

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГУО "Средняя школа № 8 г. Могилы" имени Героя Советского Союза А. Я. Алесковского
 2025г

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ОАО "Комбинат школьного питания"
 О.В. Кротова
 2025г

**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				
Понедельник	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	21%									
Сыр порционно	10	2,3	2,4	0,0	31					
Колбаски "Днепровские"	50	7,8	7,5	9,1	127					
Картофель по-деревенски	100	2,8	4,6	26,9	153					
или пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138					
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42					
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	8,1	38					
Итого:		14,3	14,7	54,1	391,7					
Итого:*		14,7	15,0	47,3	377					
Обед	36%									
Салат "Парус"	60	1,0	3,1	6,1	55	80	1,4	8,9	1,4	87
Рассольник "Школьный" новый со сметаной	250/10	1,8	5,6	13,0	113	250/10	1,8	5,6	13,0	113
Сосиски отварные	48	4,3	12,5	0,5	134	96	8,6	25,0	1,0	269
Каша пшенная вязкая	150	4,1	4,7	23,4	152	150	4,1	4,7	23,4	152
Напиток "Любимый" с витамином "С"	200	0,0	0,0	25,8	101	200	0,0	0,0	25,8	101
Хлеб ржаной	20	1,3	0,1	8,5	40	40	2,5	0,2	16,9	80
Фрукты	100	0,4	0,4	9,4	42	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:		12,9	26,2	86,7	637		19,2	45,0	100,2	886
Полдник	13%									
Кондитерское изделие (зефир)	50	1,8	2,8	35,0	148	50	1,8	2,8	35,0	148
Сок	200	0,0	0,0	20,0	80	200	0,0	0,0	20,0	80
Итого:		1,8	2,8	55,0	228		1,8	2,8	55,0	228
Ужин										
Сыр порционно						25	5,9	7,4	0,0	93
Овощи порционно (огурцы консервированные)						50	0,4	0,1	1,1	7

Колбаски "Днепровские"						70	10,9	10,4	12,7	
Картофель по-деревенски				-		100	2,8	4,6	26,9	153
или пюре картофельное						150	3,2	5,0	20,1	138
Чай с сахаром						190/10	0,2	0,0	10,0	42
Хлеб пшеничный						15	1,2	0,2	8,1	38
Итого:							21,4	22,7	58,8	510,7
Итого: *							21,8	23,1	52,0	496
Итого за день:		29,0	43,7	195,7	1257,0		42,4	70,5	214,0	1624,5
Итого за день: *		29,3	44,1	188,9	1242		42,7	70,9	207,2	1610

Вторник										
Завтрак	21%									
Запеканка творожная "Легкая"	130/10	16,0	16,1	26,7	314					
или Блинчики с творогом "Бабушка Аня" со сметаной	2/58/10	6,9	13,0	35,0	283					
Кофейный напиток с молоком	200	2,2	1,4	22,4	112					
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	8,1	38					
Итого:		19,4	17,7	57,2	464,5					
Итого: *		10,3	14,5	65,5	433,5					
Обед	32%									
Салат "Заря"	50	1,3	5,9	3,2	71	80	2,0	9,4	5,1	113
Суп картофельный с крупой / рисовой	250	2,3	4,3	16,5	113	250	2,3	4,3	16,5	113
Котлета "Капитошка"	60	12,4	9,6	7,8	169	75	15,5	12,0	9,8	212
или Митболы с сыром*	60	10,0	15,6	3,2	208	75	12,5	19,5	4,0	260
Макаронные изделия отварные	130	4,4	3,8	26,3	156	150	5,1	4,4	30,3	180
Напиток апельсиновый, мандариновый с витамином "С"	200	0,1	0,1	17,3	70	200	0,1	0,1	17,3	70
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	40	2,5	0,2	16,9	80
Итого:		23,0	23,8	88,0	659		27,5	30,2	95,9	767
Итого: *		20,5	29,8	83,3	697		24,4	37,7	90,1	815
Полдник	10%									
Хлебобулочное изделие	50	2,4	0,8	26,8	142	50	2,4	0,8	26,8	142
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
Фрукты	120	0,5	0,5	12,0	62					
Итого:		8,5	7,7	47,0	315,6		8,0	7,2	35,0	254,0
Ужин										
Запеканка творожная "Легкая"						150/10	18,4	18,3	30,7	360
Кофейный напиток с молоком						200	2,2	1,4	22,4	112
Фрукты						200	0,8	0,8	20,0	102
Хлеб пшеничный						20	1,6	0,2	10,8	51
Итого							23,0	20,7	83,9	625
		50,9	49,1	192,1	1438,7		58,5	58,1	214,8	1646

