

СОГЛАСОВАНО
Директор
« 01 » 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ОАО «ВИТМИЛ»
« 13 » августа 2025 г.

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

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

№6 Стр.232	Омлет с мясными продуктами с маслом сливочным	195/10	21,0	31,1	3,0	375,0
	Сок (в розлив)	200	1,0	-	21,2	94,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,4	32,4	130,0
	Фрукты свежие	150	1,4	1,4	12,2	60,0
	Итого		28,2	44,0	93,1	861,0
	<u>Полдник</u>					
№ 11 Стр.434 Ф.бл.	Пирожок печеный с яблочным фаршем	60	3,4	3,2	27,1	151,0
	Напиток горячий «Здоровье» с лимоном	200/7	0,2	-	10,8	43,2
	Итого		3,6	3,2	37,9	194,2
	Всего		31,8	47,2	131,0	1055,2
	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
Ф.бл.	Картофель запеченный под сырной корочкой*	150	5,6	13,7	21,0	202,4
	*ИЛИ					
Ф.бл.	Биточек «Золотой гребешок»	100	17,1	9,6	0,8	158,1
Ф.бл.	Рис «Светофор»	150	3,6	3,6	31,5	171,5
Ф.бл.	Напиток лимонный с пониж.сод.сах.	200	0,1	-	15,0	60,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,4	32,4	130,0
	Итого		34,0	37,3	91,2	788,3
	<u>Полдник</u>					
Ф.бл.	Блинчики с творогом с молоком сгущенным	60/10	4,1	2,8	21,0	127,0
	Сок (в розлив)	200	1,0	-	21,2	94,0
	Итого		5,1	2,8	42,2	221,0

	Всего		39,1	40,1	133,4	1009,3
	Среда					
	Обед					
Ф.бл.	Салат «Жемчужинка»	100	7,5	16,6	26,7	285,8
№5 Стр. 272	Поджарка из свинины*	75/25	13,2	28,1	4,1	322,0
№2 Стр. 348	Каша вязкая перловая*	150	3,0	3,8	20,7	129,0
	*ИЛИ					
Ф.бл.	Биточек «Домашний»	75	11,2	14,6	9,9	215,3
№7 Стр. 352	Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,4	30,3	180,0
Ф.бл.	Напиток «Зорька»	200	-	-	29,4	210,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,4	32,4	130,0
	Фрукты свежие	150	1,4	1,4	12,2	60,0
	Итого		29,4	50,3	125,5	1136,8
	Полдник					
№19 Стр. 447	Ватрушка с повидлом	75	4,4	1,9	44,0	210,0
№ 13.2 Стр. 558	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	10,0	41,0
	Итого		4,6	1,94	54,0	251,0
	Всего		34,0	52,2	179,5	1387,8
	Четверг					
	Обед					
№60 Стр. 62	Салат «Щедрая осень»	100	3,1	14,8	3,3	159,0
Ф.бл.	Наггетсы «Забава Нептуна»*	100	18,5	10,8	18,6	245,2
№9 Стр. 354	Пюре картофельное*	150	3,2	5,0	20,1	138,0
	*ИЛИ					
Ф.бл.	Птица в сыре	100	20,4	18,2	0,1	245,5

№2 Стр. 348	Каша вязкая гречневая	150	4,5	4,5	21,9	145,5
	Сок (в розлив)	200	1,0	-	21,2	94,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,4	32,4	130,0
	Итого		30,1	31,0	95,6	766,2
	Полдник					
Ф.бл.	Брускетта «Школьная»	55	7,2	8,1	8,9	137,5
Ф.бл.	Напиток «Цитрусовый микс»	200	0,2	0,02	21,0	84,8
	Итого		7,4	8,1	29,9	222,3
	Всего		37,5	39,1	125,5	988,5
	Пятница					
	Обед					
Ф.бл.	Салат «Школьный вальс»	100	6,0	19,9	7,1	230,9
Ф.бл.	Оладушка «Неженка»*	100	16,8	17,0	3,9	234,9
Ф.бл.	Гарнир «Овощное ассорти»*	150	4,1	7,9	20,3	168,8
	*ИЛИ					
Ф.бл.	Голубцы ленивые с птицей	230/100	27,7	20,1	36,0	437,3
Ф.бл.	Компот из свежих яблок с сиропом шиповника	200	0,2	0,2	25,5	103,2
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,4	32,4	130,0
	Итого		31,4	45,4	89,2	867,8
	Полдник					
	Кекс	60	4,6	8,6	29,5	213,6
Ф.бл.	Кисель «Витаминка»	200	-	-	29,6	117,4
	Итого		4,6	8,6	59,1	331,0
	Всего		36,0	54,0	148,3	1198,8

