



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГУО "Поречская средняя школа
Октябрьского района"

О.К. Павлович

**Примерный двухнедельный рацион питания
на зимне-весенний период для учащихся
ГУО "Поречская средняя школа Октябрьского района"**

2024/2025 учебный год

ры. стр	Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, кКал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, кКал
1 НЕДЕЛЯ											
1 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)											
ЗАВТРАК											
1 стр. 373	Колбаса отварная	75	8,63	12,53	1,13	151,50					
7 стр. 480	Макаронные изделия отварные (гарнир)	150	5,10	4,35	30,30	180,00					
2 стр. 558	Чай с сахаром	200	0,20	0,04	10,00	41,00					
2 стр. 12	Бутерброд с повидлом	20/5/15	1,60	3,80	9,70	80,00					
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,15	13,20	63,00					
	Итого:		17,63	20,87	64,33	515,50					
ОБЕД											
ФБ	Салат "Сударушка" (кукуруза консерв.)(м.р.)	50	1,70	5,60	6,50	83,10	75	2,55	8,40	9,75	124,65
25 стр. 177	Суп картофельный с бобовыми	200	4,60	3,60	16,20	116,00	250	5,75	4,50	20,25	145,00
12 стр. 453	Пицца, тушенная в соусе	50/50	14,20	3,80	3,10	103,40	75/75	21,30	5,70	4,65	155,10
12 стр. 475	Каша вязкая гречневая (гарнир)	150	4,50	4,50	21,90	145,50	150	4,50	4,50	21,90	145,50
ФБ	Напиток "Свежесть"	200	0,10	0,06	16,00	64,24	200	0,10	0,06	16,00	64,24
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,15	13,20	63,00	45	3,15	0,23	19,80	94,50
	Батон	30	2,40	0,75	16,50	81,00	30	2,40	0,75	16,50	81,00
	Итого:		29,60	18,46	93,40	656,24		39,75	24,14	108,85	809,99
ПОЛДНИК											
ФБ	Пицца "Звездная"	100	11,32	12,03	36,92	286,28	120	13,60	14,44	44,30	343,54
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00	200	1,00	0,00	18,20	76,00
	Итого:		12,32	12,03	55,12	362,28		14,60	14,44	62,50	419,54
	Всего за день:		59,55	51,36	212,85	1534,02		54,35	38,58	171,35	1229,53
2 ДЕНЬ (ВТОРНИК)											
ЗАВТРАК											
4,16 стр. 389	Плов из свинины (В2)	25/120	10,00	16,80	29,40	309,00					
5,9 стр. 564	Какао с молоком	200	3,80	3,90	20,70	133,00					
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,15	13,20	63,00					
	Батон	30	2,40	0,75	16,50	81,00					
	Итого:		18,30	21,60	79,80	586,00					
ОБЕД											
ФБ	Салат "Вяселка"	50	0,80	1,95	3,35	34,20	75	1,20	2,92	5,02	51,30
2,3 стр. 135	Борщ с картофелем со сметаной	250/10	2,55	8,25	14,55	143,10	250/10	2,55	8,25	14,55	143,10
ФБ	Бифитекс "Звычайны"	75	10,50	18,68	5,78	234,00	100	14,00	24,90	7,70	312,00
ФБ	Картофель тушеный "Золотистый"	150	2,85	4,80	21,00	145,50	150	2,85	4,80	21,00	145,50
12,11 стр. 532	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	25,20	100,00	200	0,60	0,00	25,20	100,00
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,15	13,20	63,00	45	3,15	0,23	19,80	94,50
	Батон	30	2,40	0,75	16,50	81,00	30	2,40	0,75	16,50	81,00
	Итого:		21,80	34,58	99,58	800,80		26,75	41,85	109,77	927,40

ПОЛДНИК

3.2 стр.217	Сырники, запеченные со сметаной	100	14,50	10,53	22,53	240,67	150	21,83	15,80	33,80	361,00
3.4 стр.560	Чай с лимоном	200/7	0,25	0,05	12,00	51,50	200/7	0,25	0,05	12,00	51,50
	<i>Итого:</i>		<i>14,75</i>	<i>10,58</i>	<i>34,53</i>	<i>292,17</i>		<i>22,08</i>	<i>15,85</i>	<i>45,80</i>	<i>412,50</i>
	<i>Всего за день:</i>		<i>54,85</i>	<i>66,76</i>	<i>213,91</i>	<i>1678,97</i>		<i>48,83</i>	<i>57,70</i>	<i>155,57</i>	<i>1339,90</i>

