1	7	60	0,4	0,1	1,1	7
Плов из филе птицы	50/100	18,4	7,6	28,9	249	75/150	27,6	11,3	43,3	373
<i>или Котлеты "Смачные"</i>	75	15,0	9,2	10,8	185	100	20,0	12,3	14,4	247
<i>и Каша рисовая</i>	150	2,1	4,1	22,4	135	150	2,1	4,1	22,4	135
Напиток апельсиновый, мандариновый с витамином "С"	200	0,1	0,1	17,3	70	200	0,1	0,1	17,3	70
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102	90	7,2	0,9	48,6	230

Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	60	3,8	0,3	25,4	120
Итого:		21,4	7,9	64,2	405,9		31,9	11,8	87,1	570,4
Итого: *		20,1	13,7	68,5	477,1		33,6	17,8	129,2	808,3
Полдник	14%					11%				
Кондитерское или булочное изделие (Булочка "Медуза")	75	4,7	5,1	32,1	186	75	4,7	5,1	32,1	186
Молочный или кисломолочный продукт (кефир)	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
Итого:		10,3	11,5	40,3	298,0		10,3	11,5	40,3	298,0
Ужин(5-11класс)						24%				
Омлет с сыром						230	28,2	32,4	3,8	418
Кофейный напиток с молоком						200	2,2	1,4	22,4	112
Хлеб пшеничный						15	1,2	0,2	8,1	38
Фрукты						200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:							32,4	34,7	53,0	652
Итого за день:		54,6	50,8	183,3	1403,6		74,6	58,0	180,4	1520,7
Итого за день: *		53,3	56,6	187,6	1474,8		76,3	63,9	222,5	1758,6

Среда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Второй завтрак (1-4 класс)	20%									
Запеканка творожная "Легкая" со сметаной (или с повидлом, или с молоком сгущеным, или с припасом)	110/10	13,6	13,9	22,6	269					
<i>или Блинчики с творогом "Бабушка Аня" со сметаной(или с молоком сгущеным, или с припасом, или с повидлом)</i>	2/58/10	6,9	13,0	35,0	283					
Чай с сиропом шиповника	200	0,2	0,0	14,8	57					
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102					
Итого:		17,0	14,3	59,0	427,7					
Итого: *		10,2	13,4	71,4	442,2					
Обед(1-4 класс)	33%									
Овощи консервированные порционно/кукуруза/	50	1,1	0,2	7,4	34					
Суп молочный с крупой рисовой	250	6,5	6,3	22,3	173					
<i>или Суп молочный с крупой пшениной *</i>	250	6,5	6,3	22,3	173					
Котлета "Капитошка"	60	12,4	9,6	7,8	169					
<i>или Митболы с сыром*</i>	60	10,0	15,6	3,2	208					
Макаронные изделия отварные	130	4,4	3,8	26,3	156					
Напиток "Витаминный" с витамином "С"	200	0,0	0,0	21,4	86					
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80					
Итого:		26,9	20,1	102,0	697,7					
Итого: *		24,5	26,1	97,3	736,2					
Обед (5-11 класс)						31%				
Запеканка творожная "Легкая" со сметаной (или с повидлом, или с молоком сгущеным, или с припасом)	150/10	18,4	18,3	30,7	360	180/20	22,3	23,4	37,1	446
<i>или Блинчики с творогом "Бабушка Аня" со сметаной(или с молоком сгущеным, или с припасом, или с повидлом)</i>	2/58/10	6,9	13,0	35,0	283	3/58/20	18,5	31,2	87,6	708

