

УТВЕРЖДАЮ

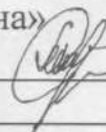
Управляющий
государственным учреждением
«Центр по обеспечению
деятельности бюджетных
организаций Наровлянского района»

А.Н. Мельник

« 28 » ноября 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор государственного
учреждения образования
«Средняя школа № 3 г.Наровли
имени Героя Советского Союза
А.Г.Корзуна»



С.Н. Минчук

« » _____ 28.11. 2025 г.

**Примерный двухнедельный рацион
для учащихся в возрасте 6-10 лет, 11-18 лет
посещающих учреждения
общего среднего образования
Наровлянского района
(зимне-весенний период)**

Инженер-технолог



Калиновская Ю.А.

I день											
	Второй завтрак	6-10 лет 3-х р.	11-18 лет 3-х р.	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
	Овощи порциями	40	40	0,4	0,4	0,05	0,05	0,8	0,8	6,5	6,5
т.к № 8.3	Колбаса отварная	70	105	8,05	12,08	11,69	17,54	1,05	1,58	141,4	212,1
т.к № 10.7	Макаронные изделия отварные	130	150	4,42	4,79	3,77	4,08	26,26	28,41	156	180
новое блюдо	Какао "Чебурашка"	200	200	5,2	5,2	4,46	4,46	21,22	21,22	166,8	166,8
	Итого			18,07	22,47	19,97	26,13	49,33	52,01	470,7	565,4
	Обед										
т.к № 1.36	Морковь с сахаром	90	100	1,17	1,3	0,09	0,1	10,71	11,9	45,9	51
т.к № 2.2	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	200/10	250/10	1,86	2,26	6,8	7,95	9,7	12,05	107,96	129,46
т.к № 9.1	Птица жареная	75	100	9	12	7,5	10	0,15	0,2	103,5	138
т.к № 10.2	Каша вязкая гречневая	130	180	3,9	5,4	3,9	5,4	18,98	26,28	126,1	174,6
т.к № 10.2	или каша вязкая (рисовая)	130	180								
т.к № 12.6	Компот из плодов свежих "С"	200	200	0,2	0,2	0,2	0,2	21,8	21,8	88	88
	Хлеб пшеничный	30	40	2,44	3,26	0,27	0,36	16,13	21,5	80,34	107,12
	Хлеб ржаной	20	30	1,72	2,58	0,1	0,15	9,22	13,83	44,2	66,3
	Фрукты	130	150	0,52	0,6	0,52	0,6	14,69	14,7	58,5	67,5
	Итого			20,81	27,6	19,38	24,76	101,38	122,26	654,5	821,98
	Полдник										
	Кондитерское изделие	30	50					24	40	128,01	213,34
т.к № 13.10	Молоко кипяченое	200	200	5,2	5,2	5,6	5,6	8,6	8,6	104	104
	Итого			5,2	5,2	5,6	5,6	32,6	48,6	232,01	317,34
	Итого за день (3-х р.)			44,08	55,27	44,95	56,49	183,31	222,87	1357,21	1704,72