3 ДЕНЬ (СРЕДА)

ЗАВТРАК

3.11 стр.384	Жаркое по-домашнему из свинины	50/125	12,80	23,90	18,80	343,00					
3.2 стр.558	Чай с сахаром	200	0,20	0,04	10,00	41,00					
3.1 стр.11	Бутерброд с маслом	20/10	1,60	7,50	9,80	134,00					
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,15	13,20	63,00					
	<i>Итого:</i>		<i>16,70</i>	<i>31,59</i>	<i>51,80</i>	<i>581,00</i>					

ОБЕД

1.56 стр.97	Винегрет овощной	50	0,60	5,05	3,20	60,50	75	0,90	7,58	4,80	90,75
2.10 стр.149	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,55	8,00	9,30	120,60	250/10	2,55	8,00	9,30	120,60
3.44 стр.432	Биточки "Школьные"	75	14,10	13,50	6,90	205,50	100	18,80	18,00	9,20	274,00
10.2 стр.475	Каша вязкая перловая	150	3,00	3,75	20,70	129,00	150	3,00	3,75	20,70	129,00
	Соус	200	1,00	0,00	18,20	76,00	200	1,00	0,00	18,20	76,00
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,15	13,20	63,00	45	3,15	0,23	19,80	94,50
	Батон	30	2,40	0,75	16,50	81,00	30	2,40	0,75	16,50	81,00
	<i>Итого:</i>		<i>25,75</i>	<i>31,20</i>	<i>88,00</i>	<i>735,60</i>		<i>31,80</i>	<i>38,31</i>	<i>98,50</i>	<i>865,85</i>

ПОЛДНИК

4.17 стр.388	Маниник с повидлом	100/10	5,40	4,50	33,70	197,04	150/15	8,03	6,74	50,50	295,60
	Молоко	200	5,20	5,60	8,60	104,00	200	5,20	5,60	8,60	104,00
	<i>Итого:</i>		<i>10,60</i>	<i>10,10</i>	<i>42,30</i>	<i>301,04</i>		<i>13,23</i>	<i>12,34</i>	<i>59,10</i>	<i>399,60</i>
	<i>Всего за день:</i>		<i>53,05</i>	<i>72,89</i>	<i>182,10</i>	<i>1617,64</i>		<i>45,03</i>	<i>50,65</i>	<i>157,60</i>	<i>1265,45</i>

4 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

ЗАВТРАК

ФБ	Запеканка творожно-шоколадная	150	18,45	14,55	27,30	309,00					
13.6 стр.562	Кофейный напиток с молоком (В1)	200	1,40	1,00	16,00	78,00					
	<i>Итого:</i>		<i>19,85</i>	<i>15,55</i>	<i>43,30</i>	<i>387,00</i>					

ОБЕД

ФБ	Салат "Перемена" (горошек консерв.) (масло растит.)	50	1,40	2,55	6,55	54,80	75	2,10	3,82	9,82	82,20
2.18 стр.165	Расольник "Ленинградский" (с перловой крупой) со сметаной	250/10	2,30	6,00	15,55	125,60	250/10	2,30	6,00	15,55	125,60
ФБ	Котлета "Рыбка золотая"	75	8,85	16,50	9,38	223,20	100	11,80	22,00	42,50	297,60
10.9 стр.402	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,15	4,95	20,10	138,00	150	3,15	4,95	20,10	138,00
12.16 стр.538	Кисель из сока	200	0,30		32,40	130,00	200	0,30		32,40	130,00
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,15	13,20	63,00	45	3,15	0,23	19,80	94,50
	Батон	30	2,40	0,75	16,50	81,00	30	2,40	0,75	16,50	81,00
	Фрукты (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	150	1,35	0,30	12,15	64,50
	<i>Итого:</i>		<i>21,40</i>	<i>31,10</i>	<i>121,78</i>	<i>858,60</i>		<i>26,55</i>	<i>38,05</i>	<i>138,82</i>	<i>1013,40</i>