Напиток "Витаминный" с витамином "С"	200	0,0	0,0	21,4	86	200	0,0	0,0	21,4	86
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102	90	7,2	0,9	48,6	230
Фрукты	150	0,6	0,5	11,3	58	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:		22,2	19,2	85,0	605,6		30,3	25,0	125,8	845,7
Итого: *		10,7	13,9	89,2	529,0		26,5	32,8	176,3	1107,5
Полдник	13%					10%				
Оладьи с повидлом	50/5	3,8	3,6	23,3	141	100/10	7,6	7,2	46,6	281
<i>или Сладость детская(или Маффины с повидлом, или булочка с корицей)</i>	40	2,2	7,4	25,6	175	40	2,2	7,4	25,6	175
Напиток "Родничок"	200	0,4	0,0	24,4	96	200	0,4	0,0	24,4	96
Итого:		4,2	3,6	47,7	236,9		8,0	7,2	71,0	377,4
Итого:*		2,6	7,4	50,0	272		2,6	7,4	50,0	272
Ужин(5-11класс)						24%				
Сыр порционно						30	7,1	8,9	0,0	111
Котлета "Капитошка"						80	16,6	12,8	10,4	226
<i>или Митболы с сыром*</i>						80	13,3	20,8	4,2	277
Макаронные изделия отварные						150	5,1	4,4	30,3	180
Чай с сиропом шиповника						200	0,2	0,0	14,8	57
Хлеб пшеничный						30	2,4	0,4	16,2	77
Итого:							31,3	26,4	71,7	650,6
Итого:*							28,0	34,4	65,5	701,9
Итого за день		48,1	38,0	208,7	1362,3		69,6	58,6	268,5	1873,7
Итого за день:*		37,3	46,8	218,7	1450,0		57,1	74,6	291,8	2081,0

Четверг / ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Второй завтрак (1-4 класс)	20%									
Биточки куриные с сыром	60	9,4	11,0	7,0	166					
Каша гречневая вязкая	130	3,9	3,9	19,0	127					
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,0	10,3	41					
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	8,1	38					
Фрукты	100	0,4	0,4	9,4	42					
Итого:		15,2	15,4	53,7	413					
Обед(1-4 класс)	30%									
Салат из белокачанной капусты с маслом раст.	50	1,2	2,6	5,7	51					
Борщ "Белорусский" со сметаной	200/10	1,7	5,0	10,3	92					
<i>или Борщ "Диетический" со сметаной*</i>	200/10	1,5	5,4	9,6	92					
Жаркое по-домашнему (свинина)	50/125	12,8	23,9	18,8	343					
Узвар "Смачны" с витамином С	200	0,2	0,0	17,5	68					
<i>или "ФитоНапиток"с витамином "С" *</i>	200	0,2	0,0	15,6	62					
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80					
Итого:		18,4	31,7	69,2	633,3					

Итого:*		18,2	32,1	66,6	628					
Обед (5-11 класс)						30%				
Салат из белокачанной капусты с маслом раст.	50	1,2	2,6	5,7	51	50	1,2	2,6	5,7	51
Яйцо перепелиное	2/10	2,4	2,6	1,0	33	2/10	2,4	2,6	1,0	33
Биточки куриные с сыром	75	11,8	13,8	8,7	208	85	13,4	15,6	9,9	235
Пюре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92	150	3,2	5,0	20,1	138
Узвар "Смачны" с витамином С	200	0,2	0,0	17,5	68	200	0,2	0,0	17,5	68
<i>или "ФитоНапиток" с витамином "С" *</i>	200	0,2	0,0	15,6	62	200	0,2	0,0	15,6	62
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102	60	4,8	0,6	32,4	153
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	60	3,8	0,3	25,4	120
Итого:		23,4	22,9	84,8	633,2		28,9	26,6	111,9	798,2
Итого:*		23,4	22,9	82,9	627,4		28,9	26,6	110,0	792,4
Полдник		16%				12%				
Пирожки печеные с повидлом	75	4,3	3,8	43,5	225	75	4,3	3,8	43,5	225
<i>или кондитерское или булочное изделие (Булочка фигурная)</i>	75	5,6	5,3	34,7	211	75	5,6	5,3	34,7	211
Молочный или кисломолочный продукт (Молоко кипяченое)	200	5,8	6,4	9,4	120	200	5,8	6,4	9,4	120
Итого:		10,1	10,2	52,9	345		10,1	10,2	52,9	345
Итого:*		11,4	11,7	44,1	331		11,4	11,7	44,1	331
Ужин(5-11класс)						21%				
Горошек консервированный						90	2,7	0,0	5,4	32
Жаркое по-домашнему (свинина)						50/125	12,8	23,9	18,8	343
Чай с лимоном						200/7	0,2	0,0	10,3	41
Хлеб пшеничный						40	3,2	0,4	21,6	102
Фрукты						100	0,4	0,4	9,4	42
Итого:							19,3	24,7	65,5	559
Итого за день:		43,6	57,3	175,8	1392		29,4	34,9	118,4	904
Итого за день:*		44,8	59,1	164,3	1372		30,8	36,3	109,5	890

