

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник управления
по образованию администрации
Московского района г. Бреста



О.И. Гречаник
О.И. Гречаник

«10» ноября 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник управления
по образованию администрации
Лепинского района г. Бреста



Ю.Ю. Петручик
Ю.Ю. Петручик

«10» ноября 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КУПТП
«Комбинат
общественного питания»



А.А. Тринкевич
А.А. Тринкевич

«10» ноября 2025 г.

**ПРИМЕРНЫЙ ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ РАЦИОН
ТРЕХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
2025/2026 гг.**

БРЕСТ

Примерный двухнедельный рацион трехразового питания на зимне-весенний период обучения 2025/2026 гг.

I неделя, 1 день, понедельник

| Наименование блюд | 6-10 лет | | | | | 11-18 лет | | | | |
|---|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------|--------------|--------------|--------------|----------------|
| | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы | ЭЦ, ккал | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы | ЭЦ, ккал |
| | Завтрак | | | | | | | | | |
| Сыр порционно | 10 | 5,38 | 5,41 | 9,7 | 110,25 | 20 | 5,38 | 5,41 | 9,7 | 110,25 |
| Блинчики с творогом «Бабушка Аня» со сметаной | 112/10 | 13,1 | 8,83 | 34,6 | 235,9 | 168/15 | 19,9 | 11,72 | 49,2 | 335,9 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,2 | 0,8 | 20,4 | 94,4 | 200 | 2,2 | 0,8 | 20,4 | 94,4 |
| Хлеб пшеничный | 22 | 1,74 | 0,15 | 17,95 | 83,07 | 25 | 1,98 | 0,13 | 12,6 | 59,3 |
| Итого: | | 22,42 | 15,19 | 82,65 | 523,62 | | 29,46 | 18,06 | 91,9 | 599,85 |
| | Обед | | | | | | | | | |
| Салат из квашеной капусты, сыра и яблок с маслом растительным** | 30 | 1,71 | 6,46 | 10,23 | 75,8 | 50 | 2,3 | 7,01 | 11,23 | 95,4 |
| Суп картофельный с бобовыми | 200 | 3,38 | 5,25 | 19,42 | 122,8 | 200 | 3,38 | 5,25 | 19,42 | 122,8 |
| Сосиски отварные | 1 шт. | 4,9 | 4,9 | 0,8 | 103,5 | 2 шт. | 9,8 | 9,8 | 1,6 | 207 |
| Макаронные изделия отварные с соусом ** | 130/15 | 3,24 | 10,92 | 24,12 | 248,3 | 160/20 | 4,05 | 11,01 | 29,3 | 263,12 |
| Сок | 200 | 0,2 | 1 | 21,2 | 84,2 | 200 | 0,2 | 1 | 21,2 | 84,2 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,13 | 12,6 | 59,3 | 30 | 2,37 | 0,15 | 15,12 | 71,16 |
| Итого: | | 16,62 | 28,66 | 88,37 | 693,9 | | 20,76 | 34,22 | 97,87 | 843,68 |
| | Полдник | | | | | | | | | |
| Шоколадный пирог** | 50 | 6 | 4,46 | 45,7 | 174,78 | 60 | 7 | 6,2 | 51,23 | 244,69 |
| Кефир | 150 | 3,26 | 2,81 | 6,9 | 59,62 | 200 | 4,35 | 3,75 | 9,2 | 79,5 |
| Итого: | | 9,26 | 7,27 | 52,6 | 324,8 | | 11,35 | 9,95 | 60,43 | 324,19 |
| Всего: | | 47,65 | 51,12 | 223,62 | 1542,32 | | 61,57 | 62,23 | 250,2 | 1767,72 |
| Распределение суточной калорийности, % | | 12,3 | 30 | 57,9 | | | 13,9 | 31,6 | 56,6 | |

Примерный десятидневный рацион одноразового питания на зимне-весенний период обучения 2025/2026 г. для учреждений общего среднего образования г. Бреста

1 неделя, 1 день, понедельник

| Наименование блюд | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы | ЭЦ, ккал | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы | ЭЦ, ккал |
|---|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| Второй завтрак (для обучающихся 1-4 классов) | | | | | | | | | | |
| Сыр порционно | 10 | 1,03 | 1,3 | 0 | 26,2 | | | | | |
| Блинчики с наполнителями «Бабушка Аня» со сметаной | 112/10 | 13,1 | 6,83 | 34,6 | 240,3 | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком* | 200 | 2,2 | 0,8 | 20,4 | 94,4 | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,13 | 12,6 | 69,3 | | | | | |
| Итого: | | 18,31 | 9,06 | 67,6 | 430,2 | | | | | |
| Обед II (для 3-4 классов, обучающихся во вторую смену, для 5-11 классов, обучающихся в I и II смену) | | | | | | | | | | |
| Сыр порционно | | | | | | 20 | 2,06 | 2,6 | 0 | 52,4 |
| Сосиски отварные | 2 шт. | 9,8 | 9,8 | 1,6 | 227 | 2 шт. | 9,8 | 9,8 | 1,6 | 227 |
| Макаронные изделия отварные с соусом | 150/15 | 3,24 | 6,92 | 27,8 | 178,2 | 150/15 | 4,05 | 8 | 32,2 | 240,6 |
| или аппетитная карбонара | 50/120 | 12,1 | 9,3 | 2,5 | 158 | 75/180 | 18,15 | 13,95 | 3,75 | 237 |
| Напиток "Вишенка"* | 200 | 0,8 | 1,6 | 35,9 | 154,7 | 200 | 0,8 | 1,6 | 35,9 | 154,7 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,13 | 12,6 | 59,3 | | | | | |
| Хлеб ржаной | | | | | | 20 | 2,37 | 0,15 | 15,12 | 83,16 |
| Итого: | | 16,62 | 26,12 | 108,22 | 777,2 | | 20,76 | 36,1 | 88,57 | 994,86 |