ПОЛДНИК

ФБ	Ватрушка "Белорусская"	100	7,90	6,50	26,20	196,10	100	7,90	6,50	26,20	196,10
3,4 стр.560	Чай с лимоном	200/7	0,25	0,05	12,00	51,50	200/7	0,25	0,05	12,00	51,50
	Итого:		8,15	6,55	38,20	247,60		8,15	6,55	38,20	247,60
	Всего за день:		49,40	53,20	203,28	1493,20		34,70	44,60	177,02	1261,00

5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)

ЗАВТРАК

1,2 стр. 204	Омлет натуральный (с маслом сливочным)	105/5	10,50	16,80	1,80	200,00					
13,2 стр. 558	Чай с сахаром	200	0,20	0,04	10,00	41,00					
1,19 стр.29	Сыр (порциями)	15	3,45	4,35	0,00	54,00					
	Батон	30	2,40	0,75	16,50	81,00					
	Итого:		16,55	21,94	28,30	376,00					

ОБЕД

ФБ	Салат "Горошек"	50	3,20	8,40	1,40	94,00	75	4,80	12,60	2,10	141,00
2,3 стр.135	Борщ с картофелем со сметаной	250/10	2,55	8,25	14,55	143,10	250/10	2,55	8,25	14,55	143,10
ФБ	Биточек "Кураж"	75	14,33	12,00	3,40	115,50	100	19,10	16,00	4,50	154,00
10,2 стр.475	Каша вязкая рисовая (гарнир)	150	2,10	4,05	22,35	135,00	150	2,10	4,05	22,35	135,00
ФБ	Напиток яблочный	200	0,08	0,07	6,32	26,23	200	0,08	0,07	6,32	26,23
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,15	13,20	63,00	45	3,15	0,23	19,80	94,50
	Батон	30	2,40	0,75	16,50	81,00	30	2,40	0,75	16,50	81,00
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	Итого:		27,16	34,07	87,52	704,83		34,78	42,55	100,82	845,33

ПОЛДНИК

	Конд. изделие (зефир)	50	0,25	15,50	29,50	270,00	50	0,25	15,50	29,50	270,00
	Сок	200	1,00	0,00	18,20	76,00	200	1,00	0,00	18,20	76,00
	Йогурт	125	4,00	1,88	17,63	100,00	125	4,00	1,88	17,63	100,00
	Итого:		5,25	17,38	65,33	446,00		5,25	17,38	65,33	446,00
	Всего за день:		48,96	73,39	181,15	1526,83		40,03	59,93	166,15	1291,33

2 НЕДЕЛЯ

6 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

ЗАВТРАК

ФБ	Котлета "Кветка"	75	8,10	5,70	5,48	100,31					
10,2 стр. 475	Каша вязкая гречневая (гарнир)	150	4,50	4,50	21,90	145,50					
13,2 стр.558	Чай с сахаром	200	0,20	0,04	10,00	41,00					
10,3 стр.13	Бутерброд с сыром	20/5/15	5,70	7,90	9,70	135,00					
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,15	13,20	63,00					
	Итого:		20,60	18,29	60,28	484,81					

ОБЕД

ФБ	Салат "Вкусный"	50	0,61	4,49	4,18	60,05	75	0,91	6,73	6,27	90,07
----	-----------------	----	------	------	------	-------	----	------	------	------	-------

