

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ "Средняя школа № 21 г. Могилева"
Ильин В.В. Лемагова

2026г

УТВЕРЖДАЮ

Главный инженер ОАО "Комбинат
школьного питания"

С.М. Голубцов

2026г



**Примерный экспериментальный двухнедельный рацион питания
на зимне-весенний период
для обучающихся в ГБОУ "Средняя школа № 21 г.Могилева", ГБОУ "Средняя школа № 13 г.Могилева".**

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- 1смена)	23%									
Сыр порционно	30	7,0	7,3	0,0	93					
Шницель /свинина/	60	9,5	4,9	8,4	116					
Каша гречневая вязкая	100	3,0	0,8	15,1	81					
<i>или каша вязкая "Артековская"</i>	100	4,2	2,6	19,2	117					
Чай с апельсином	200/7,0	0,2	0,1	11,5	47					
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102					
Итого:		22,9	13,5	56,6	439,3					
Итого:*		24,1	15,3	60,7	475,1					
Обед(ГПД)	31%									
Салат "Квартет"	40	4,6	8,8	1,8	105					
Суп крестьянский с крупой	150	1,4	1,8	6,6	48					
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	70	4,4	0,4	29,6	140					
Фрукты	100	0,4	0,4	9,4	42					
Итого:		17,2	27,1	81,2	641,2					
Обед (3-4 классы 2 смена, 5-11 класс)						30%				
Салат "Квартет"	30	3,5	6,6	1,4	79	40	4,6	8,8	1,8	105
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	70	4,4	0,4	29,6	140	70	4,4	0,4	29,6	140

Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:		16,1	25,1	90,2	655,0		21,6	39,8	91,1	815,6
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(5-11 класс)						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 апельсином						200/7,0	0,2	0,1	11,5	47
Хлеб пшеничный						40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:							26,9	19,0	67,3	549,0
Итого:*							28,7	18,4	74,2	578
Итого за день:		40,5	43,7	188,7	1311,9		49,5	65,0	234,4	1726,5
Итого за день:*		41,7	45,5	192,8	1347,6		51,3	64,4	241,3	1756,0
Вторник										
		6-10 лет				11-18 лет				
Наименование блюд	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Второй завтрак (1-4 класс- 1смена)	24%									
Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66					
Омлет с колбасными изделиями	130	14,0	16,7	2,0	213					
Какао с молоком	200	3,9	2,8	23,4	134					
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	8,1	38					
Фрукты	120	0,5	0,5	12,0	62					
Итого:		19,7	27,4	45,6	512,9					
Обед(ГПД)	32%									
Овощи порционно (огурец свежий)	20	0,1	0,0	0,4	2					
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,7	2,6	11,6	75					
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					
Компот из яблок	200	0,4	0,0	23,2	92					
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102					
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80					
Итого:		26,3	10,8	102,5	600,1					
Итого: *		25,0	16,5	106,8	671,3					
Обед (3-4 классы 2 смена, 5-11 класс)						31%				
Овощи порционно (огурец свежий)	20	0,1	0,0	0,4	2	20	0,1	0,0	0,4	2
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
Компот из яблок	200	0,4	0,0	23,2	92	200	0,4	0,0	23,2	92
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	7,8	69,3	423,1		31,9	11,7	92,2	587,6
Итого: *		20,1	13,6	73,7	494,3		33,6	17,6	134,3	825,5
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)						22%				
Омлет с колбасными изделиями						180/5	18,7	27,5	2,7	333
Какао с молоком						200	3,9	2,8	23,4	134
Хлеб пшеничный						15	1,2	0,2	8,1	38
Фрукты						200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:							24,6	31,2	52,9	589
Итого за день:		56,2	49,6	188,4	1411,0		66,8	54,4	185,4	1474,9
Итого за день: *		54,9	55,4	192,8	1482,2		68,5	60,3	227,5	1712,8
Среда		6-10 лет				11-18 лет				
Наименование блюд	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Второй завтрак (1-4 класс- 1смена)	20%									
Запеканка творожная "Легкая" со сметаной (или с повидлом, или с молоком сгущеным, или с медом)	110/10	13,6	13,9	22,6	269					
<i>или Блинчики с творогом "Бабушка Аня" со сметаной(или с молоком сгущеным, или с медом, или с повидлом)</i>	2/58/10	6,9	13,0	35,0	283					
Чай с сахаром	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(ГПД)	35%									
Овощи консервированные порционно/кукуруза/	20	0,4	0,1	2,9	14					
Затирка с молоком	150	4,7	6,8	15,5	141					
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	150	5,1	4,4	30,3	180					
Напиток из сиропа шиповника	200	0,4	0,0	38,4	146					
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80					
Итого:		25,5	21,0	111,8	729,8					
Итого: *		23,1	27,0	107,2	768,3					
Обед (3-4 классы 2 смена, 5-11 класс)						30%				

Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами	20/20	4,1	4,6	9,9	214	20/20	4,1	4,6	9,9	214
Запеканка творожная "Легкая" со сметаной (или с повидлом, или с молоком сгущенным, или с медом)	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 сгущенным, или с припасом, или с повидлом)</i>	2/58/10	7,2	12,5	33,9	278	3/58/20	11,0	19,6	51,0	426
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,8	57	200	0,2	0,0	14,8	57
Фрукты	150	0,6	0,5	11,3	58	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:		23,3	23,4	66,7	688,6		27,4	28,7	80,5	801,2
Итого: *		12,1	17,6	69,9	606,8		16,0	24,9	94,4	781,0
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		46,7	38,9	218,6	1394,4		66,7	62,3	223,2	1829,2
Итого за день: *		35,9	47,7	228,5	1482,1		46,7	66,7	209,9	1754,5
Четверг / ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ										
		6-10 лет				11-18 лет				
Наименование блюд	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Второй завтрак (1-4 класс- 1смена)	21%									
Биточки куриные с сыром	60	9,4	11,0	7,0	166					
Каша рисовая вязкая	100	1,4	2,7	14,9	90					
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,0	20,2	96					
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	8,1	38					
Фрукты	100	0,4	0,4	9,4	42					
Итого:		13,8	15,2	59,5	432					
Обед(ГПД)	30%									
Салат "Нежность"	50	1,1	3,6	1,7	44					
Борщ "Белорусский" со сметаной	150/10	1,3	4,2	7,8	74					
<i>или Борщ "Диетический" со сметаной*</i>	150/10	1,3	4,4	7,5	74					

Кебаб "Южный"	70	18,0	13,1	6,7	216						
Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138						
"ФитоНапиток"с витамином "С" *	200	0,2	0,0	15,6	62						
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100						
Итого:		26,8	26,1	73,0	632,6						
Итого:*		26,8	26,2	72,7	632,6						
Обед (3-4 классы 2 смена, 5-11 класс)						31%					
Салат "Нежность"	50	1,1	3,6	1,7	44	50	1,1	3,6	1,7	44	
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	
"ФитоНапиток"с витамином "С" *	200	0,2	0,0	15,6	62						
Кисломолочный продукт (Бифидин)						150	4,7	4,8	13,1	114	
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:		23,1	23,9	63,3	558,4		33,2	32,5	103,5	837,4	
Итого:*		23,1	23,9	63,3	558,4		33,2	32,5	103,5	837,4	
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)						22%					
Горошек консервированный						90	2,7	0,0	5,4	32	
Кебаб "Южный"						60	15,4	11,2	5,7	185	
Пюре картофельное						150	3,2	5,0	20,1	138	
Кофейный напиток с молоком						200	1,4	1,0	20,2	96	
Хлеб пшеничный						40	3,2	0,4	21,6	102	
Фрукты						100	0,4	0,4	9,4	42	
Итого:							26,3	17,9	82,4	594,3	
Итого за день:		50,8	51,5	185,4	1410		36,4	28,1	135,3	939	
Итого за день:*		52,1	53,1	176,2	1396		37,7	29,6	126,4	925	
Пятница											
		6-10 лет					11-18 лет				
Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	
Второй завтрак (1-4 класс- 1смена)	23%										
Овощи порционно (огурец свежий или консервированный)	25	2,0	0,3	13,5	64						
Нагетсы "Рыбка Золотая"	50	12,3	9,1	9,2	168						
Пюре картофельное/Картофель по-деревенски	100	2,1	3,3	13,4	92						
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,0	10,3	41						
Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	27,0	128						