белки

176,32 221,08

13,42 13,64

жиры

404,55 508,41

30,8 31,4

углеводы

733,24 891,48

55,8 55,0

итого

1314,11 1620,97

2 день											
Второй завтрак (ужин)		6-10 лет 3-х р.	11-18 лет 3-х р.	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
т.к № 5.4	Омлет с сыром	115	130	14,1	15,94	16,2	18,32	1,9	2,15	209	236,26
т.к № 13.2	Чай с молоком "С"	200	200	1,5	1,5	1,4	1,4	17,2	17,2	84	84
	Фрукты	130	150	0,52	0,6			14,69	16,95	59,8	69
	Хлеб ржаной	20	40	1,72	3,44	0,1	0,2	9,22	18,44	44,2	88,4
	Хлеб пшеничный	20	40	1,63	3,26	0,18	0,36	10,75	21,5	53,56	107,12
	Итого			19,47	24,74	17,88	20,28	53,76	76,24	450,56	584,78
	Обед										
	Морская капуста (порционно)	80	90	0,8	0,9	0,16	0,18	4	4,5	18,4	20,7
т.к № 2.18	Рассольник ленинградский (со сметаной)	200/5	250/10	1,73	2,25	4,3	6,2	12,35	15,54	94,98	126,96
новое блюдо	Колбаски мясные с сыром (из свинины)	70	100	9,79	13,98	16,64	23,77	2,03	2,9	197,05	281,5
т.к № 10.8	Картофель отварной	130	170	2,47	3,23	3,77	4,93	19,37	25,33	120,9	158,1
	Сок	200	200	0,6	0,6			21,2	21,2	88	88
	Хлеб пшеничный	30	40	2,44	3,26	0,27	0,36	16,13	21,5	80,34	107,12
	Хлеб ржаной	20	30	1,72	2,58	0,1	0,15	9,22	13,83	44,2	66,3
	Итого			19,55	26,8	25,24	35,59	84,3	104,8	643,87	848,68
	Полдник										
новое блюдо	Пирожки печеные с повидлом	60	60	3,4	3,4	3,2	3,2	34,8	34,8	180	180
т.к № 12.14	Кисель из яблок	200	200	0,12	0,12	0,12	0,12	26,6	26,6	104	104
	Итого			3,52	3,52	3,32	3,32	61,4	61,4	284	284
	Итого за день (3-х р.)			42,54	55,06	46,44	59,19	199,46	242,44	1378,43	1717,46

белки	170,16	220,24	12,28	12,78
жиры	417,96	532,71	30,2	31
углеводы	797,84	969,76	57,6	56,29
итого	1385,96	1722,71		

3 день											
	Второй завтрак (ужин)	6-10 лет 3-х р.	11-18 лет 3-х р.	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
т.к № 4.2	Каша вязкая "Артековская"	200	200	8,3	8,3	7,6	7,6	39,6	39,6	260	260
т.к № 13.2	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,04	0,04	10	10	41	41
	Сыр (порциями)	10	15	2,37	3,55	3,04	4,55			37,67	56,5
	Хлеб пшеничный	20	50	1,63	4,07	0,18	0,45	10,75	26,87	53,56	133,9
	Фрукты	130	150	0,52	0,6	0,52	0,6	12,74	14,7	58,5	67,5
	Итого			13,02	16,72	11,38	13,24	73,09	91,17	450,73	558,9
	Обед										
т.к № 1.7.7	Винегрет морской	70	100	1,19	1,7	3,57	5,1	7,14	10,2	64,33	91,9
т.к № 2.1.9	Суп картофельный	200	250	2	2,5	3,4	4,25	14,6	18,25	96	120
т.к № 8.2.2	Мясо по-белорусски	55/55	75/75	17,93	24,45	7,7	10,5	4,07	5,55	157,3	214,5
т.к № 10.18	Капуста тушеная	160	180	3,84	4,32	5,12	5,76	15,2	17,1	121,6	136,8
т.к № 12.6	Компот из плодов или ягод сушеных "С"	200	200	0,4	0,4			26,6	26,6	104	104
	Фрукты	130	150	0,52	0,6	0,52	0,6	12,74	14,7	58,5	67,5
	Хлеб пшеничный		20		1,63		0,18		10,75		53,56
	Хлеб ржаной	20	40	1,72	3,44	0,1	0,2	9,22	18,44	44,2	88,4
	Итого			27,6	39,04	20,41	26,59	89,57	121,59	645,93	876,66
	Полдник										
т.к № 6.1	Сырники из творога (со сметаной)	100/10	110/10	16,3	17,93	13,5	14,85	19,6	21,56	265	291,5
новое блюдо	Напиток яблочный	200	200	0,08	0,08	0,07	0,07	6,32	6,32	26,23	26,23
	Итого			16,38	18,01	13,57	14,92	25,92	27,88	291,23	317,73
	Итого за день (3-х р.)			57	73,77	45,36	54,75	188,58	240,64	1387,89	1753,29

белки	228	295,08	16,40	16,9
жиры	408,24	492,75	29,4	28,2
углеводы	754,32	962,56	54,2	55,0
итого	1390,56	1750,39		