Пятница	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Второй завтрак (1-4 класс)	20%									
Овощи порционно (огурец свежий или консервированный)	25	2,0	0,3	13,5	64					
Котлета рыбная	50	6,1	3,8	7,1	87					
Пюре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92					
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42					
Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	27,0	128					
Итого:		14,4	7,9	71,0	412					
Обед(1-4 класс)	30%									
Салат из моркови	50	0,5	2,5	5,0	45,0					
Солянка "Школьная" со сметаной	250/15	2,6	9,6	10,9	142					
Пельмени отварные со сметаной и соусом томатным "Сказка"	100/10/10	9,4	11,1	30,5	255					
<i>или Биточек "Одуванчик"</i>	50	9,2	8,2	6,4	135					

<i>и Макароны изделия отварные</i>	130	4,4	3,8	26,3	156					
Напиток яблочный с витамином "С"	200	0,2	0,2	21,0	82					
<i>или Напиток "Фантастик" с витамином "С"*</i>	200	0,2	0,1	16,5	68					
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100					
Итого:		15,9	23,7	88,5	624,0					
Итого:*		20,0	24,4	86,1	645,6					
Обед (5-11 класс)						30%				
Кукуруза консервированная	30	0,7	0,1	3,4	17	30	0,7	0,1	3,4	17
Пельмени отварные со сметаной и соусом томатным "Сказка"	150/10/10	13,2	17,6	42,9	378	150/10/10	13,2	17,6	42,9	378
<i>или Биточек "Одуванчик"</i>	50	9,2	8,2	6,4	135	75	13,7	12,2	9,5	202
<i>и Макароны изделия отварные</i>	130	4,4	3,8	26,3	156	150	5,1	4,4	30,3	180
Напиток яблочный с витамином "С"	200	0,2	0,2	21,0	82	200	0,1	0,0	16,0	61
<i>или Напиток "Фантастик" с витамином "С"*</i>	200	0,2	0,1	16,5	68	200	0,2	0,1	16,5	68
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102	50	4,0	0,5	27,0	128
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	60	3,8	0,3	25,4	120
Фрукты	100	0,4	0,4	9,4	42	200	0,8	0,8	18,8	84
Итого:		20,2	18,8	115,1	700,9		22,5	19,3	133,5	787,2
Итого:*		20,5	4,6	72,4	363,5		28,2	18,4	130,9	798,8
Полдник	11%					11%				
Булочное или кондитерское изделие (Хлеб "Особый")	40	3,4	1,5	22,8	112	80	6,7	3,0	45,7	224
Сок	200	0,0	0,0	20,0	80	200	0,0	0,0	20,0	80
Фрукты	100	0,4	0,4	9,4	42					
Итого:		3,8	1,8	52,2	234		6,7	3,0	65,7	304
Ужин(5-11класс)						20%				
Овощи порционно (огурец свежий или консервированный)						25	2,0	0,3	13,5	64
Котлета рыбная						80	11,0	6,8	12,8	157
Пюре картофельное						150	3,2	5,0	20,1	138
Чай с сахаром						190/10	0,2	0,0	10,0	42
Хлеб пшеничный						50	4,0	0,5	27,0	128
Итого:							20,3	12,6	83,4	528
Итого за день:		34,0	33,4	211,7	1270,3		49,5	34,8	282,5	1619,1
Итого за день:*		38,2	34,2	209,3	1292		55,3	34,0	279,9	1630,6

2, 4 неделя

Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Понедельник										
Второй завтрак (1-4 класс)	20%									
Сыр порционно	10	2,3	2,4	0,0	31					
Мясные гнезда (свинина)	50	9,1	10,3	6,8	156					
Каша рисовая	100	1,4	2,7	14,9	90					