| <i>I неделя, 2 день, вторник</i> | | | | | | | | | | |
|--|----------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Наименование блюд | 6-10 лет | | | | | 11-18 лет | | | | |
| | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы | ЭЦ, ккал | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы | ЭЦ, ккал |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | |
| Шницель обыкновенный из свинины ** | 70 | 12,09 | 6,18 | 10,98 | 149,2 | 85 | 16,2 | 11,25 | 14,8 | 200,5 |
| Каша вязкая гречневая | 100 | 3,9 | 3,9 | 12,98 | 136,1 | 150 | 4,5 | 5,12 | 21,9 | 145,5 |
| Чай с лимоном* | 200/7 | 0,2 | 0,05 | 11,2 | 41,9 | 200/7 | 0,2 | 0,05 | 11,2 | 41,9 |
| Хлеб ржаной | 22 | 1,36 | 0,11 | 9,5 | 44,8 | 22 | 1,36 | 0,11 | 9,5 | 44,8 |
| Фрукты (яблоко) | 100 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 100 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 |
| Итого: | | 20,46 | 14,01 | 59,36 | 442,5 | | 22,86 | 17,13 | 73,22 | 580 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель) | 200 | 5,8 | 5 | 19,2 | 146 | 250 | 7,25 | 6,25 | 24 | 182,5 |
| Поджарка "Школьная" ** | 55 | 5,4 | 19,4 | 29,8 | 201,2 | 65 | 9 | 22,8 | 26,78 | 301,6 |
| Картофель отварной | 150 | 2,9 | 4,4 | 16,4 | 139 | 150 | 3,23 | 5,6 | 19,3 | 160,1 |
| Компот из свежих плодов | 200 | 0,5 | - | 9,4 | 160,4 | 200 | 0,5 | - | 39,4 | 160,4 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,13 | 12,6 | 59,3 | 30 | 2,37 | 0,15 | 15,12 | 71,16 |
| Итого: | | 16,58 | 28,93 | 87,4 | 705,9 | | 22,35 | 34,8 | 124,6 | 875,76 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | |
| Ватрушки с творогом | 60 | 4,8 | 6,94 | 49,14 | 158,8 | 70 | 6 | 10,1 | 52,9 | 249,75 |
| Напиток «Свежесть» | 200 | 0,8 | - | 11,8 | 90,4 | 200 | 0,8 | - | 11,8 | 90,4 |
| Итого: | | 5,6 | 6,94 | 60,94 | 249,2 | | 6,8 | 10,1 | 64,7 | 340,15 |
| Всего : | | 42,94 | 49,88 | 207,2 | 1398,7 | | 51,61 | 59,98 | 256,02 | 1795,91 |
| Распределение суточной калорийности, % | | 12,2 | 32 | 59,2 | | | 11,5 | 30 | 57,02 | |

1 неделя, 2 день, вторник

| Наименование блюд | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы | ЭЦ, ккал | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы | ЭЦ, ккал |
|---|---------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------|-------------|--------------|-------------|--------------|
| Второй завтрак (для обучающихся 1-4 классов) | | | | | | | | | | |
| Шницель обыкновенный из свинины | 70 | 11,85 | 6,15 | 10,5 | 202,5 | | | | | |
| Каша вязкая гречневая | 130 | 3,9 | 3,9 | 18,98 | 126,1 | | | | | |
| Чай с лимоном* | 200/7 | 0,2 | 0,05 | 11,2 | 41,9 | | | | | |
| Хлеб ржаной | 22 | 1,36 | 0,11 | 9,5 | 44,8 | | | | | |
| Фрукты (яблоко) | 150 | 1,8 | 1,2 | 29,9 | 141,3 | | | | | |
| Итого: | | 19,11 | 11,41 | 80,08 | 556,6 | | | | | |
| Обед II (для 3-4 классов, обучающихся во вторую смену, для 5-11 классов, обучающихся в I и II смену) | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с колбасой вареной | 35/35 | 5,38 | 5,41 | 9,7 | 110,25 | 30/30 | 4,61 | 4,63 | 8,3 | 94,5 |
| Блинчики с клубникой «Бабушка Аня» со сметаной | 112/20 | 13,1 | 6,83 | 34,6 | 240,3 | 168/15 | 25,79 | 9,72 | 49,2 | 375,9 |
| Какао с молоком* | 200 | 2,2 | 0,8 | 20,4 | 137,8 | 200 | 2,2 | 0,8 | 20,4 | 137,8 |
| Итого: | | 20,68 | 13,04 | 64,7 | 488,35 | | 32,6 | 15,15 | 77,9 | 608,2 |

| <i>1 неделя, 3 день, среда</i> | | | | | | | | | | |
|---|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Наименование блюд | 6-10 лет | | | | | 11-18лет | | | | |
| | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы | ЭЦ, ккал | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы | ЭЦ, ккал |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | |
| Овощи консервированные порционно (куруруза сладкая) | 5 | 0,5 | 0 | 2,56 | 33,1 | 5 | 0,5 | 0 | 2,56 | 33,1 |
| Плов (I вариант) | 50/120 | 13,9 | 18,9 | 36,4 | 323 | 60/144 | 16,76 | 20,76 | 42,7 | 464,8 |
| Чай с сахаром * | 200 | 0,2 | 0,06 | 9,2 | 40,2 | 200 | 0,2 | 0,06 | 9,2 | 42,2 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,67 | 0,14 | 11,66 | 55 | 20 | 1,67 | 0,14 | 11,66 | 55 |
| Итого: | | 16,27 | 19,1 | 59,82 | 451,3 | | 19,13 | 20,96 | 66,12 | 545,34 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | |
| Салат "Школьный" | 50 | 0,7 | 4,05 | 2,8 | 50,5 | 60 | 0,84 | 4,86 | 3,36 | 60,6 |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/5 | 1,96 | 3,43 | 9,82 | 77,08 | 250/5 | 2,96 | 4,3 | 12,3 | 98,4 |
| Фишболы с сыром** | 50 | 7,85 | 5,6 | 2,5 | 163,65 | 60 | 9,42 | 8,23 | 3 | 206,38 |
| или галки рыбные запеченные** | 50 | 10,1 | 5,5 | 4,95 | 144,2 | 60 | 12,32 | 6,6 | 5,94 | 189,04 |
| Картофельное пюре | 150 | 8,05 | 7,9 | 22,25 | 225,3 | 160 | 9,32 | 10,56 | 40,4 | 256,3 |
| Узвар "Цитрусовая изюминка"*** | 200 | 0,6 | - | 25,2 | 100 | 200 | 0,6 | - | 25,2 | 100 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,13 | 12,6 | 59,3 | 30 | 2,37 | 0,15 | 15,12 | 80,16 |
| Хлеб ржаной | 22 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 22 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 |
| Итого: (фишболы с сыром) | | 21,74 | 21,71 | 89,87 | 746,33 | | 26,11 | 28,7 | 114,08 | 872,34 |
| Итого: (галки рыбные) | | 23,99 | 21,61 | 92,32 | 726,88 | | 29,01 | 27,07 | 117,02 | 855 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | |
| Пирожок печеный с рикоттой** | 75 | 5,95 | 8,43 | 38 | 184,18 | 100 | 7,44 | 11,04 | 41,2 | 240,23 |
| Сок | 200 | 0,2 | 0,1 | 21,2 | 84,2 | 200 | 0,2 | 0,1 | 21,2 | 84,2 |
| Итого: | | 6,15 | 8,53 | 59,2 | 268,38 | | 7,64 | 11,14 | 62,4 | 324,43 |
| Всего: (комплекс- фишболы с сыром) | | 44,16 | 49,34 | 208,89 | 1466,51 | | 52,88 | 60,8 | 242,6 | 1697,11 |
| Всего : (комплекс-галки рыбные) | | 46,41 | 49,24 | 211,34 | 1447,06 | | 55,78 | 59,21 | 245,54 | 1724,77 |
| Распределение суточной калорийности, % | | 12/12,6 | 30,2/30,6 | 56,9/58,4 | | | 12,4/12,9 | 32/30,8 | 57,1/56,9 | |