Среда										
ивтрак	20%									
ыр порционно	10	2,3	2,4	0,0	31					
иточек "Одуванчик"	60	11,0	9,8	7,6	161					
аша перловая вязкая	100	2,0	2,5	13,8	86					
или Пельмешки "Вкусняшки" со сметаной и соусом томатным "казка" или с маслом сливочным *	100/10/10	9,4	11,1	30,5	255					
ай с лимоном	200/7	0,2	0,0	10,3	41					
леб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102					
того:		18,7	15,1	53,3	421					
того: *		15,2	13,9	62,4	429					
бед	30%									
рошек консервированный	15	0,5	0,0	1,1	6	20	0,6	0,0	1,4	8
алат из свеклы	50	0,7	2,5	4,1	41	60	0,8	3,0	4,9	50
ди диетические со сметаной	250/10	2,3	6,6	8,8	106	250/10	2,3	6,6	8,8	106
или Шди домашние со сметаной *	250/10	2,3	7,0	9,3	111	250/10	2,3	7,0	9,3	111
незда рыбные" с яйцом	75	9,6	7,5	6,4	131,25	75	9,6	7,5	6,4	131,25
или "Колобки рыбные" *	75	16,5	15,3	13,4	256	75	16,5	15,3	13,4	256
юре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92	150	3,2	5,0	20,1	138
апиток "Витаминный" с витамином "С"	200	0,0	0,0	21,4	86	200	0,0	0,0	21,4	86
леб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	40	2,5	0,2	16,9	80
того:		17,6	20,1	70,9	537		18,4	22,2	78,4	591
того: *		24,6	28,3	78,5	666		25,3	30,4	86,0	720
олдник	15%									
ладьи с повидлом	50/5	3,8	3,6	23,3	141	50/5	3,8	3,6	23,3	141
или Маффины с повидлом	70	2,0	10,4	24,3	197	70	2,0	10,4	24,3	197
олоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	200	5,8	6,4	9,4	120
рукты	150	0,6	0,5	11,3	58	200	0,8	0,7	18,7	84
того:		10,2	10,5	44,0	318,3		10,4	10,7	51,4	344,5
того: *		8,4	17,3	45,0	375		8,6	17,5	52,4	401
жин										
ыр порционно						30	7,1	8,9	0,0	111
иточек "Одуванчик"						80	14,6	13,0	10,2	215
аша перловая вязкая						150	3,0	3,8	20,7	129
или Пельмешки "Вкусняшки" со сметаной и соусом томатным "казка" или с маслом сливочным *						150/10/10	13,2	17,6	42,9	378
ай с лимоном						200/7	0,2	0,0	10,3	41
леб пшеничный						30	2,4	0,4	16,2	77
того:							27,3	26,0	57,4	573
того: *							22,9	26,8	69,4	606
того за день		46,6	45,7	168,2	1276,0		56,1	58,9	187,2	1508,3

[illegible]

