

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ "Средняя школа № 26" г. Тихоновца
И.И. Галеев



2026г

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ОАО "Комбинат школьного питания"
Н.В.Тихновецкая



2026г

Примерные двухнедельные рационы питания
для обучающихся в средних школах, гимназиях, специальных школах
на осенний период 2026г.

ОАО "Комбинат школьного питания"

1,3 неделя

Наименование блюд	1-5 классы (от 6 до 11 лет)					6-8 классы (от 11 до 14 лет)					9-11 классы (от 14 до 18 лет)				
Понедельник	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
2-й Завтрак , Полдник	22%					23%					22%				
Сыр порционнo	20	4,6	4,9	0,0	62	25	5,9	7,4	0,0	93	25	5,9	7,4	0,0	93
Сосиски отварные	48	4,3	12,5	0,5	134	72	10,5	6,9	2,2	112	96	14,0	9,2	3,0	150
Каша пшениная вязкая	150	4,1	4,7	23,4	152	150	4,1	4,7	23,4	152	150	4,1	4,7	23,4	152
или каша вязкая "Артековская"	150	6,3	3,9	28,8	176	150	6,3	3,9	28,8	176	150	6,3	3,9	28,8	176
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42	190/10	0,2	0,0	10,0	42	190/10	0,2	0,0	10,0	42
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,2	77	60	4,8	0,6	32,4	153	60	4,8	0,6	32,4	153
Фрукты /груши/	100	0,4	0,3	8,8	39	150	0,6	0,5	13,2	58	150	0,6	0,5	13,2	58
Итого:		16,1	22,7	58,9	505,5		26,1	20,1	81,2	609,2		29,6	22,4	81,9	647,0
Итого: *		18,3	21,9	64,3	529,0		28,3	19,3	86,6	632,7		31,8	21,6	87,3	670,5
Обед	33%					30%					31%				
Овощи порционнo (огурец свежий)	60	0,4	0,1	1,1	7	70	0,5	0,1	1,3	8	70	0,5	0,1	1,3	8
или салат из свежих огурцов с р. маслом*	60	0,4	6,7	1,0	65	70	0,4	7,8	1,2	76	70	0,4	7,8	1,2	76
Суп картофельный "Домашний" новый с витамином "С"	250	7,3	5,3	25,3	178	250	7,3	5,3	25,3	178	250	7,3	5,3	25,3	178
Шницель /свинина/	75	11,9	6,2	10,5	146	85	13,4	7,0	11,9	165	85	13,4	7,0	11,9	165
или Мясные гнезда (из свинины)*	75	13,7	15,5	10,1	233	85	15,5	17,5	11,5	264	85	15,5	17,5	11,5	264
Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120	100	3,4	2,9	20,2	120	150	5,1	4,4	30,3	180
Сок яблочно-виноградный	200	0,4	0,1	11,0	60	200	0,4	0,1	11,0	60	200	0,4	0,1	11,0	60
Хлеб ржаной	50	3,2	0,3	21,8	103	50	3,2	0,3	21,8	103	70	4,4	0,4	30,5	144
Итого:		26,5	14,9	89,9	612,6		28,2	15,7	91,5	633,1		31,1	17,3	110,4	734,1
Итого: *		28,3	30,7	89,4	759,2		30,1	33,9	91,0	801,2		33,1	35,4	109,8	902,2
Полдник (ГПД)	11%					14%					13%				
Кондитерское или булочное изделие (зефир)	35	0,5	3,1	25,1	131	70	1,1	6,2	50,2	261	70	1,1	6,2	50,2	261
Молочный или кисломолочный продукт (Кефир)	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
Итого:		6,1	9,5	33,3	243		6,7	12,6	58,4	373		6,7	12,6	58,4	373
Итого за день:		48,7	47,1	182,1	1360,7		60,9	48,4	231,1	1615,4		67,4	52,3	250,7	1754,2
Итого за день: *		52,6	62,1	187,0	1531		65,0	65,8	235,9	1807		71,5	69,7	255,5	1946

		1,0	1,0	3,7			1,0	0,8	3,8			1,0	0,8	3,7	
Вторник															
2-й Завтрак , Полдник	20%					20%					22%				
Масло сливочное порциями (или шоколадное)	10	0,1	7,3	0,1	66	10	0,1	7,3	0,1	66	10	0,1	7,3	0,1	66
Котлетки из филе птицы "Банзай" с соусом томатным "Сказка"	38/10	8,6	5,1	4,4	97	38/10	8,6	5,1	4,4	97	76/15	17,0	10,2	7,9	190
или Наггетсы куриные с соусом томатным "Сказка"	44/10	9,7	9,5	5,3	142	44/10	9,7	9,5	5,3	142	66/15	14,6	14,3	7,9	213
Пюре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92	150	3,2	5,0	20,1	138	150	3,2	5,0	20,1	138
Чай с лимоном	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59
Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	32,4	153	70	5,6	0,7	37,8	179	70	5,6	0,7	37,8	179
Итого:		15,8	16,3	65,6	467,1		17,6	18,0	77,7	538,6		26,1	23,1	81,1	631,2
Итого: *		16,9	20,7	66,4	512,0		18,8	22,5	78,5	583,5		23,6	27,2	81,1	654,5
Обед	33%					32%					30%				
Салат из свежих помидоров /яйцо вареное	50/40	5,3	9,1	1,9	111	70/40	5,5	11,1	2,6	134	70/40	5,5	11,1	2,6	134
Борщ "Белорусский" со сметаной	200/10	1,7	5,0	10,3	92	250/10	2,0	5,8	12,8	111	250/10	2,0	5,8	12,8	111
или Борщ "Диетический" со сметаной	200/10	1,7	5,2	9,9	92	250/10	2,0	6,1	12,3	111	250/10	2,0	6,1	12,3	111
"Колобки рыбные"	50	11,0	10,2	9,0	171	70	15,4	14,3	12,5	239	70	15,4	14,3	12,5	239
или Котлета рыбная	50	6,1	3,8	7,1	87	80	11,0	6,8	12,8	157	80	11,0	6,8	12,8	157
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146	150	4,5	4,5	21,9	146	150	4,5	4,5	21,9	146
Компот из сушеных плодов с витамином "С"	200	0,4	0,0	23,2	92	200	0,4	0,0	23,2	92	200	0,4	0,0	23,2	92
Хлеб ржаной	70	4,4	0,4	30,5	144	70	4,4	0,4	30,5	144	90	4,4	0,4	30,5	185
Фрукты /яблоки/	190	0,8	0,8	18,6	86	200	0,8	0,8	19,6	91	200	0,8	0,8	19,6	91
Итого:		28	30	115	841		33	37	123	955		33	37	123	996
Итого: *		23	24	113	757		29	30	123	873		29	30	123	914
Полдник (ГПД)	14%					12%					11%				
Ватрушка с повидлом	75	4,4	1,9	44,0	210	75	4,4	1,9	44,0	210	75	4,4	1,9	44,0	210
или булочное изделие (Булочка фигурная)	75	5,6	5,3	34,7	211	75	5,6	5,3	34,7	211	75	5,6	5,3	34,7	211
Молочный или кисломолочный продукт (Молоко кипяченое)	200	5,6	4,6	9,0	100	200	5,6	4,6	9,0	100	200	5,6	4,6	9,0	100
Итого:		10,0	6,5	53,0	310,0		10,0	6,5	53,0	310,0		10,0	6,5	53,0	310,0
Итого: *		11,2	9,9	43,7	310,8		11,2	9,9	43,7	310,8		11,2	9,9	43,7	310,8
Итого за день:		54,9	57,1	234,8	1663,1		61,8	65,8	254,6	1848,7		66,7	70,6	257,3	1960,7
Итого за день: *		51,3	54,2	223,2	1580		58,6	62,0	245,0	1767		63,5	66,7	247,7	1879
		1,0	1,1	4,4			1,0	1,1	4,2			1,0	1,1	3,9	
Среда															
2-й Завтрак , Полдник	20%					20%					20%				
Запеканка творожная "Легкая" с соусом шоколадным	130/10	15,8	14,5	27,0	301	130/10	15,8	14,5	27,0	301	150/15	18,3	16,8	31,4	349
или Запеканка "Творогоша" с соусом шоколадным	130/10	16,1	13,2	31,4	305	130/10	16,1	13,2	31,4	305	150/15	18,6	15,3	36,5	354
Чай с сиропом шиповника	200	0,2	0,0	14,8	57	200	0,2	0,0	14,8	57	200	0,2	0,0	14,8	57

Пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102	70	5,6	0,7	37,8	179	70	5,6	0,7	37,8	179
Итого:		19,2	14,9	63,4	460,1		21,6	15,2	79,6	536,6		24,1	17,5	84,0	584,6
Итого: *		19,5	13,6	67,8	464,1		21,9	13,9	84,0	540,6		24,4	16,0	89,1	589,2
Обед	30%					30%					31%				
Овощи порционно (кукуруза консервированная)	30	0,7	0,1	3,4	17	30	0,7	0,1	3,4	17	30	0,7	0,1	3,4	17
Суп молочный с крупой гречневой	200	6,2	5,0	17,8	142	250	7,8	6,3	22,3	178	250	7,8	6,3	22,3	178
или Суп молочный с крупой пшенной	200	6,2	5,0	17,8	142	250	7,8	6,3	22,3	178	250	7,8	6,3	22,3	178
Бифитекс "Отличник"	60	6,3	11,1	8,3	158	60	6,3	11,1	8,3	158	75	7,1	12,6	9,4	179
или Кебаб "Южный" на шпажке *	60	19,3	14,0	7,1	231	60	19,3	14,0	7,1	231	75	21,8	15,9	8,1	262
Картофель по-деревенски	100	2,8	4,6	26,9	153	100	2,8	4,6	26,9	153	150	4,2	6,9	40,4	230
или Картофель тушеный *	100	1,8	5,8	13,7	115	150	2,7	8,7	20,6	173	150	2,7	8,7	20,6	173
Напиток апельсиновый или мандариновый с витамином "С"	200	0,1	0,1	17,3	70	200	0,1	0,1	17,3	70	200	0,1	0,1	17,3	70
или Напиток из сиропа шиповника с вит. "С"	200	0,4	0,0	38,4	146	200	0,4	0,0	38,4	146	200	0,4	0,0	38,4	146
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	80	5,0	0,4	34,9	164	80	5,0	0,4	34,9	164
Фрукты /апельсин/	150	1,4	0,3	12,2	60	150	1,4	0,3	12,2	60	150	1,4	0,3	12,2	60
Итого:		20,0	21,4	102,7	680,8		24,0	22,8	125,2	800,3		26,3	26,6	139,7	897,8
Итого: *		32,2	25,4	109,5	791,7		37,2	29,8	138,8	968,9		39,7	31,7	139,7	999,7
Полдник (ГПД)	13%					11%					10%				
Кондитерские изделия (печенье "Детское"/Маффины с начинкой и пр.)	75	2,1	11,2	26,0	212	75	2,1	11,2	26,0	212	75	2,1	11,2	26,0	212
Сок яблочно-вишневый	200	0,4	0,2	10,0	80	200	0,4	0,2	21,0	80	200	0,4	0,2	21,0	80
Итого:		2,5	11,4	36,0	292		2,5	11,4	47,0	292		2,5	11,4	47,0	292
Итого за день:		41,7	47,7	202,2	1432,3		48,1	49,4	251,8	1628,3		52,9	55,5	270,7	1773,9
Итого за день: *		54,1	50,4	213,3	1547		61,5	55,1	269,8	1801		66,6	59,1	275,8	1880
		1,0	0,9	3,9			1,0	0,9	4,4			1,0	0,9	4,1	

Четверг															
2-й Завтрак , Полдник	23%					22%					20%				
Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами (Ветчина "Банзай")	20/20	5,2	2,2	11,4	85	20/20	5,2	2,2	11,4	85	20/20	5,2	2,2	11,4	85
Омлет с сыром	130	16,0	18,3	2,2	237	150	18,5	21,2	2,6	273	150	18,5	21,2	2,6	273
Кофейный напиток с молоком	200	2,2	1,4	22,4	112	200	2,2	1,4	22,4	112	200	2,2	1,4	22,4	112
или Какао с молоком *	200	7,8	6,2	22,0	140	200	7,8	6,2	22,0	140	200	7,8	6,2	22,0	140
Фрукты /яблоки/	150	0,6	0,6	14,7	68	190	0,8	0,8	18,6	86	190	0,8	0,8	18,6	86
Итого:		24,0	22,5	50,7	501,1		26,6	25,5	55,0	555,5		26,6	25,5	55,0	555,5
Итого: *		29,6	27,3	50,3	529,1		32,2	30,3	54,6	583,5		32,2	30,3	54,6	583,5
Обед	30%					30%					30%				
Салат "Зарница"	50	0,8	2,6	4,7	44	50	0,8	2,6	4,7	44	60	1,0	3,1	5,6	53
или овощи свежие порционно (помидор)	50	0,6	0,1	1,9	12	50	0,6	0,1	1,9	12	60	0,7	0,1	2,3	14
Рассольник "Школьный" новый со сметаной	200/10	1,5	4,8	10,5	94	250/10	1,8	5,6	13,0	113	250/10	1,8	5,6	13,0	113
Гуляш /свинина/	50/50	11,4	20,9	5,1	254	50/50	11,4	20,9	5,1	254	50/50	11,4	20,9	5,1	254
или Бифитекс рубленый нежный	60	9,4	18,8	0,9	215	65	10,2	20,4	1,0	233	70	11,0	22,0	1,1	251

Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138	150	3,2	5,0	20,1	138	200	4,2	6,6	26,8	184
Сок яблочный	200	0,8	0,2	22,0	90	200	8,0	0,2	22,0	90	200	0,8	0,2	22,0	90
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	80	5,0	0,4	34,9	164	80	5,0	0,4	34,9	164
Итого:		20,2	33,7	79,3	700,0		30,2	34,6	99,8	803,0		24,2	36,7	107,5	857,8
Итого: *		17,9	29,1	72,3	628,3		28,8	31,7	92,9	749,2		23,5	34,9	100,1	815,4
Полдник (ГПД)	10%					11%					10%				
Коврижка по-домашнему	60	3,7	2,8	30,3	160	90	5,5	4,2	45,5	240	90	5,5	4,2	45,5	240
или Полоска "Лакомая"	50	3,5	11,6	25,8	221	50	3,5	11,6	25,8	221	50	3,5	11,6	25,8	221
"ФитоНапиток" с витамином "С"	200	0,2	0,0	15,6	62	200	0,2	0,0	15,6	62	200	0,2	0,0	15,6	62
Итого:		3,9	2,8	45,9	222,2		5,7	4,2	61,1	302,3		5,7	4,2	61,1	302,3
Итого: *		3,7	11,6	41,4	282,8		3,7	11,6	41,4	282,8		3,7	11,6	41,4	282,8
Итого за день:		51,2	68,0	164,0	1440		64,7	73,5	188,8	1616		59,4	76,7	196,0	1682
		1,0	1,3	3,2			1,0	1,1	2,9			1,0	1,3	3,3	
Пятница															
2-й Завтрак , Полдник	20%					23%					24%				
Пельмени отварные со сметаной и соусом томатным "Сказка"	100/10/10	9,4	11,1	30,5	255	150/10/10	13,2	17,6	42,9	378	150/10/10	13,2	17,6	42,9	378
или Биточек "Богатырь"	50	6,3	14,4	5,5	177	75	9,4	21,5	8,2	265	75	9,4	21,5	8,2	265
и Макароны изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120	100	3,4	2,9	20,2	120	150	5,1	4,4	30,3	180
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42	190/10	0,2	0,0	10,0	42	190/10	0,2	0,0	10,0	42
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,2	76,5	50	4,0	0,5	27,0	128	50	4,0	0,5	27,0	128
Фрукты /яблоки/	120	0,5	0,5	11,8	54	150	0,6	0,6	14,7	68	150	0,6	0,6	14,7	68
Итого:		12,5	11,9	68,5	427,5		18,0	18,7	94,6	614,5		18,0	18,7	94,6	614,5
Итого: *		12,8	18,1	63,7	469,7		17,6	25,6	80,1	621,5		19,3	27,1	90,2	681,5
Обед	33%					33%					31%				
Салат "Квартет"	50	5,8	11,1	2,3	131	50	5,8	11,1	2,3	131	50	5,8	11,1	2,3	131
Щи домашние со сметаной	200/10	1,9	5,6	7,5	90	250/10	2,3	6,6	9,3	108	250/10	2,3	6,6	9,3	108
или Щи диетические со сметаной**	200/10	1,9	5,6	7,1	88	250/10	2,3	6,6	8,8	106	250/10	2,3	6,6	8,8	106
Плов из филе птицы	50/100	10,0	12,6	24,6	251	75/150	28,4	10,9	40,0	373	75/150	28,4	10,9	40,0	373
или Шашлычок "Золотистый"	50	14,7	5,0	2,2	111	75	22,1	7,5	3,2	167	75	22,1	7,5	3,2	167
и Каша рисовая	150	2,1	4,1	22,4	135	150	2,1	4,1	22,4	135	150	2,1	4,1	22,4	135
Напиток "Фантастик" с витамином "С"*	200	0,2	0,1	16,5	68	200	0,2	0,1	16,5	68	200	0,2	0,1	16,5	68
или Напиток "Лимончик" с витамином "С"	200	0,1	0,0	18,6	75	200	0,1	0,0	18,6	75	200	0,1	0,0	18,6	75
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	40	2,5	0,2	16,9	80	40	2,5	0,2	16,9	80
Итого:		22,4	33,7	90,2	754,6		41,2	32,9	107,3	894,7		41,2	32,9	107,3	894,7
Итого: *		22,4	33,6	91,8	760,1		41,1	32,8	108,9	899,8		41,1	32,8	108,9	899,8
Полдник (ГПД)	12%					10%					10%				
Ватрушка с творогом	75	8,4	4,9	29,7	163	75	8,4	4,9	29,7	163	75	8,4	4,9	29,7	163
или Ватрушка "Нежная" *	75	5,3	4,4	24,9	160	75	5,3	4,4	24,9	160	75	5,3	4,4	24,9	160
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	1/58/15	4,3	6,1	23,4	166

омолочный продукт	200	2,6	5,0	11,2	104	200	2,6	5,0	11,2	104	200	2,6	5,0	11,2	104
Итого:		11,0	9,9	40,9	267,0		11,0	9,9	40,9	267,0		11,0	9,9	40,9	267,0
Итого: *		6,9	11,1	34,6	270,0		6,9	11,1	34,6	270,0		6,9	11,1	34,6	270,0
Итого за день:		45,9	55,5	199,5	1449,1		70,2	61,5	242,8	1776,2		70,2	61,5	242,8	1776,2
Итого за день: *		42,0	62,8	190,1	1500		65,6	69,5	223,7	1791		67,3	71,0	233,8	1851
		1,0	1,2	3,6			1,0	0,9	4,0			1,0	0,9	4,0	

2,4 неделя

Наименование блюд	от 6 до 11 лет					от 11 до 14 лет					от 14 до 18 лет				
Понедельник	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
2-й Завтрак , Полдник	20%					20%					21%				
Масло сливочное порциями (или шоколадное)	10	0,1	7,3	0,1	66	10	0,1	7,3	0,1	66	10	0,1	7,3	0,1	66
Колбаса отварная	50	4,9	8,9	0,8	103	70	6,9	12,5	1,1	144	90	8,9	16,1	1,4	185
Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138	150	3,2	5,0	20,1	138	200	4,2	6,6	26,8	184
Чай с сиропом шиповника	200	0,2	0,0	14,8	57	200	0,2	0,0	14,8	57	200	0,2	0,0	14,8	57
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102	50	4,0	0,5	27,0	128	50	4,0	0,5	27,0	128
Итого:		11,6	21,6	57,4	466		14,4	25,3	63,2	532		17,4	30,5	70,2	620
Обед	32%					31%					31%				
Салат из сыра и моркови со сметаной	50	2,9	7,8	1,5	84	60	3,5	9,4	1,8	101	70	4,1	11,0	2,1	118
или Салат из моркови	60	0,6	3,0	6,0	54	75	0,8	3,8	7,5	68	75	0,8	3,8	7,5	68
Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,8	3,4	13,2	90	250	2,3	4,3	16,5	113	250	2,3	4,3	16,5	113
Биточки куриные с сыром	70	11,0	12,9	8,1	194	80	12,6	14,7	9,3	221	90	14,1	16,6	10,4	249
или Колбаски "Банзай"	50	12,0	3,5	0,5	154	50	12,0	3,5	0,5	154	50	12,0	3,5	0,5	154
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146	150	4,5	4,5	21,9	146	150	4,5	4,5	21,9	146
Компот "Чарауница" с витамином "С"	200	0,2	0,2	21,4	84	200	0,2	0,2	21,4	84	200	0,2	0,2	21,4	84
или Напиток яблочный с витамином "С"*	200	0,2	0,2	21,0	82	200	0,2	0,2	21,0	82	200	0,2	0,2	21,0	82
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	60	3,8	0,3	25,4	120	60	3,8	0,3	25,4	120
Фрукты /апельсин/	150	1,4	0,3	12,2	60	150	1,4	0,3	12,2	60	150	1,4	0,3	12,2	60
Итого:		24,2	29,3	95,2	738,2		28,0	33,7	108,4	845,2		30,2	37,1	109,8	889,7
Итого:*		23,0	15,1	91,7	666,0		24,8	16,8	104,9	742,0		24,8	16,8	104,9	742,0
Полдник (ГПД)	10%					11%					10%				
Кондитерское или булочное изделие (Булочка фигурная)	75	5,6	5,3	34,7	211	75	5,6	5,3	34,7	211	75	5,6	5,3	34,7	211
или шарлотка с яблоками "Чудоуная"	60	2,8	2,8	22,2	125	90	4,2	4,2	33,3	187	90	4,2	4,2	33,3	187
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
Итого:		8,4	8,1	56,9	335,6		9,9	9,5	68,0	398,0		9,9	9,5	68,0	398,0
Итого:*		8,4	9,2	30,4	236,8		9,8	10,6	41,5	299,2		9,8	10,6	41,5	299,2
Итого за день:		44,2	60,1	183,0	1440,6		52,2	69,6	213,0	1676,6		57,4	78,2	221,5	1808,8
Итого за день: *		43,0	45,9	179,5	1368,5		49,0	52,6	209,6	1573,4		52,0	57,8	216,6	1661,1
		1,0	1,1	4,2			1,0	1,1	4,3			1,0	1,1	4,2	
Вторник															
2-й Завтрак , Полдник	20%					20%					20%				