| <i>Неделя, 3 день, среда</i> | | | | | | | | | | |
|---|---------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Наименование блюд | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы | ЭЦ, ккал | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы | ЭЦ, ккал |
| Второй завтрак (для обучающихся 1-4 классов) | | | | | | | | | | |
| Овощи маринованные порционные (кукуруза сладкая) | 5 | 0,5 | 0 | 2,56 | 33,1 | | | | | |
| Плов (I вариант) | 50/120 | 13,9 | 18,9 | 36,4 | 323 | | | | | |
| Чай с сахаром * | 200 | 0,2 | 0,06 | 9,2 | 40,2 | | | | | |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,67 | 0,14 | 11,66 | 55 | | | | | |
| Итого: | | 16,27 | 19,1 | 59,82 | 451,3 | | | | | |
| Обед II (для 3-4 классов, обучающихся во вторую смену, для 5-11 классов, обучающихся в I и II смену) | | | | | | | | | | |
| Салат "Чайка" с маслом растительным/майонезом | 50 | 0,6 | 2,63 | 4,1 | 42,45 | 60 | 0,6 | 2,63 | 4,1 | 42,45 |
| Плов (II вариант) | 50/120 | 15,96 | 19,96 | 30,68 | 568,9 | 60/144 | 15,96 | 19,96 | 30,68 | 568,9 |
| Узвар "Цитрусовая изюминка"*** | 200 | 0,4 | 0,03 | 17,5 | 107,8 | 200 | 0,44 | 0,33 | 19,25 | 112,9 |
| Хлеб ржаной | 22 | 1,67 | 0,14 | 11,66 | 55 | 30 | 1,98 | 0,16 | 13,82 | 64,1 |
| Итого: | | 18,63 | 22,76 | 63,94 | 774,15 | | 18,98 | 23,08 | 67,85 | 788,35 |

| <i>1 неделя, 4 день, четверг</i> | | | | | | | | | | |
|---|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 6-10 лет | | | | | | 11-18лет | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | |
| Наименование блюд | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы | ЭЦ, ккал | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы | ЭЦ, ккал |
| Овощи консервированные порционно (горошек зеленый) | 30 | 0,36 | 0,08 | 0,28 | 16 | 30 | 0,36 | 0,08 | 0,28 | 16 |
| Котлеты мясные с сыром** | 60 | 7,36 | 8,48 | 5,92 | 181,04 | 75 | 8,5 | 10,2 | 6,8 | 259,3 |
| Каша вязкая рисовая | 100 | 1,82 | 3,51 | 19,37 | 116,1 | 150 | 2,09 | 4,03 | 22,2 | 134,5 |
| Чай с сиропом шиповника с рябиной * | 200 | 3,8 | 2 | 20 | 108,8 | 200 | 3,8 | 2 | 20 | 108,8 |
| Хлеб ржаной | 22 | 1,36 | 0,11 | 9,5 | 44,8 | 22 | 1,36 | 0,11 | 9,5 | 44,8 |
| Итого: | | 14,7 | 14,1 | 55,07 | 466,74 | | 16,11 | 16,34 | 58,78 | 563,4 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | |
| Риет с яйцом** | 25 | 1,72 | 4,72 | 9,23 | 70,8 | 50 | 2,3 | 5,01 | 10,89 | 94,4 |
| Суп "Мозайка"*** | 200 | 1,2 | 8,2 | 18,17 | 97,6 | 250 | 1,7 | 13,29 | 21,89 | 125,96 |
| Стрипсы "Белорусские"*** | 70 | 13,8 | 11,8 | 2,05 | 172,36 | 100 | 15,3 | 13,96 | 4,89 | 217,36 |
| или чахохбили по-белорусски** | 50/30 | 14 | 12,4 | 2,16 | 176,3 | 75/45 | 16,8 | 14,75 | 5,6 | 214,8 |
| Макаронные изделия отварные | 130 | 4,42 | 3,77 | 16,26 | 156 | 150 | 5,1 | 4,35 | 22,3 | 196,37 |
| Напиток из припаса плодово-ягодного | 200 | - | - | 29,6 | 114 | 200 | - | - | 29,6 | 114 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,13 | 12,6 | 59,3 | 35 | 2,77 | 0,18 | 17,64 | 83,02 |
| Фрукты (яблоко) | 100 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 |
| Итого: (нагетсы) | | 23,72 | 29,22 | 102,61 | 740,56 | | 27,97 | 33,12 | 126,81 | 925,11 |
| Итого: (чахохбили) | | 23,92 | 29,82 | 102,72 | 744,5 | | 29,47 | 33,42 | 127,52 | 922,55 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | |
| Блины с маслом сливочным | 100/10 | 5,03 | 3,78 | 49,77 | 168,92 | 100/10 | 5,03 | 3,78 | 51,77 | 168,92 |
| Молоко | 180 | 4,35 | 4,25 | 9,3 | 81 | 200 | 5,22 | 5,8 | 10,16 | 107,2 |
| Итого: | | 9,38 | 8,03 | 59,07 | 249,92 | | 10,25 | 9,58 | 61,93 | 276,12 |
| Всего: (комплекс-нагетсы) | | 47,8 | 51,35 | 216,75 | 1457,22 | | 50,1 | 59,04 | 247,52 | 1676,73 |
| Всего: (комплекс- чахохбили) | | 48 | 51,95 | 216,86 | 1461,16 | | 51,6 | 59,34 | 248,23 | 1674,17 |
| Распределение суточной калорийности, % | | 13,1/13,1 | 31,7/31,9 | 59,4/59,3 | | | 11,9/12,3 | 31,6/31,8 | 59/59,3 | |