гурцы консервированные или свежие	40	1,1	0,0	0,5	8					
отлета рыбная "Фантазия"	75	12,1	9,5	5,6	155					
юре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92					
ай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42					
леб пшеничный	15	1,2	0,2	8,1	38					
того:		16,7	12,9	37,6	335					
убед	34%									
алат "Яркий"	50	0,6	5,6	2,7	63,2	70	0,8	7,8	3,8	88,41
укуруза консервированная	10	0,2	0,0	1,1	6	10	0,2	0,0	1,1	6
олянка "Школьная" со сметаной	250/15	2,6	9,6	10,9	142	250/15	2,6	9,6	10,9	142
лов "Золотой гребешок"	50/100	14,7	18,9	36,9	377	75/150	22,1	28,4	55,4	565,5
или плов из филе птицы	50/100	24,8	11,0	0,0	195	75/150	37,1	16,4	0,0	293
апиток яблочный с витамином "С"	200	0,2	0,2	21,0	82	200	0,1	0,0	16,0	61
или Напиток "Фантастик" с витамином "С"*	200	0,2	0,1	16,5	68	200	0,2	0,1	16,5	68
леб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	40	2,5	0,2	16,9	80
того:		20,8	34,5	89,5	749,5		28,3	46,1	104,0	942,5
того:*		30,8	26,5	48,1	554,4		43,4	34,2	49,2	677,3
олдник	16%									
леб "Особый"	40	3,4	1,5	22,8	112	40	3,4	1,5	22,8	112
исель из сока "Пушинка"	200	0,3	0,0	28,0	111	200	0,3	0,0	28,0	111
рукты	100	0,4	0,4	9,4	42	200	0,8	0,8	18,8	84
того:		4,0	1,9	60,2	265		4,4	2,3	69,6	307
жин										
гурцы консервированные или свежие						50	1,4	0,0	0,6	15
отлета рыбная "Фантазия"						100	16,1	12,6	7,5	207
юре картофельное						150	3,2	5,0	20,1	138
ай с сахаром						190/10	0,2	0,0	10,0	42
леб пшеничный						20	1,6	0,2	10,8	51
того:							22,4	17,8	49,0	453
того за день:		41,5	49,3	187,3	1349		55,1	66,1	222,7	1702
того за день:*		51,5	41,3	145,9	1154		70,3	54,3	167,8	1437

2, 4 неделя

Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
Понедельник	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
втрак	23%									
пр порционно	10	2,3	2,4	0,0	31					
ясные гнезда (свинина)	55	10,0	11,3	7,4	171					

ай с лимоном	200/7	0,2	0,0	10,3	41					
леб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
того:		16,2	16,5	42,3	380					
убед	35%									
алат из вареных овощей (свекла)	50	0,7	2,5	4,1	41	70	1,0	3,5	5,7	58
Ди домашние со сметаной	200/10	1,9	5,6	7,5	90	250/10	2,3	7,0	9,3	111
Пашлычок "Золотистый"	50	14,7	5,0	2,2	111	50	14,7	5,0	2,2	111
или Колбаски "Банзай"	50	12,0	3,5	0,5	154	50	12,0	3,5	0,5	154
Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120	150	5,1	4,4	30,3	180
Напиток апельсиновый, мандариновый с витамином "С"	200	0,1	0,1	17,3	70	200	0,1	0,1	17,3	70
или напиток "Лимончик" с витамином С	200	0,1	0,0	18,6	75	200	0,1	0,0	18,6	75
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого:		23,9	16,4	72,3	532,9		26,3	20,2	85,8	630,0
Итого:*		21,2	14,8	71,9	580,7		23,6	18,6	85,5	677,8
Полдник	12%									
Коврижка по-домашнему	60	3,7	2,8	30,3	160	60	3,7	2,8	30,3	160
или шарлотка с яблоками "Цудоуная"	60	2,8	2,8	22,2	125	60	2,8	2,8	22,2	125
Сок	200	0,0	0,0	20,0	80	200	0,0	0,0	20,0	80
Итого:		3,7	2,8	50,3	240,2		3,7	2,8	50,3	240,2
Итого:*		2,8	2,8	42,2	204,8		2,8	2,8	42,2	204,8
Ужин										
Сыр порционно						25	5,9	7,4	0,0	93
Мясные гнезда (свинина)						100	18,2	20,6	13,5	311
Каша перловая вязкая						150	3,0	3,8	20,7	129
Чай с лимоном						200/7	0,2	0,0	10,3	41
Хлеб пшеничный						20	1,6	0,2	10,8	51
Итого:							28,9	31,9	55,3	624
Итого за день:		43,7	35,6	164,9	1152,7		58,9	54,9	191,4	1494,3
Итого за день:*		40,2	34,1	156,5	1165		55,4	53,3	183,0	1507