4 день													
Второй завтрак (ужин)		6-10 лет	3-х р.	11-18 лет	3-х р.	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
т.к № 8.21	Мясные шарики (без соуса)	75		75		11,55	11,55	2,93	2,93	8,25	8,25	106,2	106,2
т.к №	Каша вязкая гречневая	150		170		4,5	5,1	4,5	5,1	21,9	24,82	151,5	171,7
т.к №	или каша вязкая перловая	150		170									
т.к №	Кофейный напиток с молоком	200		200		1,4	1,4	1	1	16	16	78	78
	Хлеб пшеничный	20		40		1,63	3,26	0,18	0,36	10,75	21,5	53,56	107,12
	Хлеб ржаной	20		40		1,72	3,44	0,1	0,2	9,22	18,44	44,2	88,4
	Итого					20,8	24,75	8,71	9,59	66,12	89,01	433,46	551,42
	Обед												
т.к № 1.67	Салат "Розовый" (1.67)	80		90		4,48	5,04	11,84	13,32	2,88	3,24	136	153
т.к № 2.25	Суп картофельный с бобовыми	200		200		4,6	4,6	3,6	3,6	16,2	16,2	116	116
т.к № 7.5	Рыба жареная В1	80		100		14,64	18,3	5,6	7	3,28	4,1	122,4	153
т.к № 10.9	Пюре картофельное	130		150		2,73	3,15	4,29	4,95	17,42	20,1	119,6	138
	Сок	200		200						24	24	96	96
	Фрукты	130		170		0,52	0,68	0,52	0,68	12,74	16,66	58,5	76,5
	Хлеб ржаной	15		40		1,29	3,44	0,08	0,2	6,92	18,44	33,15	88,4
	Итого					28,26	35,21	25,93	29,75	83,44	102,74	681,65	820,9
	Подник												
новое блюдо	Пицца "Школьная с сыром" (новое блюдо)	80		100		7,36	9,2	11,9	14,87	26,88	33,6	232,41	305,76
т.к № 12.6	Компот из плодов свежих "С"	200		200		0,2	0,2	0,2	0,2	21,8	21,8	88	88
	Итого					7,56	9,4	12,1	15,07	48,68	55,4	320,41	393,76
	Итого за день (3-х р.)					56,62	69,36	46,74	54,41	198,24	247,15	1435,52	1766,08

белки	226,48	277,44	15,7	15,8
жиры	420,66	489,69	29,2	27,9
углеводы	792,96	988,6	55,1	56,3
итого	1440,1	1755,73		

5 день											
	Второй завтрак (ужин)	6-10 лет 3-х р.	11-18 лет 3-х р.	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
т.к № 6.7	Запеканка из творога (со сметаной)	120/10	150/10	19,2	24	17,6	21,45	21	26,25	315,6	394,5
т.к № 13.2	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,04	0,04	10	10	41	41
	Кондитерское изделие	40	40					32	32	128	128
	Итого			19,4	24,2	17,64	21,49	63	68,25	484,6	563,5
	Обед										
новое блюдо	Салат "Цыпленок" с маслом растительным	60		6,84		13,98		2,04		131,88	
новое блюдо	Салат "Цыпленок" с майонезом		80		9,2		13,76		3,2		217,12
т.к № 2.27	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина)	200/20	200/20	5,9	5,9	2,2	2,2	11,6	11,6	88,2	88,2
новое блюдо	Котлета "Кветка" новое блюдо	70	100	6,37	9,1	8,54	12,2	5,11	7,29	159,07	227,33
т.к № 9.10	или Котлеты рубленые из птицы, запеченные с соусом молочным	70	100								
т.к № 10.8	Картофель отварной	130	150	2,47	2,85	3,77	4,35	19,37	22,35	120,9	139,5
новое блюдо	Напиток яблочный "С"	200	200	0,08	0,08	0,07	0,07	6,32	6,32	26,23	26,23
	Хлеб пшеничный	30	40	2,44	3,26	0,27	0,36	16,13	21,5	80,34	107,12
	Хлеб ржаной	20	20	1,72	1,72	0,1	0,1	9,22	9,22	44,2	44,2
	Итого			25,82	32,11	28,93	33,04	69,79	81,48	650,82	849,704
	Полдник										
т.к № 14.20	Ватрушка с повидлом	50	50	2,93	2,93	1,27	1,27	29,33	29,33	140	140
	Кефир	200	200	5,6	5,6	6,4	6,4	8,2	8,2	112	112
	Фрукты	100	150	0,4	0,6			11,3	16,95	46	69
	Итого			8,93	9,13	7,67	7,67	48,83	54,48	298	321
	Итого за день (3-х р.)			54,15	65,44	54,24	62,2	181,6	204,21	1433,42	1734,204