1 неделя, 4 день, четверг

Второй завтрак (для обучающихся 1-4 классов)

| Наименование блюд | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы | ЭЦ, ккал | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы | ЭЦ, ккал |
|--|---------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------|---------|--------|----------|----------|
| Овощи консервированные порционно (горошек зеленый) | 30 | 0,44 | - | 1,52 | 9,2 | | | | | |
| Котлеты мясные с сыром | 60 | 7,36 | 8,48 | 5,92 | 181,04 | | | | | |
| Каша вязкая рисовая | 130 | 1,82 | 3,51 | 19,37 | 117 | | | | | |
| Чай с сиропом шиповника с рябиной* | 200 | 3,8 | 2 | 20 | 108,8 | | | | | |
| Хлеб ржаной | 22 | 1,36 | 0,11 | 9,5 | 44,8 | | | | | |
| Итого: | | 14,78 | 14,1 | 56,31 | 460,84 | | | | | |

Обед II (для 3-4 классов, обучающихся во вторую смену, для 5-11 классов, обучающихся в I и II смену)

| | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------|--------------|-------------|---------------|----------------|
| Риет с яйцом ** | 45 | 0,96 | 4,26 | 5,7 | 271,8 | 55 | 0,96 | 4,26 | 5,7 | 271,8 |
| Стрипсы "Белорусские" | 70 | 13,8 | 11,8 | 2,05 | 172,36 | 100 | 15,3 | 13,96 | 4,89 | 217,36 |
| или чахохбили по-белорусски | 50/30 | 14 | 12,4 | 2,16 | 196,3 | 75/45 | 16,8 | 14,9 | 2,6 | 276,8 |
| Картофельное пюре | 200 | 2,8 | 3,4 | 29 | 157,2 | 165 | 3,5 | 4,2 | 36,3 | 205,8 |
| Напиток из припаса плодово-ягодного* | 200 | - | - | 29,6 | 114 | 200 | - | - | 29,6 | 114 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,13 | 12,6 | 69,3 | 30 | 2,77 | 0,18 | 17,64 | 83,02 |
| Итого: | | 33,54 | 31,99 | 81,11 | 980,96 | | 39,33 | 37,5 | 120,03 | 1168,78 |

| <i>1 неделя, 5 день, пятница</i> | | | | | | | | | | |
|--|-----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | 6-10 лет | | | | | 11-18 лет | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | |
| Наименование блюд | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ, ккал | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ, ккал |
| Куриные медальончики** | 60 | 10,8 | 8 | 3,6 | 167 | 75 | 14,4 | 10,6 | 4,8 | 201,3 |
| Рис с овощами | 120 | 5,12 | 7,44 | 30,16 | 181,2 | 150 | 7,5 | 8,6 | 40,45 | 229,5 |
| Чай с лимоном * | 200/7 | 0,3 | 0,05 | 11,4 | 44,2 | 200/7 | 0,3 | 0,05 | 11,4 | 44,2 |
| Хлеб ржаной | 22 | 1,67 | 0,14 | 11,66 | 55 | 22 | 1,98 | 0,16 | 13,81 | 65,16 |
| Итого: | | 17,89 | 15,63 | 56,82 | 447,4 | | 24,18 | 19,41 | 70,46 | 540,16 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | |
| Салат из квашеной капусты со свеклой с маслом растительным** | 30 | 0,91 | 0,23 | 1,32 | 22,64 | 45 | 1,05 | 1,04 | 1,98 | 30,96 |
| Суп крестьянский с крупой | 200 | 3,5 | 4,8 | 15,7 | 139,8 | 250 | 4,13 | 6,25 | 16,17 | 141,3 |
| Наггетсы «Золотистые»** | 60 | 8,72 | 11,96 | 10,44 | 145,19 | 75 | 12,6 | 12,45 | 13,8 | 245,4 |
| Картофель отварной | 130 | 7,8 | 6,8 | 24,8 | 192,5 | 175 | 9,1 | 8,6 | 41,8 | 244,34 |
| Сок | 200 | 1,4 | 0,2 | 28,4 | 120 | 200 | 1,4 | 0,2 | 28,4 | 120 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,98 | 0,13 | 12,6 | 59,3 | 22 | 2,37 | 0,15 | 15,12 | 71,18 |
| Итого: | | 24,31 | 23,97 | 93,26 | 679,43 | | 29,96 | 28,69 | 117,27 | 853,18 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | |
| Пирожки с пастой шоколадной** | 65 | 5,3 | 5,1 | 39,2 | 167,2 | 90 | 5,8 | 6 | 39,2 | 223,9 |
| Кефир | 190 | 3,26 | 2,81 | 6,9 | 59,62 | 200 | 4,35 | 3,75 | 9,2 | 79,5 |
| Итого: | | 8,56 | 7,91 | 46,1 | 226,82 | | 10,15 | 9,75 | 48,4 | 303,4 |
| Всего: | | 50,76 | 47,51 | 196,18 | 1353,48 | | 62,09 | 57,89 | 236,13 | 1696,74 |
| Распределение суточной калорийности,% | | 15 | 31,6 | 57,9 | | | 14,6 | 30,6 | 55,6 | |

1 неделя, 5 день, пятница

Второй завтрак (для обучающихся 1-4 классов)

| Наименование блюд | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ, ккал | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ, ккал |
|----------------------|---------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------|---------|--------|------------|----------|
| Куриные медальончики | 75 | 10,8 | 8 | 3,6 | 167 | | | | | |
| Рис с овощами | 120 | 5,12 | 7,44 | 30,16 | 181,2 | | | | | |
| Чай с лимоном* | 200/7 | 0,3 | 0,05 | 11,4 | 44,2 | | | | | |
| Хлеб ржаной | 22 | 1,67 | 0,14 | 11,66 | 55 | | | | | |
| Итого: | | 17,89 | 15,63 | 56,82 | 447,4 | | | | | |

Обед II (для 3-4 классов, обучающихся во вторую смену, для 5-11 классов, обучающихся в I и II смену)

| | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----|--------------|-----------|-------------|---------------|-----|--------------|--------------|--------------|----------------|
| Салат "Вежа" с яйцом** | 45 | 2,46 | 4,92 | 4,2 | 70,92 | 55 | 3,28 | 6,56 | 5,6 | 94,56 |
| Биточки "Сказка" | 75 | 11,3 | 9,1 | 5,2 | 254,3 | 95 | 19,3 | 16,5 | 5,6 | 274,3 |
| или куриные медальончики | 75 | 15,7 | 12,95 | 6,1 | 215,85 | 95 | 18,84 | 15,54 | 4,92 | 287,1 |
| Каша вязкая гречневая | 160 | 8,8 | 9,8 | 34,8 | 186 | 165 | 9,1 | 7 | 41,8 | 223,4 |
| Напиток "Вишенка"* | 200 | 0,2 | 0,1 | 21,2 | 84,2 | 200 | 0,2 | 0,1 | 21,2 | 84,2 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,13 | 12,6 | 59,3 | 30 | 2,37 | 0,15 | 15,12 | 71,18 |
| Итого: | | 40,44 | 37 | 84,1 | 870,57 | | 53,09 | 45,85 | 94,24 | 1034,74 |