Итого:		20,6	13,1	73,4	491					
Обед(ГПД)	29%									
Салат из моркови	50	0,5	2,5	5,0	45,0					
Суп "Любительский"	150	2,7	1,5	15,2	86					
Пельмени отварные со сметаной и соусом томатным "Сказка"	100/10/10	9,4	11,1	30,5	255					
<i>или Колбаски "Сливочные"</i>	50	11,8	9,1	4,3	151					
<i>и Макароны изделия отварные</i>	100	4,4	3,8	26,3	156					
Напиток "Фантастик" с витамином "С"*	200	0,2	0,1	16,5	68					
Хлеб ржаной	80	5,0	0,5	33,8	160					
Итого:		17,7	15,7	100,9	613,6					
Итого:*		24,6	17,5	101,0	665,1					
Обед (3-4 классы 2 смена, 5-11 класс)						31%				
Кукуруза консервированная	20	0,4	0,1	2,2	12	20	0,4	0,1	2,2	12
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 Колбаски "Сливочные"</i>	50	11,8	9,1	4,3	151	75	17,7	13,7	6,5	226
<i>и Макароны изделия отварные</i>	100	4,4	3,8	26,3	156	100	5,1	4,4	30,3	180
Напиток "Фантастик" с витамином "С"*	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	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
Фрукты	100	0,4	0,4	9,4	42	200	0,8	0,8	18,8	84
Итого:		19,9	18,7	109,5	681,2		23,2	19,5	138,2	814,2
Итого:*		23,0	14,1	97,2	610,2		32,8	19,9	132,1	842,5
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)						22%				
Овощи порционно (огурец свежий или консервированный)						25	2,0	0,3	13,5	64
Наггетсы "Рыбка Золотая"						70	17,2	12,7	12,9	235
Пюре картофельное						150	3,2	5,0	20,1	138
Чай с лимоном						200/7	0,2	0,0	10,3	41
Хлеб пшеничный						50	4,0	0,5	27,0	128
Итого:							26,6	18,4	83,8	604
Итого за день:		42,1	30,6	226,5	1339,0		56,5	40,8	287,7	1722,6
Итого за день:*		49,0	32,5	226,6	1390		66,1	41,3	281,6	1750,8

