УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ П.Левкович
«_____» _____ 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ОАО «ВИТМИЛ»
_____ Г.С.Михалко
« 25 » августа 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**<br>**2 смена: Полдник=2-ой завтрак** | | | | | | | | | | |
| | Овощи порционно (огурец свежий) | **35** | 0,2 | 0,1 | 1,3 | 4,9 | **50** | 0,3 | 0,2 | 1,9 | 7,0 |
| № 3 Стр.270 | Сосиски отварные | **50** | 5,0 | 9,0 | 0,8 | 103,5 | **50** | 5,0 | 9,0 | 0,8 | 103,5 |
| **Ф.бл.** | Каша вязкая «Артековская | **100** | 4,2 | 2,6 | 19,2 | 117,0 | **150** | 6,3 | 3,9 | 28,8 | 175,5 |
| | лайт» | | | | | | | | | | |
| № 13.9 Стр.565 | Какао с молоком сгущенным | **200** | 3,5 | 3,6 | 20,7 | 129,0 | **200** | 3,5 | 3,6 | 20,7 | 129,0 |
| | 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** | | **17,7** | **15,7** | **71,7** | **496,9** | | **21,5** | **17,2** | **91,8** | **605,0** |
| | **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** | | **34,4** | **20,1** | **116,5** | **757,3** | | **43,7** | **23,1** | **114,6** | **924,2** |
| | **Вторник** | | | | | | | | | | |
| | **1 смена: 2-ой завтрак**<br>**2 смена: Полдник=2-ой завтрак** | | | | | | | | | | |
| **Ф.бл.** | Салат «Светофор» | **50** | 0,8 | 5,2 | 4,1 | 66,5 | **50** | 0,8 | 5,2 | 4,1 | 66,5 |
| **Ф.бл.** | Биточек «Дебют» | **50** | 6,9 | 10,1 | 7,5 | 148,2 | **50** | 6,9 | 10,1 | 7,5 | 148,2 |
| №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** | | **16,4** | **18,64** | **74,5** | **531,7** | | **19,8** | **20,14** | **95,5** | **643,0** |
| | **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** | | **22,5** | **34,94** | **123,0** | **896,7** | | **25,9** | **36,44** | **144,0** | **1008,0** |
| | **Среда** | | | | | | | | | | |
| | **1 смена: 2-ой завтрак**<br>**2 смена: Полдник=2-ой завтрак** | | | | | | | | | | |
| | Овощи порционно (помидор свежий) | 35 | 0,39 | 0,1 | 1,33 | 8,4 | 50 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 12,0 |
| Ф.бл. | Котлетки «Банзай» | 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** | | **19,89** | **10,75** | **96,83** | **569,0** | | **21,7** | **10,85** | **107,3** | **620,1** |
| | **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** | | **25,69** | **15,75** | **169,83** | **929,0** | | **27,5** | **15,85** | **180,3** | **980,1** |
| | **Четверг** | | | | | | | | | | |
| | **1 смена: 2-ой завтрак**<br>**2 смена: Полдник=2-ой завтрак** | | | | | | | | | | |
| Ф.бл. | Салат «Росинка» | 50 | 3,8 | 2,7 | 7,0 | 56,2 | 50 | 3,8 | 2,7 | 7,0 | 56,2 |
| 75/180 | Плов со свининой | 50/120 | 13,5 | 23,3 | 29,4 | 381,0 | 50/120 | 13,5 | 23,3 | 29,4 | 381,0 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 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** | | **20,7** | **26,2** | **71,1** | **597,2** | | **21,5** | **26,2** | **75,6** | **619,2** |
| | **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** | | | | | | | | | | |
| | **Пятница** | | | | | | | | | | |
| | **1 смена: 2-ой завтрак**<br>**2 смена: Полдник=2-ой завтрак** | | | | | | | | | | |
| Ф.бл. | Блинчики с колбасой и сыром/ Блинчики с клубникой с молоком сгущенным | 130<br>114/20 | 9,2<br>/5,6 | 17,8<br>/5,0 | 33,4<br>/48,6 | 328,5<br>/261,7 | 130<br>114/20 | 9,2<br>/5,6 | 17,8<br>/5,0 | 33,4<br>/48,6 | 328,5<br>/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**<br>**2 смена: Полдник=2-ой завтрак** | | | | | | | | | | |