| <i>II неделя, 1 день, понедельник</i> | | | | | | | | | | |
|---|-----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | 6-10 лет | | | | | 11-18лет | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | |
| Наименование блюд | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы | ЭЦ, ккал | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы | ЭЦ, ккал |
| Каша жидкая молочная** | 160 | 7,73 | 7,37 | 23,7 | 231,2 | 200 | 8,76 | 8,01 | 31,6 | 292,3 |
| Бутерброд "Сырный"*** | 45 | 6,5 | 10,3 | 12,5 | 128,7 | 45 | 6,5 | 10,3 | 12,5 | 128,7 |
| Какао с молоком сгущенным * | 200 | 3,6 | 3,4 | 23,6 | 140 | 200 | 3,6 | 3,4 | 23,6 | 140 |
| Хлеб пшеничный | 22 | 1,36 | 0,11 | 9,5 | 44,08 | 22 | 1,36 | 0,11 | 9,5 | 44,08 |
| Итого: | | 19,39 | 21,18 | 65,7 | 543,98 | | 20,42 | 21,82 | 73,6 | 605,08 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | |
| Овощи консервированные порционно (куруруза сладкая) | 20 | 0,5 | 0 | 2,56 | 33,1 | 20 | 0,5 | 0 | 2,56 | 33,1 |
| Щи из квашеной капусты с картофелем со сметаной | 200/5 | 3,6 | 5,6 | 20,2 | 114 | 250/5 | 5 | 7,63 | 29,25 | 162,5 |
| Крокет " Румяный" ** | 90 | 15,3 | 13,8 | 28,3 | 260,6 | 100 | 19,4 | 16,4 | 28,3 | 307,5 |
| Каша вязкая гречневая | 150 | 3 | 4,15 | 18,9 | 115,5 | 170 | 3,6 | 5,78 | 22,68 | 138,6 |
| Сок | 200 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 120 | 200 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 120 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,13 | 12,6 | 59,3 | 30 | 2,37 | 0,15 | 15 | 71,16 |
| Итого: | | 25,78 | 23,88 | 108,96 | 702,5 | | 32,27 | 30,16 | 124,19 | 832,86 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | |
| Сырная палочка** | 50 | 8,4 | 8,9 | 31,9 | 241,3 | 55 | 8,4 | 8,9 | 31,9 | 241,3 |
| Напиток «Свежесть» | 160 | 0,6 | - | 8,85 | 67,8 | 200 | 0,72 | - | 11,7 | 108 |
| Итого: | | 9 | 8,9 | 40,75 | 309,1 | | 12,3 | 8,9 | 43,6 | 349,3 |
| Всего: | | 54,17 | 53,96 | 215,41 | 1555,58 | | 64,99 | 60,88 | 241,39 | 1736,24 |
| Распределение суточной калорийности, % | | 13,9 | 31,2 | 55,3 | | | 14,9 | 31,5 | 55,6 | |

II неделя, I день, понедельник

Второй завтрак (для обучающихся 1-4 классов)

| Наименование блюд | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы | ЭЦ, ккал | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы | ЭЦ, ккал |
|---|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------|
| Каша жидкая молочная | 160 | 4,95 | 4,72 | 23,6 | 156,8 | | | | | |
| Бутерброд "Сырный" | 45 | 6,5 | 10,3 | 12,5 | 158,7 | | | | | |
| Какао с молоком сгущенным* | 200 | 3,6 | 3,4 | 23,6 | 140 | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,36 | 0,11 | 9,5 | 44,08 | | | | | |
| Итого: | | 16,41 | 18,53 | 69,2 | 499,58 | | | | | |
| Обед II (для 3-4 классов, обучающихся во вторую смену, для 5-11 классов, обучающихся в I и II смену) | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 20/20 | 5,38 | 5,41 | 9,7 | 110,25 | 20/20 | 5,38 | 5,41 | 9,7 | 110,25 |
| Блинчики с вишней «Бабушка Аня» со сметаной | 112/35 | 13,1 | 6,83 | 34,6 | 240,3 | 168/20 | 25,79 | 9,72 | 49,2 | 375,9 |
| Какао с молоком* | 200 | 2,2 | 0,8 | 20,4 | 137,8 | 200 | 2,2 | 0,8 | 20,4 | 137,8 |
| Итого: | | 20,68 | 13,04 | 64,7 | 488,35 | | 33,37 | 15,93 | 79,3 | 623,95 |

| II неделя, 2 день, вторник | | | | | | | | | | |
|---|-----------------|------------------|----------------|------------------|---------------|-----------------|------------------|----------------|---------------|----------------|
| | 6-10 лет | | | | | 11-18лет | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| Наименование блюд | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ, ккал | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ, ккал |
| Сырники из творога со сметаной | 130/10 | 20,25 | 18,56 | 40,23 | 384,2 | 150/10 | 22,03 | 22,89 | 45,89 | 482,5 |
| или запеканка из творога со сметаной | 130/10 | 19,2 | 17,2 | 42,78 | 398,7 | 150/10 | 21,9 | 21,5 | 49,2 | 498,3 |
| Кофейный напиток с молоком* | 200 | 0,2 | 0,05 | 11,2 | 41,9 | 200 | 0,2 | 0,05 | 11,2 | 41,9 |
| Итого: сырники из творога | | 20,45 | 18,61 | 51,43 | 426,1 | | 22,23 | 22,94 | 57,09 | 524,4 |
| Итого: запеканка из творога | | 19,4 | 17,25 | 53,98 | 440,6 | | 22,1 | 21,55 | 60,4 | 540,2 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Огурцы соленые порционно | 10 | 0,24 | 0,03 | 0,48 | 3,9 | 10 | 0,4 | 0,05 | 0,8 | 6,5 |
| Суп картофельный с бобовыми | 200 | 5,13 | 4,75 | 14,92 | 117,8 | 250 | 3,15 | 5,75 | 22,56 | 157,8 |
| Жаркое по-домашнему | 50/125 | 12,8 | 18,9 | 25,8 | 343 | 60/144 | 14,9 | 20,99 | 31,91 | 399,84 |
| Лимонад клубничный** | 200 | 0,4 | 0 | 24,4 | 96,4 | 200 | 0,4 | 0 | 24,4 | 96,4 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,13 | 12,6 | 59,3 | 30 | 2,37 | 0,15 | 16,12 | 71,16 |
| Фрукты (яблоко) | 100 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 150 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 |
| Итого: | | 21,15 | 24,41 | 92,9 | 690,9 | | 22,02 | 27,74 | 115,39 | 825,7 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| Манник ** | 65 | 3,9 | 3,4 | 41 | 164,4 | 95 | 3,9 | 3,4 | 41 | 164,4 |
| Ряженка | 150 | 4,35 | 2,25 | 9,3 | 81 | 160 | 4,35 | 3,89 | 9,3 | 106,5 |
| Итого: | | 8,25 | 5,65 | 50,3 | 245,4 | | 8,25 | 7,29 | 50,3 | 270,9 |
| Всего: (комплекс-сырники из творога) | | 49,85 | 48,67 | 194,63 | 1362,4 | | 52,5 | 57,97 | 222,78 | 1621 |
| Всего: (комплекс-запеканка из творога) | | 47,72 | 47,31 | 190,18 | 1376,6 | | 55,45 | 56,58 | 226,09 | 1636,68 |
| Распределение суточной калорийности, % | | 14,6/13,8 | 32/30,9 | 57,1/55,2 | | | 12,9/13,5 | 32/31,1 | 55/55 | |