2, 4 неделя

Наименование блюд	6-10 лет	11-18 лет
-------------------	----------	-----------

Итого за день:		41,1	37,6	195,8	1279,1		63,6	56,4	247,1	1740,5
Итого за день:*		42,7	31,5	186,3	1270		60,2	45,5	233,2	1652,6
Вторник		6-10 лет				11-18 лет				
Наименование блюд	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Второй завтрак (1-4 класс- 1смена)	21%									
Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами(колбаса)	20/20	4,1	4,6	9,9	99					
Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,3	21,6	2,4	261					
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,0	10,3	41					
Фрукты	100	0,4	0,4	9,4	42					
Итого:		19,1	26,6	32,0	443					
Обед(ГПД)	30%									
Овощи порционно (огурец свежий)	20	0,1	0,0	0,4	2					
Суп картофельный "Домашний" новый	150	4,4	3,2	15,2	107					
Рыба жареная в сухарях	50	11,0	3,3	3,5	88					
<i>или Наггетсы "Рыбка золотая"*</i>	50	12,3	9,1	9,2	168					
Пюре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92					
Напиток из сиропа шиповника	200	0,2	0,0	19,2	73					
<i>или напиток имбирно-медовый</i>	200	0,2	0,2	20,4	78					
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,2	77					
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100					
Итого:		23,2	10,4	88,9	537,7					
Итого:*		24,6	16,3	95,8	622,7					
Обед (3-4 классы 2 смена, 5-11 класс)						30%				
Овощи порционно (огурец свежий)	20	0,1	0,0	0,4	2	20	0,1	0,0	0,4	2
Рыба жареная в сухарях	50	11,0	3,3	3,5	88	75	16,4	5,0	5,2	131
<i>или Наггетсы "Рыбка золотая"*</i>	50	12,3	9,1	9,2	168	75	18,5	13,6	13,8	251
Пюре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92	150	5,1	4,4	30,3	180
Напиток из сиропа шиповника	200	0,2	0,0	19,2	73	200	0,2	0,0	19,2	73
<i>или напиток имбирно-медовый</i>	200	0,2	0,2	20,4	78	200	0,2	0,2	20,4	78
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	70	5,6	0,7	37,8	179
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100	60	3,8	0,3	25,4	120
Итого:		18,1	7,1	68,4	405,7		31,2	10,3	118,2	685,0
Итого:*		19,4	13,1	75,3	490,7		33,2	19,2	128,0	810,0
Полдник	14%					14%				
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
Фрукты						200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:		10,3	11,5	40,3	298		11,1	12,2	59,0	382
Ужин(5-11класс)						20%				
Огурцы консервированные или свежие						75	2,1	0,0	1,0	14
Омлет с мясными продуктами(колбаса)						195	21,1	25,0	2,9	320
Чай с лимоном						200/7	0,2	0,0	10,3	41

Хлеб пшеничный						60	4,8	0,6	32,4	153
Итого:							28,2	25,6	46,6	528
Итого за день:		52,5	48,5	161,2	1278		70,4	48,1	223,8	1594,6
Итого за день:*		53,9	54,4	168,1	1363		72,5	56,9	233,6	1719,6