Запеканка из творога со сметаной	145/10	17,8	16,1	29,7	348	150/10	18,4	16,7	30,7	360	160/10	19,6	17,8	32,8	383
или Запеканка из творога "Зебра" со сметаной *	145/10	24,0	22,9	34,2	457	150/10	24,9	23,7	35,3	473	160/10	26,5	25,1	37,7	503
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42	190/10	0,2	0,0	10,0	42	190/10	0,2	0,0	10,0	42
Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	13,5	64	50	4,0	0,5	27,0	128	60	4,8	0,6	32,4	153
Итого:		20,0	16,4	53,2	454,5		22,6	17,2	67,7	529,4		24,6	18,4	75,2	577,6
Итого: *		26,2	23,2	57,7	563,4		29,1	24,2	72,3	642,0		31,5	25,8	80,1	697,8
Обед	34%					33%					33%				
Овощи свежие порционно(помидор) / вареное	яйцо 60/40	5,5	4,1	2,5	70	80/40	5,7	4,2	3,2	74	80/40	5,7	4,2	3,2	74
Суп молочный с крупой перловой	200	5,2	5,0	17,8	138	250	6,5	6,3	22,3	173	250	6,5	6,3	22,3	173
Суп молочный с крупой пшенной	200	6,2	5,0	17,8	142	250	7,8	6,3	22,3	178	250	7,8	6,3	22,3	178
Колбаски мясные с сыром	50	9,1	15,5	1,9	183	65	11,2	19,0	2,3	225	75	11,9	20,2	2,5	239
или Биточек "Одуванчик"	50	11,9	10,6	8,3	175	65	14,6	13,0	10,2	215	75	15,6	13,9	10,8	229
Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120	100	3,4	2,9	20,2	120	150	5,1	4,4	30,3	180
Напиток "Любимый" с витамином "С"	200	0,0	0,0	25,8	101	200	0,0	0,0	25,8	101	200	0,0	0,0	25,8	101
Хлеб ржаной	60	3,8	0,3	25,4	120	60	3,8	0,3	25,4	120	60	3,8	0,3	25,4	120
Фрукты /груши/	150	0,6	0,5	13,2	58	200	0,8	0,7	17,6	77	200	0,8	0,7	17,6	77
Итого:		28,5	28,3	106,7	793,3		32,6	33,4	116,8	894,9		35,0	36,0	127,0	969,0
Итого: *		31,3	23,4	113,0	785,2		36,0	27,4	124,6	884,9		38,6	29,7	135,3	958,4
Полдник (ГПД)	12%					10%					11%				
Кондитерское или булочное изделие (Булочка "Медуза")	75	4,7	5,1	32,1	186	75	4,7	5,1	32,1	186	100	6,2	6,8	42,8	248
Сок яблочно-вишневый	200	0,2	0,0	8,0	84	200	0,2	0,0	8,0	84	200	0,2	0,0	8,0	84
Итого:		4,9	5,1	40,1	270		4,9	5,1	40,1	270		6,4	6,8	50,8	332
Итого за день :		53,3	49,8	200,0	1517,7		60,0	55,7	224,6	1694,3		66,0	61,2	253,0	1878,6
Итого за день : *		62,4	51,7	210,8	1619		69,9	56,7	237,0	1797		76,5	62,2	266,2	1988
		1,0	0,8	3,4			1,0	0,8	3,4			1,0	0,8	3,5	
Среда															
2-й Завтрак , Полдник	22%					21%					21%				
Сыр порционно	10	2,3	2,4	0,0	31	10	2,3	2,4	0,0	31	10	2,3	2,4	0,0	31
Биточек "Лёва"	50	7,1	19,3	7,0	233	60	8,5	23,2	8,4	280	70	9,9	27,1	9,8	326
или Котлета "Капитошка"	50	10,4	8,0	6,5	141	60	12,4	9,6	7,8	169	70	14,5	11,2	9,1	197
Каша рисовая	150	2,1	4,1	22,4	135	150	2,1	4,1	22,4	135	150	2,1	4,1	22,4	135
или Рис с кукурузным акцентом	150	3,3	3,6	32,3	165	150	3,3	3,6	32,3	165	150	3,3	3,6	32,3	165
Чай с лимоном	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	20	1,6	0,2	10,8	51	20	1,6	0,2	10,8	51
Итого:		13,3	26,1	55,4	509,3		14,7	29,9	56,8	555,9		16,1	33,8	58,2	602,6
Итого:		17,8	14,2	64,8	447,2		19,8	15,8	66,1	475,4		21,9	17,4	67,4	503,6
Обед	31%					30%					30%				
Салат "Днепр"	50	5,3	3,7	1,5	60	70	7,4	5,2	2,1	83	70	7,4	5,2	2,1	83
или Овощи свежие порционно (огурцы)	50	0,4	0,1	1,0	6	70	0,5	0,1	1,3	8	70	0,5	0,1	1,3	8
Рассольник "Школьный" новый со сметаной	200/10	1,5	4,8	10,5	94	250/10	1,8	5,6	13,0	113	250/10	1,8	5,6	13,0	113
или Солянка "Школьная" со сметаной *	250/15	2,6	9,6	10,9	142	250/15	2,6	9,6	10,9	142	250/15	2,6	9,6	10,9	142

... жареная	60	14,9	4,3	2,5	113	60	14,9	4,3	2,5	113	80	19,9	5,8	3,3	151
или Рыба запеченная «Солнышко»	60	12,8	9,0	2,0	139	60	12,8	9,0	2,0	139	80	17,0	12,0	2,6	185
Картофель по-деревенски	100	2,8	4,6	26,9	153	100	2,8	4,6	26,9	153	150	4,2	6,9	40,4	230
или Картофель тушеный*	130	2,6	8,5	20,5	170	150	3,0	9,8	23,7	196	150	3,0	9,8	23,7	196
Компот из яблок с витамином "С"	200	0,2	0,2	21,8	88	200	0,2	0,2	21,8	88	200	0,2	0,2	21,8	88
или Напиток "Родничок" с витамином С*	200	0,4	0,0	24,4	96	200	0,4	0,0	24,4	96	200	0,4	0,0	24,4	96
Хлеб ржаной	80	5,0	0,4	34,9	164	85	5,4	0,4	37,1	174	85	5,4	0,4	37,1	174
Итого:		29,7	18,0	98,0	671,7		32,4	20,3	103,4	802,0		38,8	24,0	117,6	877,4
Итого: *		23,8	27,5	93,6	717,3		24,6	28,8	99,3	755,3		28,9	31,8	99,9	801,7
Полдник (ГПД)	13%					12%					11%				
Кондитерское изделие (Мармелад)	40	0,1	0,0	31,6	128	40	0,1	0,0	31,6	128	40	0,1	0,0	31,6	128
Молочный или кисломолочный продукт (Молоко кипяченое)	200	5,6	4,6	9,0	100	200	5,6	4,6	9,0	100	200	5,6	4,6	9,0	100
Фрукты /яблоки/	150	0,6	0,6	14,7	68	200	0,8	0,8	19,6	91	200	0,8	0,8	19,6	91
Итого:		6,3	5,2	55,3	295,5		6,5	5,4	60,2	318,7		6,5	5,4	60,2	318,7
Итого за день :		49,3	49,3	208,7	1476,5		53,6	55,6	220,3	1676,6		61,4	63,2	236,0	1798,6
Итого за день : *		47,8	46,9	213,6	1460		51,0	50,1	225,5	1549		57,3	54,6	227,5	1624
		1,0	1,0	4,5			1,0	1,0	4,4			1,0	1,0	4,0	