II неделя, 2 день, вторник

Второй завтрак (для обучающихся 1-4 классов)

| Наименование блюд | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ, ккал | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ, ккал |
|--------------------------------------|---------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------|---------|--------|------------|----------|
| Сырники из творога со сметаной | 130/10 | 20,25 | 18,56 | 40,23 | 384,2 | | | | | |
| или запеканка из творога со сметаной | 130/10 | 19,2 | 17,2 | 21 | 399,6 | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком* | 200 | 0,2 | 0,05 | 11,2 | 41,9 | | | | | |
| Итого: сырники из творога | | 20,45 | 18,61 | 51,43 | 426,1 | | | | | |
| Итого: запеканка из творога | | 19,4 | 17,25 | 53,98 | 440,6 | | | | | |

Обед II (для 3-4 классов, обучающихся во вторую смену, для 5-11 классов, обучающихся в I и II смену)

| | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Огурцы соленые порционно | 10 | 0,08 | 0,25 | 0,16 | 1,3 | 20 | 0,16 | 0,5 | 0,32 | 2,3 |
| Яйцо перепелиное | 1 шт. | 1,2 | 1,3 | 0,05 | 16,7 | 1 шт. | 1,2 | 1,3 | 0,05 | 16,7 |
| Котлета "Нясвіж" | 60 | 10 | 16,72 | 3,2 | 204,3 | 75 | 12,5 | 20,9 | 4 | 255,4 |
| Каша вязкая рисовая | 150 | 3,72 | 3,48 | 24,24 | 178,9 | 180 | 4,76 | 4,06 | 18,28 | 208,94 |
| Напиток "Смородинка"*** | 200 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 120 | 200 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 120 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,13 | 12,6 | 59,3 | 22 | 2,37 | 0,15 | 15,12 | 71,16 |
| Итого: | | 18,38 | 22,08 | 66,65 | 580,5 | | 22,39 | 27,11 | 64,17 | 674,5 |

| <i>II неделя, 3 день, среда</i> | | | | | | | | | | |
|---|---------|------------------|----------------|------------------|----------------|-----------|------------------|------------------|------------------|----------------|
| 6-10 лет | | | | | | 11-18 лет | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | |
| Наименование блюд | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ, ккал | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ, ккал |
| Яйцо перепелиное | 10 | 0,81 | - | 3,25 | 21,5 | 20 | 1,62 | - | 4,48 | 43 |
| Бифштекс "Смачный"*** | 65 | 13,1 | 13,5 | 7,2 | 235,7 | 75 | 17,5 | 16,8 | 10,2 | 314,26 |
| Каша вязкая перловая | 100 | 2,6 | 3,25 | 17,94 | 111,8 | 150 | 3 | 3,75 | 20,7 | 129 |
| Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0,05 | 11,4 | 44,2 | 200/7 | 0,3 | 0,05 | 11,4 | 44,2 |
| Хлеб ржаной | 22 | 1,36 | 0,11 | 9,5 | 44,8 | 22 | 1,36 | 0,11 | 9,5 | 44,8 |
| Итого: | | 18,17 | 16,91 | 49,29 | 458 | | 23,78 | 20,71 | 56,28 | 575,26 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | |
| Салат из квашеной капусты с маслом растительным | 50 | 0,8 | 2,5 | 3,85 | 41,5 | 60 | 0,96 | 3 | 4,62 | 49,8 |
| Борщ с картофелем со сметаной | 200/5 | 2,7 | 3,7 | 11,54 | 106,24 | 250/5 | 3,38 | 5,25 | 14,42 | 132,8 |
| Филе минтая в яйце жареное** | 55 | 13,3 | 5,83 | 31,56 | 208,2 | 85 | 16,04 | 9,2 | 36,83 | 259,24 |
| или минтай по -школьному ** | 55 | 15,8 | 5,58 | 31,96 | 212,66 | 85 | 17,83 | 7,92 | 37,89 | 255,3 |
| Картофельное пюре | 100 | 3,24 | 9,92 | 25,8 | 192,2 | 140 | 4,05 | 9,9 | 28,36 | 240,3 |
| Напиток "Родничок" с соком* | 200 | 0,2 | 1 | 21,2 | 84,2 | 200 | 0,2 | 1 | 21,2 | 84,2 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,13 | 12,6 | 59,3 | 30 | 2,37 | 0,15 | 15,12 | 71,16 |
| Итого:(филе минтая в яйце жареное) | | 22,22 | 23,08 | 106,55 | 691,64 | | 27 | 28,5 | 149,95 | 837,5 |
| Итого: (минтай по-школьному) | | 24,72 | 22,83 | 106,95 | 696,1 | | 29,06 | 27,22 | 151,01 | 833,56 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | |
| Оладьи с повидлом | 50/5 | 5,18 | 7,1 | 37,1 | 212,5 | 100/5 | 5,8 | 8,02 | 38,2 | 226,5 |
| Напиток кисломолочный «Активил» | 170 | 3,21 | 3,84 | 20,04 | 115,7 | 200 | 3,93 | 4,26 | 22,2 | 137 |
| Итого: | | 8,39 | 10,94 | 57,14 | 328,2 | | 9,73 | 12,28 | 60,4 | 363,5 |
| Всего: (комплекс-филе минтая в яйце жареное) | | 50,47 | 50,93 | 212,98 | 1477,84 | | 60,51 | 61,49 | 263,63 | 1776,26 |
| Всего:(минтай по-школьному) | | 51,32 | 50,68 | 213,38 | 1482,3 | | 62,57 | 60,21 | 265,69 | 1772,32 |
| Распределение суточной калорийности, % | | 13,6/13,8 | 31/30,7 | 57,6/57,5 | | | 13,5/13,6 | 30,8/30,2 | 59,3/59,9 | |