Среда	6-10 лет					11-18 лет					
	Наименование блюд	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Второй завтрак (1-4 класс- 1смена)	20%										
Запеканка из творога со сметаной (или с молоком сгущеным, 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(ГПД)	30%										
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	150	4,4	3,8	14,4	110						
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:		24,3	32,0	71,6	673						
Итого:*		19,4	25,9	76,9	619,6						
Обед (3-4 классы 2 смена, 5-11 класс)	28%										
Бутерброд с колбасой запеченный	40	4,3	8,4	6,9	140	40	4,3	8,4	6,9	140	
Запеканка из творога со сметаной (или с молоком сгущеным, или с повидлом, или с медом)	150/10	23,5	18,8	25,8	366	180/20	28,4	23,9	31,2	454	
<i>или Блинчики с фруктовым наполнителем "Бабушка Аня" со сметаной(или с молоком сгущеным, или с медом, или с повидлом)</i>	2/57/20	7,4	11,6	62,8	382	3/57/20	11,0	21,3	78,0	546	
Компот из яблок с витамином "С"	200	0,2	0,2	20,4	78	200	0,2	0,2	20,4	78	
Фрукты	150	0,6	0,5	11,3	58	200	0,8	0,7	18,7	84	
Итого:		28,6	27,9	64,3	641,8		33,7	33,2	77,2	755,6	
Итого:*		12,5	20,7	101,4	657,8		16,3	30,6	124,0	848,0	
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	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	
						150	4,5	4,5	21,0	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:		46,3	53,6	164,0	1321		59,8	74,6	186,6	1666,3
Итого за день:*		41,4	42,1	165,8	1205		42,4	60,6	226,2	1628,8
Четверг		6-10 лет				11-18 лет				
Наименование блюд	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Второй завтрак (1-4 класс- 1смена)	20%									
Шницель натуральный рубленый	50	9,7	11,6	3,4	157					
Каша рисовая	100	1,4	2,7	14,9	90					
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,0	10,3	41					
Хлеб пшеничный	70	5,6	0,7	37,8	179					
Итого:		16,7	15,0	56,1	425					
Обед(ГПД)	30%									
Овощи порционно (огурец свежий)	20	0,1	0,0	0,4	2					
Рассольник "Школьный" новый со сметаной	150/10	1,2	4,1	7,9	75					
Сосиски отварные	48	4,3	12,5	0,5	134					
Картофель тушеный	150	3,0	9,8	23,7	196					
Сок	200	0,0	0,0	20,0	80					
Хлеб ржаной	70	4,4	0,4	29,6	140					
Итого:		13,0	26,7	82,1	627,5		0,0	0,0	0,0	0,0
Обед (3-4 классы 2 смена, 5-11 класс)						30%				
Овощи порционно (огурец свежий)	20	0,1	0,0	0,4	2	20	0,1	0,0	0,4	2
Шницель натуральный рубленый	50	9,7	11,6	3,4	157	75	14,5	17,4	5,1	235
Картофель тушеный	100	2,0	6,5	15,8	131	130	2,6	8,5	20,5	170
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
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102	60	4,8	0,6	32,4	153
Итого:		20,0	19,0	94,9	631,3		27,0	27,0	112,2	799,7
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:		38,4	48,9	182,6	1311,5		63,9	67,1	245,8	1790,1
Пятница	6-10 лет					11-18 лет				
Наименование блюд	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Второй завтрак (1-4 класс- 1смена)	20%									
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	15	1,2	0,2	8,1	38					
Фрукты	100	0,4	0,4	9,4	42					
Итого:		13,3	9,7	54,4	422,8					
Итого: *		13,3	9,7	54,4	422,8					
Обед(ГПД)	30%									
Овощи консервированные порционно/кукуруза/	20	0,4	0,1	2,9	14					
Борщ "Белорусский" со сметаной с витамином "С"	150/10	1,3	4,2	7,8	74					
<i>или Борщ "Диетический" со смет. с витамином "С" *</i>	150/10	1,3	4,4	7,5	74					
Гуляш (свинина)	30/30	5,4	11,3	2,4	133					
<i>или Поджарка (свинина)</i>	50/15	11,0	23,9	2,7	270					
Пюре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92					
Напиток "Фантастик" с витамином "С"*	200	0,2	0,1	16,5	68					
Хлеб ржаной	60	3,8	0,3	25,4	120					
Итого:		13,2	19,3	68,4	500,4					
Итого: *		18,8	32,1	68,4	637,2					
Обед (3-4 классы 2 смена, 5-11 класс)						30%				
Овощи консервированные порционно/кукуруза/	20	0,4	0,1	2,9	14	20	0,4	0,1	2,9	14
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
Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138	170	3,6	5,6	22,8	156
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	70	4,4	0,4	29,6	140
Фрукты	100	0,4	0,4	9,4	42	200	0,8	0,8	20,0	102
Итого:		17,0	13,3	78,1	578,3		23,9	18,2	104,0	805,0
Итого: *		21,4	16,7	75,2	542,3		30,6	23,4	99,6	751,0
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:		37,4	39,8	148,8	1167		60,1	59,1	214,8	1759,6
Итого за день:*		43,3	53,4	165,7	1383		61,8	60,7	209,5	1651,8
Итого 1,3 неделя:		236,3	214,4	1007,5	6866,0		275,8	250,6	1066,0	7692,4
		1,0	0,9	4,3			1,0	0,9	3,9	
Итого 1,3 неделя: *		233,6	234,2	1016,9	7098		270,2	262,2	1086,7	7899,0
		1,0	1,0	4,4			1,0	1,0	4,0	
Итого 2,4 неделя:		215,6	228,4	852,4	6357,2		317,9	305,2	1118,2	8551,0
		1,0	1,1	4,0			1,0	1,0	3,5	
Итого 2,4 неделя: *		219,7	230,4	868,4	6532,2		300,8	290,9	1148,3	8442,8
		1,0	1,0	4,0			1,0	1,0	3,8	
Итого 10 дней:		451,9	442,8	1859,9	13223		593,6	555,8	2184,2	16243
		1,0	1,0	4,1			1,0	0,9	3,7	
Итого 10 дней: *		453,3	464,5	1885,3	13630		571,1	553,1	2235,1	16342
		1,0	1,0	4,2			1,0	1,0	3,9	