Четверг

2-й Завтрак , Полдник	21%					21%					20%				
Митиген "Славянские"	60	16	7	2	140	75	20	9	3	175	75	20	9	3	175
Каша пшеница вязкая	150	4,1	4,7	23,4	152	150	4,1	4,7	23,4	152	150	4,1	4,7	23,4	152
Какао с молоком	200	7,8	6,2	22,0	140	200	7,8	6,2	22,0	140	200	7,8	6,2	22,0	140
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	40	3,2	0,4	21,6	102	40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:		29,6	18,4	58,5	483,0		35,3	20,5	69,9	568,8		35,3	20,5	69,9	568,8
Обед	31%					31%					30%				
Овощи свежие порционно (огурцы)	50	0,4	0,1	1,0	6	70	0,5	0,1	1,3	8	70	0,5	0,1	1,3	8
Борщ "Белорусский" со сметаной	200/10	1,7	5,0	10,3	92	250/10	2,0	5,8	12,8	111	250/10	2,0	5,8	12,8	111
или Борщ "Диетический" со сметаной *	200/10	1,7	5,2	9,9	92	250/10	2,0	6,1	12,3	111	250/10	2,0	6,1	12,3	111
Жаркое по-домашнему (свинина)	25/125	5,0	7,3	12,5	137	50/125	12,8	23,9	18,8	343	50/125	12,8	23,9	18,8	343
или Котлета нат. рубленая "Нежная"*	50	7,9	14,9	3,1	213	75	11,8	22,4	4,6	266	75	11,8	22,4	4,6	266
и Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138	200	4,2	6,6	26,8	184	200	4,2	6,6	26,8	184
или Картофель отварной *	150	2,9	4,4	22,4	140	200	3,8	5,8	29,8	186	200	3,8	5,8	29,8	186
Напиток яблочный с витамином "С"	200	0,2	0,2	21,0	82	200	0,2	0,2	21,0	82	200	0,2	0,2	21,0	82
или Напиток "Полезье" с витамином "С"*	200	0,6	0,0	26,0	106	200	0,6	0,0	26,0	106	200	0,6	0,0	26,0	106
Хлеб ржаной	80	5,0	0,4	34,9	164	80	5,0	0,4	34,9	164	90	5,7	0,5	39,2	185
Итого:		12,3	13,0	79,6	480,5		20,5	30,4	88,8	707,2		21,2	30,4	93,2	727,7
Итого: *		18,7	25,6	94,9	718,5		24,1	35,5	105,9	838,5		24,7	35,5	110,2	859,0
Полдник (ГПД)	15%					13%					12%				
Оладьи с повидлом	100/15	7,5	7,2	49,5	291	100/15	7,5	7,2	49,5	291	100/15	7,5	7,2	49,5	291
или тирочка с молоком сгущенным*	44	3,5	4,1	27,7	161	44	3,5	4,1	27,7	161	44	3,5	4,1	27,7	161
Сок яблочный	200	0,3	0,0	8,0	60	200	0,3	0,0	8,0	60	200	0,3	0,0	8,0	60
Итого:		7,8	7,2	57,5	351,4		7,8	7,2	57,5	351,4		7,8	7,2	57,5	351,4
Итого: *		3,8	4,1	35,7	221,0		3,8	4,1	35,7	221,0		3,8	4,1	35,7	221,0

Итого за день:		49,7	38,6	195,6	1314,9		63,6	58,0	216,2	1627,3		64,3	58,1	220,6	1647,8
Итого за день: *		52,2	48,1	189,1	1423		63,2	60,0	211,5	1628		63,8	60,1	215,8	1649
		1,0	0,8	3,9			1,0	0,9	3,4			1,0	0,9	3,4	

Пятница

2-й Завтрак , Полдник	22%					21%					22%				
Овощи консервированные порционно / кукуруза	30	0,7	0,1	4,4	20	30	0,7	0,1	4,4	20	30	0,7	0,1	4,4	20
Биточки из филе птицы	50	8,1	6,3	6,8	181	60	9,7	7,5	8,1	217	80	12,9	10,0	10,8	289
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146	150	4,5	4,5	21,9	146	150	4,5	4,5	21,9	146
Чай с сиропом шиповника	200	0,2	0,0	14,8	57	200	0,2	0,0	14,8	57	200	0,2	0,0	14,8	57
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	20	1,6	0,2	10,8	51	20	1,6	0,2	10,8	51
Фрукты /груши/	120	0,5	0,4	11,4	50	150	0,6	0,5	14,3	63	150	0,6	0,5	14,3	63
Итого:		15,5	11,4	70,1	505,5		17,2	12,8	74,3	554,2		20,5	15,3	77,0	626,4
Обед	31%					35%					32%				
Салат "Чайка" с маслом растительным	50	6,6	11,7	1,2	137	50	6,6	11,7	1,2	137	50	6,6	11,7	1,2	137
Щи домашние со сметаной	200/10	1,9	5,6	7,5	90	250/10	2,3	6,6	9,3	108	250/10	2,3	6,6	9,3	108
или Щи диетические со сметаной *	200/10	1,9	5,6	7,1	88	250/10	2,3	6,6	8,8	106	250/10	2,3	6,6	8,8	106
Бабка картофельная "Школьная" со сметаной	130/20	9,5	29,6	20,8	395	195/20	13,5	42,5	29,8	566	195/20	13,5	42,5	29,8	566
или Драники со свиной по-городенски со сметаной *	130/15	7,7	22,8	20,6	317	2 шт по 100г / 20	11,7	34,7	31,6	482	2 шт по 100г / 20	11,7	34,7	31,6	482
Напиток "Витаминный" с витамином "С"	200	0,0	0,0	21,4	86	200	0,0	0,0	21,4	86	200	0,0	0,0	21,4	86
или Компот из груш с витамином "С" *	200	0,2	0,1	21,6	88	200	0,2	0,1	21,6	88	200	0,2	0,1	21,6	88
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	60	3,8	0,3	25,4	120	60	3,8	0,3	25,4	120
Итого:		20,4	47,1	67,8	787,2		26,2	61,0	87,0	1016,4		26,2	61,0	87,0	1016,4
Итого: *		18,8	40,3	67,6	710		24,5	53,2	88,8	933		24,5	53,2	88,8	933
Полдник (ГПД)	12%					10%					10%				
Сырники из творога / Сырники из творога запеченные со сметаной	50/10	8,2	7,5	9,8	138	50/10	8,2	7,5	9,8	138	50/10	8,2	7,5	9,8	138
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	1/58/20	4,6	6,3	25,6	178
Кисломолочный продукт	200	2,6	5,0	11,2	104	200	2,6	5,0	11,2	104	200	2,6	5,0	11,2	104
Итого:		10,8	12,5	21,0	241,6		10,8	12,5	21,0	241,6		10,8	12,5	21,0	241,6
Итого: *		6,9	11,1	34,6	270,0		6,9	11,1	34,6	270,0		7,2	11,3	36,8	282,1
Итого за день:		46,7	71,0	158,8	1534,3		54,2	86,2	182,3	1812,2		57,4	88,7	185,0	1884,4
Итого за день: *		41,2	62,8	172,2	1485		48,6	77,1	197,7	1757		52,1	79,8	202,6	1841
		1,0	1,5	3,4			1,0	1,6	3,4			1,0	1,5	3,2	

Итого 10 дней:		489,5	559,1	1933,6	14799,4		593,5	641,1	2230,4	17162,6		627,0	683,3	2338,3	18156,3
		1,0	1,1	3,9			1,0	1,1	3,8			1,0	1,1	3,7	
Итого 10 дней: *		497,8	552,9	1942,8	14952,8		597,2	622,3	2244,5	17087,0		630,1	657,7	2337,4	18001,6
		1,0	1,1	3,9			1,0	1,0	3,8			1,0	1,0	3,7	

УТВЕРЖДАЮ
Директор ТОО "Средняя школа №26 г. Могилева"
И. Н. Голубев
2026г

С 07.09

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ОАО "Комбинат школьного питания"
Н.В.Тихновецкая
2026г

Примерные рационы питания одноразового и двухразового питания
для обучающихся в средних школах, гимназиях
на летне-осенний период 2026г.
ОАО "Комбинат школьного питания"
1,3 неделя