Вторник

[illegible]

или колбаски рыбные*	50	4,0	4,0	1,4	58	100	8,0	8,0	2,7	115
юре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92	150	5,1	4,4	30,3	180
апиток "Родничок"	200	0,4	0,0	24,4	96	200	0,4	0,0	24,4	96
или напиток имбирно-медовый	200	0,2	0,2	20,4	78	200	0,2	0,2	20,4	78
леб ржаной	30	1,9	0,2	12,7	60	50	3,1	0,3	21,1	100
того:		24,7	22,6	87,7	651		43,8	31,9	108,4	892
того:*		21,2	24,0	75,4	596,5		30,6	31,4	102,5	808,2
олдник	16%									
ондитерское изделие	40	0,9	2,9	29,6	104	60	1,3	4,3	44,4	156
ефир	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
рукты	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84
того:		7,3	10,0	56,5	300		7,7	11,4	71,3	352
жин										
гурцы консервированные или свежие						75	2,1	0,0	1,0	14
млет с мясными продуктами(колбаса)						195	21,1	25,0	2,9	320
офейный напиток с молоком						200	2,2	1,4	22,4	112
леб пшеничный						20	1,6	0,2	10,8	51
Итого:							27,0	26,6	37,1	497
Итого за день:		53,2	57,0	180,2	1401		78,5	69,9	216,8	1741
Итого за день:*		49,7	58,4	167,9	1346		65,3	69,4	210,9	1657

Среда										
автрак	25%									
апеканка из творога со сметаной	130/10	20,4	16,5	22,4	320					
ай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42					
рукты	100	0,4	0,4	9,4	42					
леб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
Итого:		22,6	17,1	52,5	455					
Обед	36%									
Салат картофельный с кукурузой	50	1,5	2,4	6,1	50	70	2,1	3,3	8,5	70
или Салат картофельный с зеленым горошком	50	1,7	2,2	5,0	47	70	2,4	3,1	6,9	65
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,3	6,3	2,4	183	250	7,3	6,3	2,4	183
Колбаски мясные с сыром	50	7,0	11,9	1,5	141	80	11,2	19,0	2,3	226
Саша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146	150	4,5	4,5	21,9	146
Сок	200	0,0	0,0	20,0	80	200	0,0	0,0	20,0	80
Хлеб ржаной	30	1,9	0,2	12,7	60	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого:		22,1	25,2	64,5	660		28,2	33,4	76,3	804
Итого:*		22,3	25,0	63,4	656,0		28,4	33,2	74,7	799,2
Полдник	10%									
Затрушка с сыром	36	2,8	7,7	12,9	133	75	5,9	16,2	26,9	277

пот из сушеных плодов с витамином "С"	200	0,4	0,0	26,6	104	200	0,4	0,0	26,6	104
го:		3,2	7,7	39,5	236,8		6,3	16,2	53,5	381,0
ого:		3,2	2,3	36,0	175		6,3	4,9	46,3	251
ин										
эканка из творога со сметаной						150/10	23,5	18,8	25,8	366
с сахаром						190/10	0,2	0,0	10,0	42
кты						200	0,8	0,8	10,0	102
б пшеничный						20	1,6	0,2	10,8	51
ого:							26,1	19,8	56,6	561
ого за день:		47,9	49,9	156,6	1351		60,6	69,4	186,4	1746
того за день:*		48,2	44,4	152,0	1285		60,9	57,8	177,5	1611