2 НЕДЕЛЯ						
	Понедельник					
	<u>Обед</u>					
Ф.бл.	Салат «Осеннее ассорти»	100	1,5	5,3	7,8	84,3
Ф.бл.	Бифштекс «Гавайский»*	100	12,9	29,2	16,8	381,0
№9 Стр.354	Пюре картофельное*	150	3,2	5,0	20,1	138,0
	*ИЛИ					
№ 15 Стр.284	Плов со свиной	75/180	20,0	35,0	43,4	568,5
	Сок (в розлив)	200	1,0	-	21,2	94,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,4	32,4	130,0
	Фрукты свежие	150	1,4	1,4	12,2	60,0
	Итого		24,3	41,3	110,5	887,3
	<u>Полдник</u>					
№386к	Булочка «Ароматная»	75	5,0	6,0	35,9	218,3
№ 13.4 Стр.558	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	12,0	51,1
	Итого		5,3	6,1	47,9	269,4
	Всего		29,6	47,4	158,4	1156,7
	Вторник					
	<u>Обед</u>					
Ф.бл.	Салат «Бодрость»	100	0,9	11,9	2,7	119,8
№ 11 Стр.279	Жаркое по-домашнему со свиной*	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
Ф.бл.	Компот «Дружба»	200	0,4	-	41,6	168,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,4	32,4	130,0

	Итого		26,0	50,7	106,7	963,8
	<u>Полдник</u>					
Ф.бл.	Ватрушка «Изюминка»	75	4,9	6,7	40,4	210,9
Ф.бл.	Напиток мандариновый	200	0,1	0,02	19,8	80,0
	Итого		5,0	6,7	60,2	290,9
	Всего		31,0	57,4	166,9	1254,7
	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) со сгущенным молоком*	114/20 (120/20)	6,0 8,1	4,7 5,5	48,2 42,0	254,6 254,0
	*ИЛИ					
Ф.бл.	Запеканка из творога «Зебра» со сметаной	150/25	26,3	18,2	37,6	419,8
Ф.бл.	Напиток «Цитрусовый микс»	200	0,2	0,02	21,0	84,8
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,4	32,4	130,0
	Фрукты свежие	150	1,4	1,4	12,2	60,0
	Итого		21,7	31,1	120,4	816,7
	<u>Полдник</u>					
№14 Стр.18	Бутерброд «Осенний»	55	4,2	2,6	9,8	79,0
	Сок (в розлив)	200	1,0	-	21,2	94,0
	Итого		5,2	2,6	31,0	173,0
	Всего		26,9	33,7	151,4	989,7
	Четверг					
	<u>Обед</u>					
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
	*ИЛИ					
Ф.бл.	Шашилык «Школьный»	90	21,6	5,4	1,4	140,4
№9 Стр.354	Пюре картофельное*	150	3,2	5,0	20,1	138,0
Ф.бл.	Напиток «Зорька»	200	-	-	29,4	210,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,4	32,4	130,0
	Итого		33,6	50,5	99,7	1057,4
	Полдник					
	Булочка «Домашняя»	75	4,4	8,3	34,2	228,8
№ 9 Стр.390	Компот из кураги	200	1,0	-	24,6	98,0
	Итого		5,4	8,3	58,8	326,8
	Всего		39,0	58,8	158,5	1384,2
	Пятница					
	Обед					
№31 Стр.33	Салат «Школьные годы»	100	1,2	5,1	3,5	65,0
№ 2 Стр.420	Пельмени отварные с майонезом и соусом «Сказка»*	160/15/15	16,0	18,4	33,5	363,5
	*ИЛИ					
№24 Стр. 296	Тефтели	60/50	8,6	20,1	11,8	261,8
№7 Стр.352	Макароны отварные	150	5,1	4,4	30,3	180,0
	Сок (в розлив)	200	1,0	-	21,2	94,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,4	32,4	130,0
	Фрукты свежие	150	1,4	1,4	12,2	60,0
	Итого		23,9	25,3	102,8	712,5

	Полдник					
№ 16 Стр.442	Сосиска в тесте	100	9,3	12,0	27,1	254,0
Ф.бл.	Напиток из соков	200	-	-	13,6	55,0
	Итого		9,3	12,0	40,7	309,0
	Всего		33,2	37,3	143,5	1021,5

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.
*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.