Наименование блюд	5 классы (до 11 лет)					6-8 классы (от 11 до 14 лет)					9-11 классы (от 14 до 18 лет)				
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
1-й ВАРИАНТ:2-й Завтрак 5-11классы 1смена , полдник 5-11 классы 2 смена.															
Сыр порционно	20	4,6	4,9	0,0	62	25	5,9	7,4	0,0	93	25	5,9	7,4	0,0	93
Сосиски отварные	48	4,3	12,5	0,5	134	96	14,0	9,2	3,0	150	96	14,0	9,2	3,0	150
Каша пшенная вязкая	150	4,1	4,7	23,4	152	150	4,1	4,7	23,4	152	150	4,1	4,7	23,4	152
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42	190/10	0,2	0,0	10,0	42	190/10	0,2	0,0	10,0	42
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,2	77	30	2,4	0,3	16,2	77	30	2,4	0,3	16,2	77
Фрукты /груши/	100	0,4	0,3	8,8	39	100	0,4	0,3	8,8	39	100	0,4	0,3	8,8	39
Итого:		16,1	22,7	58,9	505,5		27,0	22,0	61,4	551,4		27,0	22,0	61,4	551,4
2-й ВАРИАНТ:2-й Завтрак 5-11классы 1смена , полдник 5-11 классы 2 смена.															
Овощи порционно (кукуруза консервированная)	30	0,7	0,1	3,4	17	30	0,7	0,1	3,4	17	30	0,7	0,1	3,4	17
Сосиски отварные	48	4,3	12,5	0,5	134	96	14,0	9,2	3,0	150	96	14,0	9,2	3,0	150
Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120	100	3,4	2,9	20,2	120	150	5,1	4,4	30,3	180
Сок яблочный	200	0,8	0,2	22,0	90	200	8,0	0,2	22,0	90	200	0,8	0,2	22,0	90
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,2	77	30	2,4	0,3	16,2	77	30	2,4	0,3	16,2	77
Итого:		11,6	16,0	62,2	438,3		28,5	12,8	64,7	453,7		23,0	14,2	74,8	513,7
Полдник (двухразовое питание)															
Кондитерское или булочное изделие (зефир)	35	0,5	3,1	25,1	131	70	1,1	6,2	50,2	261	70	1,1	6,2	50,2	261
Молочный или кисломолочный продукт (Кефир)	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
Итого:		6,1	9,5	33,3	243		6,7	12,6	58,4	373		6,7	12,6	58,4	373
ВТОРНИК															
1-й ВАРИАНТ:2-й Завтрак 5-11классы 1смена , полдник 5-11 классы 2 смена.															
Масло сливочное порциями (или шоколадное)	10	0,1	7,3	0,1	66	10	0,1	7,3	0,1	66	10	0,1	7,3	0,1	66
Котлетки из филе птицы "Банзай" с соусом томатным "Сказка"	38/10	8,6	5,1	4,4	97	38/10	8,6	5,1	4,4	97	76/15	17,0	10,2	7,9	190

Пюре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92	150	3,2	5,0	20,1	138	150	3,2	5,0	20,1	138
Чай с лимоном	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59
Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	32,4	153	70	5,6	0,7	37,8	179	70	5,6	0,7	37,8	179
Итого:		15,8	16,3	65,6	467,1		17,6	18,0	77,7	538,6		26,1	23,1	81,1	631,2
2-й ВАРИАНТ: 2-й Завтрак 5-11 классы 1 смена, полдник 5-11 классы 2 смена.															
Масло сливочное порциями (или шоколадное)	10	0,1	7,3	0,1	66	10	0,1	7,3	0,1	66	10	0,1	7,3	0,1	66
Нагетсы куриные с соусом томатным "Сказка"	44/10	9,7	9,5	5,3	142	44/10	9,7	9,5	5,3	142	66/15	14,6	14,3	7,9	213
Пюре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92	150	3,2	5,0	20,1	138	150	3,2	5,0	20,1	138
Чай с лимоном	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59
Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	32,4	153	70	5,6	0,7	37,8	179	70	5,6	0,7	37,8	179
Итого:		17	21	66	512		19	22	78	584		24	27	81	655
Полдник (двухразовое питание)															
Ватрушка с повидлом	75	4,4	1,9	44,0	210	75	4,4	1,9	44,0	210	75	4,4	1,9	44,0	210
<i>или булочное изделие (Булочка фигурная)</i>	75	5,6	5,3	34,7	211	75	5,6	5,3	34,7	211	75	5,6	5,3	34,7	211
Молочный или кисломолочный продукт (Молоко кипяченое)	200	5,6	4,6	9,0	100	200	5,6	4,6	9,0	100	200	5,6	4,6	9,0	100
Итого:		10,0	6,5	53,0	310,0		10,0	6,5	53,0	310,0		10,0	6,5	53,0	310,0
Итого: *		11,2	9,9	43,7	310,8		11,2	9,9	43,7	310,8		11,2	9,9	43,7	310,8

СРЕДА

1-й ВАРИАНТ: 2-й Завтрак 5-11 классы 1 смена, полдник 5-11 классы 2 смена.	21%					21%					21%				
Сыр порционно	20	4,6	4,9	0,0	62	25	5,9	7,4	0,0	93	25	5,9	7,4	0,0	93
Запеканка "Творогоша" с соусом шоколадным	130/10	16,1	13,2	31,4	305	130/10	16,1	13,2	31,4	305	150/15	18,6	15,3	36,5	354
Чай с сиропом шиповника	200	0,2	0,0	14,8	57	200	0,2	0,0	14,8	57	200	0,2	0,0	14,8	57
Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	13,5	64	40	3,2	0,4	21,6	102	40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:		22,9	18,3	59,7	488,1		25,3	21,0	67,8	556,6		27,8	23,1	72,9	605,2
2-й ВАРИАНТ: 2-й Завтрак 5-11 классы 1 смена, полдник 5-11 классы 2 смена.	23%					20%					22%				
Овощи свежие порционно (огурцы)	50	0,4	0,1	1,0	6	70	0,5	0,1	1,3	8	70	0,5	0,1	1,3	8
Бифштекс "Отличник"	60	6,3	11,1	8,3	158	60	6,3	11,1	8,3	158	75	7,1	12,6	9,4	179
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146	150	4,5	4,5	21,9	146	150	4,5	4,5	21,9	146
Напиток из сиропа шиповника	200	0,4	0,0	38,4	146	200	0,4	0,0	38,4	146	200	0,4	0,0	38,4	146
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	40	2,5	0,2	16,9	80	80	5,0	0,4	34,9	164
Итого:		14,1	15,9	86,5	535,5		14,2	15,9	86,9	537,7		17,6	17,6	105,9	642,7
Полдник (двухразовое питание)															
Кондитерские изделия (печенье "Детское"/Маффины с начинкой и пр.)	75	2,1	11,2	26,0	212	75	2,1	11,2	26,0	212	75	2,1	11,2	26,0	212
Сок яблочно-вишневый	200	0,4	0,2	10,0	80	200	0,4	0,2	21,0	80	200	0,4	0,2	21,0	80
Итого:		2,5	11,4	36,0	292		2,5	11,4	47,0	292		2,5	11,4	47,0	292

ЧЕТВЕРГ

1-й ВАРИАНТ:2-й Завтрак 5-11классы 1смена , полдник 5-11 классы 2 смена.	22%					20%					19%				
Бутерброд с мясными гасторономическими продуктами (Ветчина "Банзай")	20/20	5,2	2,2	11,4	85	20/20	5,2	2,2	11,4	85	20/20	5,2	2,2	11,4	85
Омлет с сыром	130	16,0	18,3	2,2	237	150	18,5	21,2	2,6	273	150	18,5	21,2	2,6	273
Кофейный напиток с молоком	200	2,2	1,4	22,4	112	200	2,2	1,4	22,4	112	200	2,2	1,4	22,4	112
Фрукты /яблоки/	150	0,6	0,6	14,7	68	150	0,6	0,6	14,7	68	190	0,8	0,8	18,6	86
Итого:		24,0	22,5	50,7	501,1		26,5	25,4	51,1	537,5		26,6	25,5	55,0	555,5
2-й ВАРИАНТ:2-й Завтрак 5-11классы 1смена , полдник 5-11 классы 2 смена.	21%					21%					22%				
Овонци свежие порционно (помидор)	25	0,3	0,1	1,0	6	50	0,6	0,1	1,9	12	60	0,7	0,1	2,3	14
Шницель /свинина/	75	11,9	6,2	10,5	146	85	13,4	7,0	11,9	165	85	13,4	7,0	11,9	165
Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138	150	3,2	5,0	20,1	138	200	4,2	6,6	26,8	184
Сок яблочно-вишневый	200	0,2	0,0	8,0	84	200	0,2	0,0	8,0	84	200	0,2	0,0	8,0	84
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102	70	5,6	0,7	37,8	179	70	5,6	0,7	37,8	179
Итого:		18,7	11,6	61,2	475,3		23,0	12,8	79,7	576,9		24,1	14,4	86,8	625,2
Полдник (двухразовое питание)	10%					11%					10%				
Коврижка по-домашнему	60	3,7	2,8	30,3	160	90	5,5	4,2	45,5	240	90	5,5	4,2	45,5	240
<i>или Полоска "Лакомая"</i>	50	3,5	11,6	25,8	221	50	3,5	11,6	25,8	221	50	3,5	11,6	25,8	221
"ФитоНапиток" с витамином "С"	200	0,2	0,0	15,6	62	200	0,2	0,0	15,6	62	200	0,2	0,0	15,6	62
Итого:		3,9	2,8	45,9	222,2		5,7	4,2	61,1	302,3		5,7	4,2	61,1	302,3
Итого: *		3,7	11,6	41,4	282,8		3,7	11,6	41,4	282,8		3,7	11,6	41,4	282,8