18 стр.165	Расольник "Ленинградский"(с перловой крупой) со сметаной	250/10	2,30	6,00	15,55	125,60	250/10	2,30	6,00	15,55	125,60
2 стр.385	Гуляш из свинины	50/50	11,40	4,90	5,10	130,00	75/75	17,10	7,35	23,10	195,00
7 стр.480	Макаронные изделия отварные (гарнир)	150	5,10	4,35	30,30	180,00	150	5,10	4,35	30,30	180,00
11 стр.532	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	25,20	100,00	200	0,60	0,00	25,20	100,00
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,15	13,20	63,00	45	3,15	0,23	19,80	94,50
	Батон	30	2,40	0,75	16,50	81,00	30	2,40	0,75	16,50	81,00
	Итого:		24,51	20,64	110,03	739,65		31,56	25,41	136,72	866,17
ПОЛДНИК (ГПД)											
	Конд. изделие (зефир)	50	0,50	0,00	39,80	161,00	50	0,50	0,00	39,80	161,00
5,9 стр.564	Какао с молоком	200	3,80	3,90	20,70	133,00	200	3,80	3,90	20,70	133,00
	Фрукты (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	150	1,35	0,30	12,15	64,50
	Итого:		5,20	4,10	68,60	337,00		5,65	4,20	72,65	358,50
	Всего за день:		50,31	41,03	238,91	1561,46		37,21	29,61	209,37	1224,67
7 ДЕНЬ (ВТОРНИК)											
ЗАВТРАК											
ФБ	Запеканка "Золотой гребешок"	75	15,75	7,50	1,88	135,00					
10,2 стр.475	Каша вязкая рисовая (гарнир)	150	2,10	4,05	22,35	135,00					
13,6 стр.562	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,00	16,00	78,00					
	Батон	30	2,40	0,75	16,50	81,00					
	Итого:		21,65	13,30	56,73	429,00					
ОБЕД											
1,55 стр.67	Салат "Агнчык"	50	0,90	5,60	3,25	67,00	75	1,35	8,40	4,87	100,50
2,3 стр.135	Борщ с картофелем со сметаной	250/10	2,55	8,25	14,55	143,10	300/10	3,00	9,50	17,40	167,60
НБ	Котлета "Нежность"	75	7,95	6,30	10,73	131,40	100	10,60	8,40	14,30	175,20
10,9 стр.482	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,15	4,95	20,10	138,00	150	3,15	4,95	20,10	138,00
ФБ	Напиток "Фантастик" (лимоны)	200	0,09	0,06	8,26	34,05	200	0,09	0,06	8,26	34,05
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,15	13,20	63,00	45	3,15	0,23	19,80	94,50
	Батон	30	2,40	0,75	16,50	81,00	30	2,40	0,75	16,50	81,00
	Итого:		19,14	26,06	86,59	657,55		23,74	32,29	101,23	790,85
ПОЛДНИК (ГПД)											
ФБ	Ватрушка "Улыбка радуги"	75	5,13	2,52	50,70	239,52	100	6,84	3,36	67,60	319,36
913,4 стр.560	Чай с лимоном	200/7	0,25	0,05	12,00	51,50	200/7	0,25	0,05	12,00	51,50
	Итого:		5,38	2,57	62,70	291,02		7,09	3,41	79,60	370,86
	Всего за день:		46,17	41,93	206,02	1377,57		30,83	35,70	180,83	1161,71
8 ДЕНЬ (СРЕДА)											
ЗАВТРАК											
№ 6.1 стр.315	Вареники ленивые со сметаной	100/15	14,50	9,90	14,00	203,00					
№ 12,2 стр.558	Чай с сахаром	200	0,20	0,04	10,00	41,00					
	Фрукты (груши)	150	0,60	0,15	22,50	85,50					