II неделя, 3 день, среда

Второй завтрак (для обучающихся 1-4 классов)

| Наименование блюд | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ, ккал | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ, ккал |
|----------------------|---------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------|---------|--------|------------|----------|
| Яйцо перепелиное | 1 шт. | 0,81 | 0 | 3,25 | 21,5 | | | | | |
| Бифштекс "Смачный" | 75 | 13,1 | 18 | 3,2 | 235,7 | | | | | |
| Каша вязкая перловая | 120 | 3,6 | 3,6 | 17,52 | 116,4 | | | | | |
| Чай с лимоном* | 200/7 | 0,3 | 0,05 | 11,4 | 44,2 | | | | | |
| Хлеб ржаной | 22 | 1,36 | 0,11 | 9,5 | 44,8 | | | | | |
| Итого: | | 18,36 | 21,76 | 41,62 | 462,6 | | | | | |

6-10 лет

11-18лет

Обед II (для 3-4 классов, обучающихся во вторую смену, для 5-11 классов, обучающихся в I и II смену)

| Наименование блюд | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ, ккал | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ, ккал |
|--|---------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------|-------------|--------------|---------------|---------------|
| Салат из белокочанной капусты с яблоками со сметаной/майонезом | 40 | 1,1 | 2,2 | 3,65 | 37,05 | 50 | 1,1 | 6,75 | 3,55 | 79 |
| Бифштекс "Смачный"*** | 80 | 13,92 | 19,2 | 3,44 | 251,4 | 100 | 17,4 | 24 | 4,3 | 314,3 |
| Каша вязкая гречневая | 150 | 4,5 | 4,5 | 21,9 | 150,35 | 170 | 5,1 | 5,1 | 24,82 | 164,9 |
| Лимонад клубничный** | 200 | 0,2 | 1 | 21,2 | 84,2 | 200 | 0,2 | 1 | 21,2 | 84,2 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,13 | 12,6 | 69,3 | 30 | 2,37 | 0,15 | 15,12 | 71,16 |
| Итого: | | 24,28 | 25,19 | 95,99 | 592,3 | | 30,4 | 31,34 | 114,94 | 713,56 |

| <i>II неделя, 4 день, четверг</i> | | | | | | | | | | |
|--|---------|---------|--------|------------|----------|----------|---------|--------|------------|----------|
| 6-10 лет | | | | | | 11-18лет | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | |
| Наименование блюд | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ, ккал | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ, ккал |
| Поджарка "Школьная" ** | 55 | 13,73 | 13,38 | 6,1 | 315,2 | 65 | 18,17 | 18,91 | 8,65 | 413,4 |
| Каша вязкая рисовая | 120 | 2,1 | 4,05 | 22,35 | 137,5 | 150 | 2,1 | 4,05 | 22,35 | 135 |
| Чай с повидлом* | 185/15 | 0,2 | 0,05 | 11,2 | 41,9 | 185/15 | 0,2 | 0,05 | 11,2 | 41,9 |
| Хлеб пшеничный | 22 | 1,67 | 0,14 | 11,66 | 55 | 22 | 1,67 | 0,14 | 11,66 | 55 |
| Итого: | | 17,7 | 17,62 | 51,31 | 549,6 | | 22,14 | 23,15 | 53,86 | 645,3 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | |
| Салат "Нептун"*** | 50 | 0,75 | 2,55 | 5,05 | 44,6 | 60 | 0,9 | 3,06 | 6,06 | 54,72 |
| Суп картофельный | 200 | 8,38 | 6,25 | 20,17 | 102,8 | 250 | 9,7 | 7,3 | 22,89 | 128 |
| Оладьи из печени по-домашнему** | 70 | 11,34 | 12,85 | 24,97 | 151,1 | 80 | 13 | 14,4 | 25,68 | 166,8 |
| Макаронные изделия отварные | 120 | 3,72 | 4,48 | 24,24 | 124 | 140 | 4,76 | 4,06 | 38,28 | 168 |
| Напиток из сиропа шиповника** | 200 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 120 | 200 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 120 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,13 | 12,6 | 59,3 | 25 | 2,77 | 0,18 | 17,64 | 83,02 |
| Фрукты (мандарин) | 100 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 |
| Итого: | | 27,57 | 26,46 | 113,43 | 672,3 | | 32,53 | 29,2 | 136,95 | 814,54 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | |
| Коврижка по-брестски** | 50 | 3,05 | 2,35 | 28,25 | 133,5 | 55 | 4,88 | 3,76 | 40,4 | 213,6 |
| Йогурт питьевой разливной | 155 | 3,15 | 3,75 | 19,95 | 114,75 | 200 | 3,78 | 4,5 | 23,94 | 137,7 |
| Итого: | | 6,2 | 6,1 | 48,2 | 248,25 | | 8,66 | 8,26 | 64,34 | 351,3 |
| Всего: | | 51,47 | 50,18 | 212,94 | 1470,15 | | 63,33 | 60,61 | 255,15 | 1811,14 |
| Распределение суточной калорийности, % | | 14 | 30,7 | 57,9 | | | 13,9 | 30,1 | 56,3 | |

II неделя, 4 день, четверг

Второй завтрак (для обучающихся 1-4 классов)

| Наименование блюд | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ, ккал | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ, ккал |
|---|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Поджарка "Школьная" | 55 | 19,7 | 15,08 | 6,1 | 301,2 | | | | | |
| Каша вязкая рисовая | 120 | 2,1 | 4,05 | 22,35 | 135 | | | | | |
| Чай с повидлом* | 185/15 | 0,2 | 0,05 | 11,2 | 41,9 | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,67 | 0,14 | 11,66 | 55 | | | | | |
| Итого: | | 23,67 | 19,32 | 51,31 | 533,1 | | | | | |
| Обед II (для 3-4 классов, обучающихся во вторую смену, для 5-11 классов, обучающихся в I и II смену) | | | | | | | | | | |
| Горошек консервированный порционно | 30 | 1,5 | 0,06 | 4,14 | 21,9 | 30 | 1,5 | 0,06 | 4,14 | 21,9 |
| Сыр порционно | 25 | 1,7 | 2,16 | 0 | 43,6 | 35 | 1,95 | 2,34 | 0 | 44,9 |
| Оладьи мясные "Новинка" | 75 | 5,1 | 17,1 | 3,1 | 173 | 100 | 6,8 | 22,8 | 4,1 | 230,3 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 4,05 | 9,9 | 32,25 | 301,3 | 165 | 4,32 | 10,56 | 40,4 | 325,4 |
| Напиток "Родничок"* | 200 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 120 | 200 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 120 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,13 | 12,6 | 59,3 | 30 | 2,77 | 0,18 | 17,64 | 83,02 |
| Итого: | | 15,73 | 29,55 | 78,49 | 719,1 | | 18,74 | 36,14 | 92,68 | 825,52 |