Запеканка из творога со сметаной (или с молоком сгущенным, или с повидлом, или с припасом)	100/10	15,8	13,1	17,3	250					
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42					
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	16,2	77					
Фрукты	100	0,4	0,4	9,4	42					
Итого:		18,8	13,9	52,8	411					
Обед (1-4 класс)		33%								
Салат "Чайка" с маслом растительным	50	6,6	11,7	1,2	137					
<i>или Салат "Сударушка"</i>	50	1,7	5,6	6,5	83					
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,3	6,3	2,4	183					
Колбаски мясные с сыром	50	7,0	11,9	1,5	141					
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146					
Сок	200	0,0	0,0	20,0	80					
Хлеб ржаной	30	1,9	0,2	12,7	60					
Итого:		27,2	34,5	59,6	746					
Итого:*		22,3	28,4	64,9	692,6					
Обед (5-11 класс)						29%				
Запеканка из творога со сметаной (или с молоком сгущенным, или с повидлом, или с припасом)	150/10	23,5	18,8	25,8	366	150/20	23,8	20,6	26,1	384
<i>или Блинчики с фруктовым наполнителем "Бабушка Аня" со сметаной(или с молоком сгущенным, или с припасом, или с повидлом)</i>	2/57/20	7,4	11,6	62,8	382	3/57/20	11,0	21,3	78,0	546
Сок	200	0,0	0,0	20,0	80	200	0,0	0,0	20,0	80
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102	90	7,2	0,9	48,6	230
Фрукты	150	0,6	0,5	11,3	58	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:		27,3	19,7	78,6	605,8		31,8	22,2	113,4	777,5
Итого:*		11,2	12,5	115,7	621,8		19,0	22,9	165,3	939,5
Полдник		11%				14%				
Ватрушка с сыром	36	2,8	7,7	12,9	133	75	5,9	16,2	26,9	277
<i>или Ватрушка "Белорусская"</i>	36	2,8	2,3	9,4	71	75	5,9	4,9	19,7	147
Компот из сушеных плодов с витамином "С"	200	0,4	0,0	26,6	104	200	0,4	0,0	26,6	104
Итого:		3,2	7,7	39,5	236,8		6,3	16,2	53,5	381,0
Итого:		3,2	2,3	36,0	175		6,3	4,9	46,3	251
Ужин(5-11класс)						20%				
Колбаски мясные с сыром						85	11,9	20,2	2,5	240
Каша гречневая вязкая						150	4,5	4,5	21,9	146
Чай с сахаром						190/10	0,2	0,0	10,0	42
Хлеб пшеничный						40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:							19,8	25,2	56,0	530
Итого за день:		49,2	56,1	152,0	1394		57,9	63,5	222,8	1688,2
Итого за день:*		44,3	44,6	153,8	1278		45,1	52,9	267,5	1720,3
Четверг										
	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал

Второй завтрак (1-4 класс)	20%									
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66					
Оладьи из печени, запеченные с сыром	60	10,7	10,7	3,3	153					
Каша рисовая	100	1,4	2,7	14,9	90					
Какао с молоком	200	7,8	6,2	22,0	140					
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102					
Итого:		15,4	21,1	40,0	411					
Обед(1-4 класс)	31%									
Салат из квашеной капусты со свеклой	50	0,8	2,5	2,3	36					
Рассольник "Школьный" новый со сметаной	250/10	1,8	5,6	13,0	113					
Сосиски отварные	48	4,3	12,5	0,5	134					
Пюре картофельное	150	5,1	4,4	30,3	180					
Сок	200	0,0	0,0	20,0	80					
Хлеб ржаной	30	1,9	0,2	12,7	60					
Фрукты	150	0,6	0,5	11,3	58					
Итого:		14,4	25,6	90,0	661,3		0,0	0,0	0,0	0,0
Обед (5-11 класс)						30%				
Салат "Квартет"	50	5,8	11,1	2,3	131	60	6,9	13,3	2,7	157
Сосиски отварные	48	4,3	12,5	0,5	134	96	8,6	25,0	1,0	269
Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138	150	3,2	5,0	20,1	138
Сок	200	0,0	0,0	20,0	80	200	0,0	0,0	20,0	80
Хлеб ржаной	80	5,0	0,5	33,8	160	80	5,0	0,5	33,8	160
Итого:		18,2	29,0	76,6	643,4		23,7	43,7	77,5	804,0
Полдник	12%					13%				
Кондитерское или Хлебобулочное изделие	60	2,9	0,8	35,0	139	60	2,9	0,8	35,0	139
Молочный или кисломолочный продукт (Молоко кипяченое)	200	5,8	6,4	9,4	120	200	5,8	6,4	9,4	120
Фрукты						200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:		8,7	7,2	44,4	259		9,5	7,9	63,1	343
Ужин(5-11класс)						24%				
Масло сливочное порциями						10	0,1	7,3	0,1	66
Оладьи из печени, запеченные с сыром						80	14,3	14,2	4,4	204
Каша рисовая						150	2,1	4,1	22,4	135
Какао с молоком						200	7,8	6,2	22,0	140
Хлеб пшеничный						40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:							27,4	32,2	70,5	647,3
Итого за день:		38,5	53,9	174,4	1331,5		60,6	83,7	211,2	1794,3
Пятница										
	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Второй завтрак (1-4 класс)	23%									
Биточки из филе птицы	50	8,1	6,3	6,8	181					

Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120					
<i>или Макароны с овощами</i>	100	3,4	2,9	20,2	120					
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42					
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102					
Фрукты	100	0,4	0,4	9,4	42					
Итого:		15,3	9,9	67,9	486,5					
Итого: *		15,3	9,9	67,9	486,5					
Обед (1-4 класс)	30%									
Овощи консервированные порционно/кукуруза/	20	0,4	0,1	2,9	14					
Борщ "Белорусский" со сметаной с витамином "С"	200/10	1,7	5,0	10,3	92					
<i>или Борщ "Диетический" со смет. с витамином "С" *</i>	200/10	1,7	5,2	9,9	92					
Гуляш (свинина)	50/50	11,4	20,9	5,1	254					
<i>или Поджарка (свинина)</i>	50/15	11,0	23,9	2,7	270					
Картофель тушеный	100	2,0	6,5	15,8	131					
Напиток "Фантастик" с витамином "С"*	200	0,2	0,1	16,5	68					
Хлеб ржаной	30	1,9	0,2	12,7	60					
Итого:		17,6	32,8	63,3	618,3					
Итого: *		17,2	36,0	60,5	634,3					
Обед (5-11 класс)						31%				
Овощи консервированные порционно/кукуруза/	50	1,1	0,2	7,4	34	50	1,1	0,2	7,4	34
Биточки из филе птицы	60	9,7	7,5	8,1	217	90	14,5	11,3	12,2	325
<i>или Колбаски Сливочные</i>	60	14,2	10,9	5,2	181	90	21,3	16,4	7,8	271
Картофель тушеный	100	2,0	6,5	15,8	131	150	3,0	9,8	23,7	196
Напиток "Фантастик" с витамином "С"*	200	0,2	0,1	16,5	68	200	0,2	0,1	16,5	68
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100	50	3,1	0,3	21,1	100
Фрукты	100	0,4	0,4	9,4	42	200	0,8	0,8	20,0	102
Итого:		16,5	15,0	78,2	591,3		22,7	22,4	100,8	824,9
Итого: *		21,0	18,4	75,3	555,3		29,4	27,6	96,5	770,9
Полдник	12%					14%				
Конвертики с творогом	60	5,3	4,4	17,8	132	120	10,7	8,8	35,6	265
<i>или кондитерское или булочное изделие (Булочка фигурная)</i>	75	5,6	5,3	34,7	211	75	5,6	5,3	34,7	211
Молочный или кисломолочный продукт (кефир)	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
Итого:		10,9	10,8	26,0	244		16,3	15,2	43,8	377
Итого: *		11,2	11,7	42,9	323		11,2	11,7	42,9	323
Ужин(5-11класс)						21%				
Гуляш (свинина)						50/50	11,4	20,9	5,1	254
Макаронные изделия отварные						150	5,1	4,4	30,3	180
<i>или Макароны с овощами</i>						150	5,1	4,4	30,3	180
Чай с сахаром						190/10	0,2	0,0	10,0	42
Хлеб пшеничный						40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:							19,9	25,7	67,0	578,0
Итого: *							19,9	25,7	67,0	578,0
Итого за день:		43,8	53,5	157,3	1349		58,9	63,3	211,7	1779,5
Итого за день: *		43,7	57,5	171,3	1444		60,6	64,9	206,3	1671,7