Четверг / день белорусской кухни										
трак	20%									
сло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66					
гочек "Паляванне"	50	12,0	7,8	4,1	135					
ша пшенная вязкая	100	2,7	3,1	15,6	101					
као с молоком	200	7,8	6,2	22,0	140					
еб пшеничный	30	2,4	0,4	16,2	77					
ого:		17,2	18,5	36,0	379					
ед	33%									
лат из квашеной капусты со свеклой	50	0,8	2,5	2,3	36	75	1,2	3,8	3,5	55
ссольник "Школьный" новый со сметаной	200/10	1,5	4,8	10,5	94	250/10	1,8	5,6	13,0	113
бка картофельная "Школьная" со сметаной	130/10	9,2	27,4	20,5	373	130/10	9,2	27,4	20,5	373
или Оладьи картофельные, фаршированные мясом со сметаной	130/10	10,5	13,8	21,0	249	130/10	10,5	13,8	21,0	249
мпот "Чарауница" с витамином "С"	200	0,2	0,2	21,4	84	200	0,2	0,2	21,4	84
еб ржаной	80	5,0	0,5	33,8	160	80	5,0	0,5	33,8	160
гого:		16,6	35,4	88,4	747,2		17,3	37,4	92,1	784,2
того:*		17,9	21,7	88,9	623,9		18,6	23,7	92,6	660,9
олдник	16%									
лебобулочное изделие	60	2,9	0,8	35,0	139	60	2,9	0,8	35,0	139
олоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	200	5,8	6,4	9,4	120
рукты	100	0,4	0,4	9,4	42	200	0,8	0,7	18,7	84
того:		9,1	7,6	53,8	301		9,5	7,9	63,1	343
жин										
иточек "Паляванне"						75	18,0	11,6	6,2	202
аша пшенная вязкая						200	5,4	6,2	31,2	202
аза с молоком						200	7,8	6,2	22,0	140

Итого:							33,6	24,4	75,6	621
Итого за день:		42,9	61,5	178,1	1427,0		60,4	69,7	230,8	1748,0
Итого за день:*		44,2	47,8	178,6	1304		61,7	56,1	231,3	1625

Пятница

Завтрак	20%									
Бедрышки запеченные	50	13,2	9,9	0,4	143					
Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120					
или Макароны с овощами	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					
Итого:		20,0	13,2	52,2	406,9					
Итого: *		20,0	13,2	52,2	406,9					
Обед	36%									
Салат "Щетка"	50	0,6	4,2	2,1	48,3	75	1,1	8,4	4,2	97
Борщ "Белорусский" со сметаной с витамином "С"	250/10	2,0	5,8	12,8	111	250/10	2,0	5,8	12,8	111
или Борщ "Диетический" со смет. с витамином "С" *	250/10	2,0	6,1	12,3	111	250/10	2,0	6,1	12,3	111
Гуляш (свинина)	50/50	11,4	20,9	5,1	254	75/75	17,1	31,4	7,7	381
или Поджарка (свинина)	50/15	11,0	23,9	2,7	270	75/25	13,2	28,1	4,1	322
Каша рисовая вязкая	150	2,1	4,1	22,4	135	150	2,1	4,1	22,4	135
Сок	200	0,0	0,0	20,0	80	200	0,0	0,0	20,0	80
Хлеб ржаной	30	1,9	0,2	12,7	60	80	5,0	0,5	33,8	160
Фрукты	100	0,4	0,4	9,4	42	200	0,8	0,8	20,0	102
Итого:		18,4	35,5	84,4	730		28,1	50,9	120,8	1065
Итого: *		18,0	38,8	81,5	746		24,2	47,9	116,8	1006
Полдник	12%									
Конвертики с творогом	60	5,3	4,4	17,8	132	60	5,3	4,4	17,8	132
или Блинчики с творогом "Бабушка Аня" с соусом шоколадным (или без него)	1/58/15	4,3	6,1	23,4	166	1/58/15	4,3	6,1	23,4	166
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		10,9	10,8	26,0	244
Итого: *		9,9	12,5	31,6	278		9,9	12,5	31,6	278
Ужин										
Бедрышки запеченные						75	18,0	11,6	6,2	202
Макаронные изделия отварные						150	5,1	4,4	30,3	180
или Макароны с овощами						150	5,1	4,4	30,3	180
Чай с сахаром						190/10	0,2	0,0	10,0	42
						40	3,2	0,4	21,6	102