	Итого:		15,30	10,09	46,50	329,50					
ОБЕД											
ФБ	Салат "Цыпленок" (масло растит.)	50	5,70	11,65	1,70	135,70	75	8,55	17,48	2,55	203,55
125 стр. 177	Суп картофельный с бобовыми (горох душистый)	200	4,60	3,60	16,20	116,00	250	5,75	4,50	20,25	145,00
111 стр. 384	Жаркое по-домашнему из свинины	50/125	12,80	23,90	18,80	343,00	60/150	15,36	28,68	22,56	411,60
111 стр. 532	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	25,20	100,00	200	0,60	0,00	25,20	100,00
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,15	13,20	63,00	45	3,15	0,23	19,80	94,50
	Батон	30	2,40	0,75	16,50	81,00	30	2,40	0,75	16,50	81,00
	Итого:		28,20	40,05	91,60	838,70		35,81	51,64	106,86	1035,65
ПОЛДНИК (ГПД)											
ПК	Блинчики фаршированные колбасой и сыром	100	12,33	12,97	27,10	275,30	135	16,91	17,51	36,59	371,66
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00	200	1,00	0,00	18,20	76,00
	Итого:		13,33	12,97	45,30	351,30		17,91	17,51	54,79	447,66
	Всего за день:		57,03	63,11	183,40	1519,50		53,72	69,15	161,65	1483,31
9 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)											
ЗАВТРАК											
9,3 стр. 437	Рагу из птицы	50/150	17,50	4,80	18,00	185,20					
5,9 стр. 564	Какао с молоком	200	3,80	3,90	20,70	133,00					
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,15	13,20	63,00					
	Батон	30	2,40	0,75	16,50	81,00					
	Итого:		25,80	9,60	68,40	462,20					
ОБЕД											
1,65 стр. 80	Салат из свеклы с сыром	50	2,75	7,55	2,90	90,50	75	4,12	11,32	4,35	135,75
1,10 стр. 119	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,55	8,00	9,30	120,60	250/10	2,55	8,00	9,30	120,60
ФБ	Котлеты "Классные"	80	10,17	15,80	9,83	233,40	100	12,71	12,64	12,29	291,75
10,2 стр. 475	Каша вязкая рисовая (гарнир)	150	2,10	4,05	22,35	135,00	150	2,10	4,05	22,35	135,00
ФБ	Напиток "Фантастик" (апельсины)	200	0,09	0,06	8,52	35,02	200	0,09	0,06	8,52	35,02
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,15	13,20	63,00	45	3,15	0,23	19,80	94,50
	Батон	30	2,40	0,75	16,50	81,00	30	2,40	0,75	16,50	81,00
	Итого:		22,16	36,36	82,60	758,52		27,12	37,05	93,11	893,62
ПОЛДНИК (ГПД)											
14,9 стр. 591	Оладьи с повидлом	100/10	7,60	7,20	46,60	281,00	150/15	11,40	10,80	69,90	421,50
13,6 стр. 562	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,00	16,00	78,00	200	1,40	1,00	16,00	78,00
	Итого:		9,00	8,20	62,60	359,00		12,80	11,80	85,90	499,50
	Всего за день:		56,96	54,16	213,60	1579,72		39,92	48,85	179,01	1393,12
10 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)											
ЗАВТРАК											
15,2 стр. 304	Омлет натуральный (с маслом сливочным)	105/5	10,50	16,80	1,80	200,00					
13,4 стр. 560	Чай с лимоном	200/7	0,25	0,05	12,00	51,50					
11,2 стр. 12	Бутерброд с повидлом	20/5/15	1,60	3,80	9,70	80,00					

	Хлеб ржаной	30	2,10	0,15	13,20	63,00					
	<i>Итого:</i>		14,45	20,80	36,70	394,50					
ОБЕД											
101 стр.127	Огурцы консервированные (порциями)	50	0,50	0,06	1,00	8,12	50	0,50	0,06	1,00	8,12
3 стр.125	Борщ с картофелем со сметаной	250/10	2,55	8,25	14,55	143,10	250/10	2,55	8,25	14,55	143,10
21 стр.296	Котлеты из свинины	75	10,05	13,80	10,65	207,00	100	13,40	18,40	14,20	276,00
406	Картофельные дольки запеченные	150	3,91	7,36	32,13	212,52	150	3,91	7,36	32,13	212,52
16 стр.538	Кисель из сока	200	0,30		32,40	130,00	200	0,30		32,40	130,00
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,15	13,20	63,00	45	3,15	0,23	19,80	94,50
	Батон	30	2,40	0,75	16,50	81,00	30	2,40	0,75	16,50	81,00
	<i>Итого:</i>		21,81	30,37	120,43	844,74		26,21	35,05	130,58	945,24
ПОЛДНИК (ГИД)											
	Конд. изделие (печенье)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	30	2,25	2,94	22,32	125,10
	Коктейль молочный	200	6,60	5,00	19,00	150,00	200	6,60	5,00	19,00	150,00
	<i>Итого:</i>		8,85	7,94	41,32	275,10		8,85	7,94	41,32	275,10
	<i>Всего за день:</i>		45,11	59,11	198,45	1514,34		35,06	42,99	171,90	1220,34

При разработке примерного двухнедельного рациона использовался сборник "Сборник технологических карт блюд и изделий для питания учебных учреждений, обеспечивающих получение общего среднего и профессионально-технического образования", утвержденный постановлением Министерства торговли Республики Беларусь от 11.07.2006 №21» редакция 2019 года, а также блюда из информационного источника, размещенного на сайте Министерства образования РБ.

работал:
руководящая сектора по организации питания

М.Ф. Майсейчук