Итого 1,3 неделя:		216,8	229,7	950,6	6714,0		273,0	255,5	1071,0	7631,7
		1,0	1,1	4,4			1,0	0,9	3,9	
<i>Итого 1,3 неделя: *</i>		211,6	246,4	957,1	6900		271,1	277,4	1131,8	8103,7
		1,0	1,2	4,5			1,0	1,0	4,2	
Итого 2,4 неделя:		226,4	252,4	834,5	6639,1		312,9	314,7	1121,9	8620,5
		1,0	1,1	3,7			1,0	1,0	3,6	
<i>Итого 2,4 неделя: *</i>		224,5	244,9	847,7	6693,3		300,5	303,8	1157,0	8581,8
		1,0	1,1	3,8			1,0	1,0	3,8	
Итого 10 дней:		443,2	482,1	1785,1	13353		585,9	570,3	2192,8	16252
		1,0	1,1	4,0			1,0	1,0	3,7	
<i>Итого 10 дней: *</i>		436,1	491,3	1804,8	13593		571,6	581,2	2288,8	16686
		1,0	1,1	4,1			1,0	1,0	4,0	

Нормы

питания обучающихся в общеобразовательных школах, гимназиях (трехразовое питание), масса продукта нетто (г, мл)

Постановление №555 от 23.08.2023г

Наименование продуктов	Норма день г	1-ая нед					2-ая нед					Вып	Норм	% вып
		пн	вт	ср	чт	пт	пн	вт	ср	чт	пт			
3-х разовое	6-10 л													
Хлеб ржаной*	45	20,0	40,0	40,0	40,0	40,0	50,0	80,0	40,0	80,0	30,0	460	450	102
Хлеб пшен*	55	23,0	19,3	55,3	28,6	15,0	45,4	42,8	30,0	35,6	45,8	341	550	62
Мука пшен	30	0,0	41,7	0,0	37,3	29,6	3,6	3,8	38,5	41,2	32,0	228	300	76
Макарон изд	10	0,0	44,1	0,0	0,0	0,0	34,0	0,0	20,0	0,0	0,0	98	100	98
Крупа	35	41,2	22,6	21,5	31,5	45,0	21,5	0,0	36,4	41,4	32,3	293	350	84
Бобовые	3	0,0	5,3	0,0	0,0	0,0	0,0	27,0	0,0	0,0	0,0	32	30	108
Сахар	29	23,0	44,9	25,0	39,5	38,8	28,2	26,0	39,5	38,1	14,3	317	290	109
Масло слив	14	8,5	10,8	13,5	4,6	3,5	12,2	11,0	11,5	18,5	11,2	105	140	75
Масло раст	12	13,5	17,1	11,8	22,7	24,1	14,9	16,1	7,9	19,3	16,2	163	120	136
Картофель	120	180,0	80,0	115,5	118,0	110,5	24,0	148,0	21,2	162,5	103,5	1063	1200	89
Овощи	150	147,5	66,5	137,5	132,1	165,4	106,0	89,3	25,0	85,1	125,7	1080	1500	72
Мясо	50	34,0	50,4	45,0	117,4	7,5	47,2	7,5	79,0	37,0	0,0	425	500	85
Птица	25	0,0	0,0	0,0	0,0	68,0	67,5	0,0	0,0	40,0	44,4	220	250	88
Субпродукты (печень, язык, сердце)	5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	20,0	0,0	20	50	40
Рыба	25	0,0	0,0	59,0	0,0	66,8	0,0	46,5	0,0	0,0	62,7	235	250	94
Яйцо	30	1,0	12,9	10,0	2,5	4,7	4,3	102,3	12,7	0,7	6,5	158	300	53
Молоко кисл-мол пр	180	0,0	254,6	215,0	100,0	21,0	23,0	299,6	200,0	319,4	215,0	1648	1800	92
Творог	32	4,7	117,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	117,0	0,0	18,8	258	320	80
Сметана	13	10,0	13,9	13,8	10,0	10,0	10,0	0,0	20,0	20,0	0,0	108	130	83
Сыр	15	20,0	0,0	22,8	5,6	0,0	13,2	17,0	9,6	4,0	12,2	104	150	70
Фрукты	160	100,0	136,0	177,0	131,0	147,0	23,0	200,0	150,0	190,0	150,0	1404	1600	88
Сухофрукты	3	0,0	0,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	20,0	0,0	0,0	30	30	100
Соки	100	200,0	0,0	0,0	0,0	80,0	200,0	100,0	200,0	0,0	200,0	980	1000	98
Кофе ячменный*	1,6	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	16	16	100
Чай*	0,5	1,0	0,0	1,0	0,0	1,0	1,0	0,5	1,0	0,0	0,9	6	5	128
Соль	3	4,3	2,3	4,5	4,3	3,1	4,2	3,7	4,6	4,7	4,6	40	30	134
Дрожжи*	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,0	1	10	11
Какао*	0,8	0,0	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	0,0	8	8	100
Томат-пюре*	3	5,0	0,0	0,0	12,0	5,0	1,6	0,0	7,5	0,0	6,0	37	30	124
Колбас.изд.	10	48,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	38,1	0,0	0,0	0,0	86	100	86
Кондит изд зеф мар	20	50,0	0,0	50,0	25,3	0,0	0,0	40,0	0,5	0,0	0,9	167	200	83
Лимон.к-та*	0,2	0,1	0,0	0,0	0,3	0,2	0,3	0,0	0,2	0,2	0,1	1	2	68
Крахмал*	1	0	2,8	0	0	8	0	0	0	0	1,4	12	10	122