ПЯТНИЦА

1-й ВАРИАНТ:2-й Завтрак 5-11классы 1смена , полдник 5-11 классы 2 смена.	22%					23%					22%				
Салат "Квартет"	50	5,8	11,1	2,3	131	50	5,8	11,1	2,3	131	50	5,8	11,1	2,3	131
Пельмени отварные со сметаной и соусом томатным "Сказка"	100/10/10	9,4	11,1	30,5	255	150/10/10	13,2	17,6	42,9	378	150/10/10	13,2	17,6	42,9	378
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42	190/10	0,2	0,0	10,0	42	190/10	0,2	0,0	10,0	42
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,2	76,5	30	2,4	0,3	16,2	76,5	30	2,4	0,3	16,2	76,5
Итого:		17,8	22,5	59,0	504,5		21,6	28,9	71,4	627,0		21,6	28,9	71,4	627,0
2-й ВАРИАНТ:2-й Завтрак 5-11классы 1смена , полдник 5-11 классы 2 смена.	21%					19%					19%				
Салат "Квартет"	30	3,5	6,6	1,4	79	40	4,6	8,8	1,8	105	50	5,8	11,1	2,3	131
Плов из филе птицы	50/100	10,0	12,6	24,6	251	50/100	10,0	12,6	24,6	251	50/100	10,0	12,6	24,6	251
Напиток "Лимончик" с витамином "С"	200	0,1	0,0	18,6	75	200	0,1	0,0	18,6	75	200	0,1	0,0	18,6	75
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	40	2,5	0,2	16,9	80	40	2,5	0,2	16,9	80
Итого:		16,1	19,5	61,5	484,3		17,2	21,7	61,9	510,5		18,4	23,9	62,4	536,7
Полдник (двухразовое питание)	12%					10%					10%				

Ватрушка с творогом	75	8,4	4,9	29,7	163	75	8,4	4,9	29,7	163	75	8,4	4,9	29,7	163
<i>или Ватрушка "Нежная" *</i>	75	5,3	4,4	24,9	160	75	5,3	4,4	24,9	160	75	5,3	4,4	24,9	160
<i>или Блинчики с творогом "Бабушка Аня" с соусом шоколадным (или без него) *</i>	1/58/15	4,3	6,1	23,4	166	1/58/15	4,3	6,1	23,4	166	1/58/15	4,3	6,1	23,4	166
Кисломолочный продукт	200	2,6	5,0	11,2	104	200	2,6	5,0	11,2	104	200	2,6	5,0	11,2	104
Итого:		11,0	9,9	40,9	267,0		11,0	9,9	40,9	267,0		11,0	9,9	40,9	267,0
Итого: *		6,9	11,1	34,6	270,0		6,9	11,1	34,6	270,0		6,9	11,1	34,6	270,0

2,4 неделя

Наименование блюд	5 классы (до 11 лет)					6-8 классы (от 11 до 14 лет)					9-11 классы (от 14 до 18 лет)				
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
1-й ВАРИАНТ: 2-й Завтрак 5-11 классы 1 смена, полдник 5-11 классы 2 смена.	20%					20%					21%				
Масло сливочное порциями (или шоколадное)	10	0,1	7,3	0,1	66	10	0,1	7,3	0,1	66	10	0,1	7,3	0,1	66
Колбаса отварная	50	4,9	8,9	0,8	103	70	6,9	12,5	1,1	144	90	8,9	16,1	1,4	185
Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138	150	3,2	5,0	20,1	138	200	4,2	6,6	26,8	184
Чай с сиропом шиповника	200	0,2	0,0	14,8	57	200	0,2	0,0	14,8	57	200	0,2	0,0	14,8	57
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102	50	4,0	0,5	27,0	128	50	4,0	0,5	27,0	128
Итого:		11,6	21,6	57,4	466		14,4	25,3	63,2	532		17,4	30,5	70,2	620
2-й ВАРИАНТ: 2-й Завтрак 5-11 классы 1 смена, полдник 5-11 классы 2 смена.	24%					22%					23%				
Масло сливочное порциями (или шоколадное)	10	0,1	7,3	0,1	66	10	0,1	7,3	0,1	66	10	0,1	7,3	0,1	66
Биточки куриные с сыром	70	11,0	12,9	8,1	194	80	12,6	14,7	9,3	221	90	14,1	16,6	10,4	249
Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138	150	3,2	5,0	20,1	138	200	4,2	6,6	26,8	184
Чай с сиропом шиповника	200	0,2	0,0	14,8	57	200	0,2	0,0	14,8	57	200	0,2	0,0	14,8	57
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102	40	3,2	0,4	21,6	102	40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:		17,7	25,5	64,8	556,7		19,2	27,4	65,9	584,4		21,8	30,8	73,8	658,0
Полдник (двухразовое питание)	10%					11%					10%				
Кондитерское или булочное изделие (Булочка фигурная)	75	5,6	5,3	34,7	211	75	5,6	5,3	34,7	211	75	5,6	5,3	34,7	211
<i>или шарлотка с яблоками "Чудоуная"</i>	60	2,8	2,8	22,2	125	90	4,2	4,2	33,3	187	90	4,2	4,2	33,3	187
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
Итого:		8,4	8,1	56,9	335,6		9,9	9,5	68,0	398,0		9,9	9,5	68,0	398,0
Итого: *		8,4	9,2	30,4	236,8		9,8	10,6	41,5	299,2		9,8	10,6	41,5	299,2

ВТОРНИК

1-й ВАРИАНТ: 2-й Завтрак 5-11 классы 1 смена, полдник 5-11 классы 2 смена.	21%					21%					21%				
Сыр порционнo	10	2,3	2,4	0,0	31	10	2,3	2,4	0,0	31	10	2,3	2,4	0,0	31
Запеканка из творога со сметаной	145/10	17,8	16,1	29,7	348	150/10	18,4	16,7	30,7	360	160/10	19,6	17,8	32,8	383
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42	190/10	0,2	0,0	10,0	42	190/10	0,2	0,0	10,0	42
Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	13,5	64	50	4,0	0,5	27,0	128	60	4,8	0,6	32,4	153
Итого:		22,3	18,9	53,2	485,5		24,9	19,7	67,7	560,4		26,9	20,9	75,2	608,6

1-й ВАРИАНТ:2-й Завтрак 5-11классы Исмена , полдник 5-11 классы 2 смена.	21%					21%					22%				
Овощи свежие порционно(помидор)	60	0,7	0,1	2,3	14	60	0,7	0,1	2,3	14	60	0,7	0,1	2,3	14
Колбаски мясные с сыром	50	9,1	15,5	1,9	183	65	11,2	19,0	2,3	225	75	11,9	20,2	2,5	239
Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120	100	3,4	2,9	20,2	120	150	5,1	4,4	30,3	180
Напиток "Любимый" с витамином "С"	200	0,0	0,0	25,8	101	200	0,0	0,0	25,8	101	200	0,0	0,0	25,8	101
Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	13,5	64	40	3,2	0,4	21,6	102	40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:		15,1	18,8	63,7	481,6		18,4	22,5	72,2	561,8		20,8	25,1	82,4	635,9
Полдник (двухразовое питание)	12%					10%					11%				
Кондитерское или булочное изделие (Булочка "Медуза")	75	4,7	5,1	32,1	186	75	4,7	5,1	32,1	186	100	6,2	6,8	42,8	248
Сок яблочно-вишневый	200	0,2	0,0	8,0	84	200	0,2	0,0	8,0	84	200	0,2	0,0	8,0	84
Итого:		4,9	5,1	40,1	270		4,9	5,1	40,1	270		6,4	6,8	50,8	332