| | Овощи порционно (помидор свежий) | **35** | 0,39 | 0,1 | 1,33 | 8,4 | **50** | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 12,0 |
| №17 Стр.286 | Шницель натуральный рубленый из свинины | **75** | 14,5 | 17,4 | 7,5 | 245,0 | **75** | 14,5 | 17,4 | 7,5 | 245,0 |
| №2 Стр.348 | Каша вязкая гречневая | **100** | 3,0 | 3,0 | 14,6 | 97,0 | **100** | 3,0 | 3,0 | 14,6 | 97,0 |
| **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** | | **22,69** | **20,9** | **63,93** | **534,9** | | **24,5** | **21,0** | **74,4** | **586,0** |
| | **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** | | **27,89** | **30,3** | **119,13** | **863,2** | | **30,7** | **32,3** | **137,3** | **965,6** |
| | **Вторник** | | | | | | | | | | |
| | **1 смена: 2-ой завтрак**<br>**2 смена: Полдник=2-ой завтрак** | | | | | | | | | | |
| | Овощи порционно (огурец свежий) | **35** | 0,2 | 0,1 | 1,3 | 4,9 | **50** | 0,3 | 0,2 | 1,9 | 7,0 |
| №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** | | **19,6** | **18,7** | **69,5** | **528,4** | | **20,5** | **18,8** | **74,6** | **552,5** |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **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** | | **25,1** | **22,1** | **130,3** | **821,4** | | **27,8** | **23,3** | **148,3** | **914,5** |
| | **Среда** | | | | | | | | | | |
| | **1 смена: 2-ой завтрак**<br>**2 смена: Полдник=2-ой завтрак** | | | | | | | | | | |
| **Ф.бл.** | Колбаски «Банзай» | **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 |
| №13.8 Стр.564 | Какао с молоком | **200** | 3,8 | 3,9 | 20,7 | 133,0 | **200** | 3,8 | 3,9 | 20,7 | 133,0 |
| | 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** | | **23,5** | **17,4** | **65,4** | **513,0** | | **26,6** | **19,0** | **82,6** | **609,0** |
| | **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** | | | | | | | | | | |
| | **Четверг** | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **1 смена: 2-ой завтрак**<br>**2 смена: Полдник=2-ой завтрак** | | | | | | | | | | |
| **Ф.бл.** | Салат «Морской калейдоскоп» с яйцом перепелиным | **50** | 1,6 | 7,7 | 11,4 | 120,1 | **50** | 1,6 | 7,7 | 11,4 | 120,1 |
| **Ф.бл.** | Оладушка «Неженка» | **50** | 9,8 | 10,8 | 5,8 | 144,5 | **50** | 9,8 | 10,8 | 5,8 | 144,5 |
| №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** | | **16,3** | **22,0** | **88,4** | **601,1** | | **18,2** | **23,8** | **100,5** | **672,6** |
| | **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** | | **22,2** | **38,2** | **128,9** | **933,1** | | **26,0** | **45,4** | **150,0** | **1060,0** |
| | **Пятница** | | | | | | | | | | |
| | **1 смена: 2-ой завтрак**<br>**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 | **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 |
| **Ф.бл.** | Напиток «Цитрусовый микс» | **200** | 0,2 | 0,02 | 21,0 | 84,8 | **200** | 0,2 | 0,02 | 21,0 | 84,8 |
| | **Итого** | | **16,7** | **4,42** | **45,0** | **261,2** | | **22,2** | **6,1** | **53,0** | **320,0** |
| | **Всего** | | **33,0** | **30,56** | **98,8** | **798,0** | | **38,5** | **32,24** | **106,8** | **856,8** |

**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.**