Нормы

питания обучающихся в общеобразовательных школах, гимназиях (трехразовое питание), масса продукта нетто (г, мл)

Постановление №555 от 23.08.2023г

Наименование продуктов	Норма день г	1-ая нед					2-ая нед					Вып	Норм	% вып
		пн	вт	ср	чт	пт	пн	вт	ср	чт	пт			
3-х разовое	11-18л													
Хлеб ржаной*	80	50,0	50,0	50,0	50,0	50,0	50,0	50,0	50,0	50,0	50,0	500	800	63
Хлеб пшен*	90	40,0	32,4	50,7	27,0	20,0	46,0	37,0	35,0	36,2	63,1	387	900	43
Мука пшен	30	0,0	40,4	4,5	40,1	37,0	9,2	5,0	55,7	46,4	39,0	277	300	92
Макарон изд	10	0,0	50,9	0,0	0,0	0,0	34,0	0,0	20,0	0,0	0,0	105	100	105
Крупа	40	41	16	43	45	50	70	0	36	54	32	386	400	96
Бобовые	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	27,0	0,0	0,0	0,0	0,0	27	30	90
Сахар	29	18,0	45,0	30,0	59,0	26,0	36,7	32,0	39,5	33,0	27,6	347	290	120
Масло слив	16	12,3	7,8	20,1	10,7	9,0	21,0	10,0	10,0	24,7	19,0	144	160	90
Масло раст	12	12,4	9,3	17,0	20,3	27,2	18,7	26,6	7,9	17,2	19,0	176	120	146
Картофель	140	221,0	80,0	158,3	138,0	173,3	62,5	154,5	37,8	155,0	189,0	1369	1400	98
Овощи	170	96,9	38,5	170,5	289,5	208,2	141,5	202,0	14,0	142,4	184,7	1488	1700	88
Мясо	60	62,5	63,8	78,7	94,8	10,0	112,3	10,0	0,0	58,0	51,2	541	600	90
Птица	35	31,3	7,5	0,0	50,0	102,0	40,0	0,0	65,6	35,2	0,0	332	350	95
Субпродукты (печень, язык, сердце)	5	0,0	0,0	0,0	25,0	0,0	0,0	0,0	0,0	25,0	0,0	50	50	100
Рыба	30	0,0	0,0	89,3	0,0	89,0	0,0	62,0	0,0	0,0	62,6	303	300	101
Яйцо	33	57,0	31,2	5,3	5,9	14,5	6,7	132,2	19,7	5,0	12,2	290	330	88
Молоко кисл-мол пр	200	230,0	50,0	222,5	100,0	30,5	80,0	295,0	200,0	300,0	230,0	1738	2000	87
Творог	35	0,0	142,5	0,0	23,5	0,0	0,0	0,0	158,4	0,0	0,0	324	350	93
Сметана	15	24,0	25,3	0,0	10,0	10,0	0,0	10,0	25,5	30,0	10,0	145	150	97
Сыр	20	25,0	0,0	35,3	5,0	0,0	25,0	20,8	0,0	4,0	64,7	180	200	90
Фрукты	200	200,0	200,0	227,0	156,0	210,0	29,5	216,0	200,0	240,0	200,0	1879	2000	94
Сухофрукты	3	0,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	0,0	0,0	30	30	100
Соки	100	0,0	200,0	0,0	0,0	200,0	200,0	0,0	200,0	0,0	100,0	900	1000	90
Кофе ячменный*	1,6	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	16	16	100