СРЕДА

1-й ВАРИАНТ:2-й Завтрак 5-11классы Исмена , полдник 5-11 классы 2 смена.	22%					21%					21%				
Сыр порционно	10	2,3	2,4	0,0	31	10	2,3	2,4	0,0	31	10	2,3	2,4	0,0	31
Биточек "Лёва"	50	7,1	19,3	7,0	233	60	8,5	23,2	8,4	280	70	9,9	27,1	9,8	326
Каша рисовая	150	2,1	4,1	22,4	135	150	2,1	4,1	22,4	135	150	2,1	4,1	22,4	135
Чай с лимоном	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	20	1,6	0,2	10,8	51	20	1,6	0,2	10,8	51
Итого:		13,3	26,1	55,4	509,3		14,7	29,9	56,8	555,9		16,1	33,8	58,2	602,6
2-й ВАРИАНТ:2-й Завтрак 5-11классы Исмена , полдник 5-11 классы 2 смена.	20%					20%					20%				
Овощи свежие порционно (огурцы)	50	0,4	0,1	1,0	6	70	0,5	0,1	1,3	8	70	0,5	0,1	1,3	8
Котлета "Капитонка"	60	12,4	9,6	7,8	169	70	14,5	11,2	9,1	197	75	15,5	12,0	9,8	212
Каша рисовая	150	2,1	4,1	22,4	135	150	2,1	4,1	22,4	135	150	2,1	4,1	22,4	135
Чай с лимоном	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102	50	4,0	0,5	27,0	128	60	4,8	0,6	32,4	153
Итого:		18,3	14,2	68,0	470,7		21,3	15,9	75,0	526,6		23,1	16,8	81,1	566,2
Полдник (двухразовое питание)	13%					12%					11%				
Кондитерское изделие (Мармелад)	40	0,1	0,0	31,6	128	40	0,1	0,0	31,6	128	40	0,1	0,0	31,6	128
Молочный или кисломолочный продукт (Молоко кипяченое)	200	5,6	4,6	9,0	100	200	5,6	4,6	9,0	100	200	5,6	4,6	9,0	100
Фрукты /яблоки/	150	0,6	0,6	14,7	68	200	0,8	0,8	19,6	91	200	0,8	0,8	19,6	91
Итого:		6,3	5,2	55,3	295,5		6,5	5,4	60,2	318,7		6,5	5,4	60,2	318,7

ЧЕТВЕРГ

1-й ВАРИАНТ:2-й Завтрак 5-11классы Исмена , полдник 5-11 классы 2 смена.	22%					22%					21%				
Сыр порционно	10	2,3	2,4	0,0	31	10	2,3	2,4	0,0	31	10	2,3	2,4	0,0	31
Миттеи "Славянские"	60	16	7	2	140	75	20	9	3	175	75	20	9	3	175

Каша пшенная вязкая	150	4,1	4,7	23,4	152	150	4,1	4,7	23,4	152	150	4,1	4,7	23,4	152
Какао с молоком	200	7,8	6,2	22,0	140	200	7,8	6,2	22,0	140	200	7,8	6,2	22,0	140
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	40	3,2	0,4	21,6	102	40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:		32,0	20,9	58,5	514,0		37,6	22,9	69,9	599,8		37,6	22,9	69,9	599,8
2-й ВАРИАНТ:2-й Завтрак 5-11классы 1смена , полдник 5-11 классы 2 смена.	21%					21%					21%				
Салат "Зарница"	50	0,8	2,6	4,7	44	50	0,8	2,6	4,7	44	60	1,0	3,1	5,6	53
Миттеи "Славянские"	60	16	7	2	140	75	20	9	3	175	75	20	9	3	175
Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138	200	4,2	6,6	26,8	184	200	4,2	6,6	26,8	184
Напиток яблочный с витамином "С"	200	0,2	0,2	21,0	82	200	0,2	0,2	21,0	82	200	0,2	0,2	21,0	82
Хлеб ржаной	80	5,0	0,4	34,9	164	80	5,0	0,4	34,9	164	90	5,7	0,5	39,2	185
Итого:		25,2	15,3	62,0	485,8		30,2	18,7	69,3	566,8		31,0	19,3	74,6	596,1
Полдник (двухразовое питание)	15%					13%					12%				
Оладьи с повидлом	100/15	7,5	7,2	49,5	291	100/15	7,5	7,2	49,5	291	100/15	7,5	7,2	49,5	291
<i>или трубочка с молоком сгущенным*</i>	44	3,5	4,1	27,7	161	44	3,5	4,1	27,7	161	44	3,5	4,1	27,7	161
Сок яблочный	200	0,3	0,0	8,0	60	200	0,3	0,0	8,0	60	200	0,3	0,0	8,0	60
Итого:		7,8	7,2	57,5	351,4		7,8	7,2	57,5	351,4		7,8	7,2	57,5	351,4
Итого: *		3,8	4,1	35,7	221,0		3,8	4,1	35,7	221,0		3,8	4,1	35,7	221,0

ПЯТНИЦА

1-й ВАРИАНТ:2-й Завтрак 5-11классы 1смена , полдник 5-11 классы 2 смена.	20%					20%					21%				
Овощи консервированные порционно / кукуруза	30	0,7	0,1	4,4	20	30	0,7	0,1	4,4	20	30	0,7	0,1	4,4	20
Биточки из филе птицы	50	8,1	6,3	6,8	181	60	9,7	7,5	8,1	217	80	12,9	10,0	10,8	289
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146	150	4,5	4,5	21,9	146	150	4,5	4,5	21,9	146
Чай с сиропом шиповника	200	0,2	0,0	14,8	57	200	0,2	0,0	14,8	57	200	0,2	0,0	14,8	57
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	40	3,2	0,4	21,6	102	40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:		15,0	11,1	58,7	455,1		18,2	12,5	70,8	542,0		21,5	15,0	73,5	614,2
2-й ВАРИАНТ:2-й Завтрак 5-11классы 1смена , полдник 5-11 классы 2 смена.	23%					20%					20%				
Овощи консервированные порционно / кукуруза	30	0,7	0,1	4,4	20	40	0,9	0,2	5,9	27	40	0,9	0,2	5,9	27
Бабка картофельная "Школьная" со сметаной	130/20	9,5	29,6	20,8	395	130/20	9,5	29,6	20,8	395	130/20	9,5	29,6	20,8	395
Сок яблочный	200	0,3	0,0	8,0	60	200	0,3	0,0	8,0	60	200	0,3	0,0	8,0	60
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	20	1,6	0,2	10,8	51	40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:		12,0	29,9	44,0	526,3		12,2	30,0	45,5	533,1		13,8	30,2	56,3	583,9
Полдник (двухразовое питание)	12%					10%					10%				
Сырники из творога / Сырники из творога запеченные со сметаной	50/10	8,2	7,5	9,8	138	50/10	8,2	7,5	9,8	138	50/10	8,2	7,5	9,8	138
<i>или Блинчики с творогом "Бабушка Аня" с соусом шоколадным (или без него) *</i>	1/58/15	4,3	6,1	23,4	166	1/58/15	4,3	6,1	23,4	166	1/58/20	4,6	6,3	25,6	178
Кисломолочный продукт	200	2,6	5,0	11,2	104	200	2,6	5,0	11,2	104	200	2,6	5,0	11,2	104
Итого:		10,8	12,5	21,0	241,6		10,8	12,5	21,0	241,6		10,8	12,5	21,0	241,6
Итого: *		6,9	11,1	34,6	270,0		6,9	11,1	34,6	270,0		7,2	11,3	36,8	282,1