| II неделя, 5 день, пятница | | | | | | | | | | |
|---|-----------------|------------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|----------------|------------------|------------------|----------------|
| | 6-10 лет | | | | | 11-18лет | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | |
| Наименование блюд | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ, ккал | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ, ккал |
| Омлет с мясными продуктами с маслом сливочным | 130/5 | 8,6 | 10,7 | 7,23 | 250 | 150/5 | 10,07 | 13,76 | 17,29 | 287 |
| Бутерброд с сыром | 20/20 | 4,95 | 4,05 | 8,18 | 74,48 | 20/20 | 4,95 | 4,05 | 8,18 | 74,48 |
| Какао с молоком сгущенным * | 200 | 3,6 | 3,4 | 23,6 | 140 | 200 | 3,6 | 3,4 | 23,6 | 140 |
| Хлеб ржаной | 22 | 1,36 | 0,11 | 9,5 | 44,8 | 22 | 1,36 | 0,11 | 9,5 | 44,8 |
| Итого: | | 18,51 | 18,26 | 48,51 | 509,28 | | 19,98 | 21,32 | 58,57 | 546,28 |
| Обед (день белорусской кухни) | | | | | | | | | | |
| Огурцы соленые порционно | 20 | 0,24 | 0,03 | 0,48 | 3,9 | 40 | 0,4 | 0,05 | 0,8 | 6,5 |
| Суп крестьянский с крупой | 200 | 4,89 | 5 | 15,18 | 120,3 | 250 | 5,3 | 5,2 | 23,07 | 139,2 |
| Драники, фаршированные мясом со сметаной** | 150/10 | 26,55 | 27,2 | 48,6 | 347,5 | 160/20 | 30,6 | 32,41 | 56,96 | 390,2 |
| или бабка картофельная "Школьная" со сметаной ** | 150/10 | 26,9 | 27,62 | 45,77 | 352,8 | 160/20 | 31,56 | 33,87 | 56,75 | 408,6 |
| Напиток "Витаминный" *** | 200 | 0 | 0 | 21,4 | 86 | 200 | 0 | 0 | 21,4 | 86 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,15 | 15,12 | 71,16 | 35 | 2,77 | 0,18 | 17,64 | 83,02 |
| Хлеб ржаной | 22 | 1,67 | 0,14 | 11,66 | 55 | 22 | 1,67 | 0,14 | 11,66 | 55 |
| Фрукты (яблоко) | 70 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 80 | 0,8 | 0,8 | 15,6 | 94 |
| Итого: (драники, фаршированные мясом со сметаной) | | 35,72 | 32,52 | 112,44 | 754,36 | | 40,74 | 37,98 | 131,53 | 853,92 |
| Итого: (бабка картофельная "Школьная" со сметаной) | | 36,07 | 32,94 | 119,61 | 759,66 | | 41,7 | 39,44 | 131,32 | 872,39 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| Сладость творожная "Детская"*** | 105 | 6,95 | 5,2 | 30,1 | 116,5 | 125 | 6,95 | 5,2 | 30,1 | 116,5 |
| Чай с сахаром | 200 | 4,35 | 3,75 | 6 | 79,1 | 200 | 5,22 | 4,1 | 10,2 | 95,4 |
| Итого: | | 11,3 | 8,95 | 50,8 | 259 | | 12,17 | 9,3 | 40,3 | 275 |
| Всего: (комплекс-драники, картофельная "Школьная") | | 53,03 | 50,75 | 211,75 | 1522,64 | | 61,08 | 58,2 | 246 | 1675,2 |
| Всего: (комплекс-бабка картофельная "Школьная") | | 54,12 | 51,23 | 218,92 | 1527,94 | | 62,04 | 59,23 | 247,79 | 1693,67 |
| Распределение суточной калорийности, % | | 14,4/14,6 | 30/31,1 | 55,6/57 | | | 14,9/15 | 31,2/31,4 | 58,7/58,5 | |

II неделя, 5 день, пятница

Второй завтрак (для обучающихся 1-4 классов)

| Наименование блюд | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ, ккал | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ, ккал |
|---|---------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------|---------|--------|------------|----------|
| Омлет с мясными продуктами с маслом сливочным | 130/5 | 8,6 | 10,7 | 7,23 | 250 | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 20/20 | 4,95 | 4,05 | 8,18 | 74,48 | | | | | |
| Какао с молоком сгущенным* | 190 | 3,54 | 1,85 | 22,7 | 142,7 | | | | | |
| Хлеб ржаной | 22 | 1,36 | 0,11 | 9,5 | 44,8 | | | | | |
| Итого: | | 18,1 | 6,01 | 61,34 | 511,98 | | | | | |

Обед II (для 3-4 классов, обучающихся во вторую смену, для 5-11 классов, обучающихся в I и II смену)

День белорусской кухни

| | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Огурцы соленые порционно | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,48 | 3,9 | 50 | 0,4 | 0,05 | 0,8 | 6,5 |
| Поджарка белорусская из свинины | 70 | 5 | 14,95 | 1,65 | 196,8 | 95 | 7 | 20,93 | 2,31 | 264,8 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,15 | 4,95 | 20,1 | 185,6 | 180 | 3,78 | 5,94 | 24,12 | 225,72 |
| Напиток "Витаминный" * | 200 | 0 | 0 | 21,4 | 86 | 200 | 0 | 0 | 21,4 | 86 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,15 | 15,12 | 71,16 | 30 | 2,77 | 0,18 | 17,64 | 85,02 |
| Хлеб ржаной | 22 | 1,67 | 0,14 | 11,66 | 55 | 22 | 1,67 | 0,14 | 11,66 | 55 |
| Итого: | | 12,43 | 20,22 | 70,41 | 598,46 | | 15,62 | 27,24 | 77,93 | 723,04 |

*- С-витаминизация

Разработал технолог производственного отдела

В.В. Пинчук

*- С-витаминизация

** - технологические карты, разработанные КУПТП "КОП"

*** - технологические карты информационного сборника Министерства образования РБ

Разработал технолог производственного отдела КУПТП "КОП"

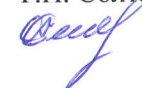
Главный технолог КУПТП "КОП"

Начальник отдела по организации питания ГУ "Центр по обеспечению деятельности бюджетных организаций"



В.В. Пинчук

Т.Н. Солтан



А.Н.Свитиц