Чай*	0,5	0,9	0,0	1,0	0,0	1,0	1,0	0,0	0,9	0,0	1,5	6	5	127
Соль	4,2	3,7	2,7	7,0	5,8	5,6	5,2	5,8	3,3	4,5	5,5	49	42	117
Дрожжи*	1	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1	10	10
Какао*	0,8	0,0	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	0,0	8	8	100
Томат-пюре*	3	0,0	0,0	0,0	13,2	7,5	7,5	2,0	0,0	0,0	6,0	36	30	121
Колбас.изд.	15	96,0	0,0	0,0	0,0	10,0	0,0	49,5	0,0	0,0	0,0	156	150	104
Кондит изд зеф мар	20	70,0	0,0	50,0	0,0	0,0	0,0	60,0	1,1	0,0	1,1	182	200	91
Лимон.к-та*	0,3	0,0	0,2	0,0	0,3	0,2	0,0	0,0	0,2	0,2	0,2	1	3	45
Крахмал*	1	7,25	3,0	0	0	0	0	0	0	0	1,4	12	10	117
Майонез	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	20	0

2 - неделя

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Завтрак				
Сыр порционно	Овощи свежие/огурец/		Масло сливочное	Сыр порционно
Мясные гнезда	Омлет с мясными продуктами	Запеканка "Творогоша" со сметаной	Биточек "Паляванне"	Биточек рыбный "Загадка" / Запеканка рыбная "нептун"
Каша перловая вязкая			Каша пшеничная вязкая	Пюре картофельное
Чай с лимоном	Кофейный напиток с молоком	Чай с сиропом шиповника	Какао с молоком	Чай с сахаром
		Фрукты		
Обед				
Салат "Цветной"	Салат морковно-яблочный / Салат из моркови и яблок см.р.	Салат Нежность/ салат Дуэт и яйцо	Салат "Лустачка"	Огурец свежий
Суп картофельный "Домашний" новый	Щи домашние со сметаной / Щи диетические	Суп молочный с макаронами	Рассольник "Школьный" новый со сметаной	Борщ "Белорусский" / Борщ "Диетический" со сметаной
Гуляш (из свинины)	Биточки рыбные "Юнга"/ Колбаски рыбные	Колбаски "Сливочные" или Биточек "Воздушный" (филе)	Жаркое по-домашнему	Колбаски мясные с сыром / Биточек из свинины
Макаронные изделия отварные	Картофель тушеный	Каша гречневая вязкая		Каша рисовая вязкая
Напиток из апельсин/ Напиток "Лимончик"	Компот "Домашний"/ компот из св.плодов	Сок	Компот "Чарауница"	Напиток "Родничок"
				Фрукты
Полдник				
Манник	Кондитерское изделие	Пирожки печеные с повидломм или Блинчики "Бабушка Аня" с фруктово-ягодной начинкой со сметаной	Мучное кулинарное изделие	Ватрушка с сыром или Ватрушка "Белорусская"
Сок	Кефир	Компот из изюма	Молоко	кефир
	фрукты		Фрукты	