белки	216,6	261,76	15,1	15,98
жиры	488,16	559,8	34,1	34,2
углеводы	726,48	816,8	50,8	49,9
итого	1431,24	1638,4		

6 день											
	Второй завтрак (ужин)	6-10 лет 3-х р.	11-18 лет 3-х р.	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
т.к № 4.19	Макароны с сыром	130/13	150/15	7,41	8,55	7,93	9,15	27,56	31,8	211,9	244,5
т.к № 13.5	Чай с молоком "С"	200	200	1,5	1,5	1,4	1,4	17,2	17,2	84	84
	Фрукты (12.1)	130	150	0,52	0,6	0,52	0,6	12,74	14,7	58,5	67,5
	Кондитерское изделие	50	50					40	40	160	160
	ИТОГО			9,43	10,65	9,85	11,15	97,5	103,7	514,4	556
	<i>Обед</i>										
новое блюдо	Салат из свеклы с маслом растительным	90	100	1,26	1,4	4,5	5	7,29	8,1	74,7	83
т.к № 2.10	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	200/5	250/10	2,06	2,51	7	8,2	7,5	9,3	101,96	121,96
т.к.№ 8.	Гуляш (говядина)	70/70	90/90	15,96	20,52	29,26	37,62	7,14	9,18	355,6	457,2
т.к № 10.2	Каша вязкая овсяная "Геркулес"	130	150								
т.к № 10.2	или каша вязкая гречневая	130	150	3,9	4,5	3,9	4,5	18,98	21,9	126,1	145,5
т.к № 12. 4	Кисель из яблок	200	200	0,12	0,12	0,12	0,12	26,6	26,6	104	104
	Хлеб ржаной	15	15	1,29	1,29	0,08	0,08	6,92	6,92	33,15	33,15
	ИТОГО			24,59	30,34	44,86	55,52	74,43	82	795,51	944,81
	<i>Полдник</i>										
новое блюдо	Пицца "Школьная с сыром" (новое блюдо)	80	110	7,36	10,12	11,9	16,37	26,88	36,96	232,41	319,57
	Сок	200	200					24	24	96	96
	Итого			7,36	10,12	11,9	16,37	50,88	60,96	328	415,57
	Итого за день			41,38	51,11	66,61	83,04	222,81	246,66	1638,32	1916,38

Белки	165,52	204,44	10,0	10,5
Жиры	599,49	747,36	36	38,6
Углеводы	891,24	986,64	54	50,9
	1656,25	1938,44		

7 день											
Второй завтрак (ужин)		6-10 лет 3-х р.	11-18 лет 3-х р.	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
т.к № 8.35	Оладьи из печени	50	50	8,9	8,9	7,1	7,1	3,1	3,1	112	112
т.к № 10.2	Каша вязкая рисовая	130	150	1,82	2,1	3,51	4,05	19,37	22,35	117	135
т.к № 13.8	Какао с молоком	200	200	3,8	3,8	3,9	3,9	20,7	20,7	133	133
	Хлеб пшеничный	30	40	2,44	3,26	0,27	0,36	16,13	21,5	80,34	107,12
	Сыр (порциями)	10	15	2,37	3,56	3,04	4,56			37,67	56,51
	ИТОГО			19,33	21,62	17,82	19,97	59,3	67,65	480,01	543,63
	<i>Обед</i>										
новое блюдо	Салат "Перемена" В1	90	100	2,52	2,8	4,59	5,1	11,79	13,1	98,64	109,6
т.к № 2.26	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	200	2,2	2,2	3,4	3,4	15,4	15,4	100	100
т.к № 7.5	Рыба жареная В1	75	90	13,73	16,47	5,25	6,3	3,08	3,69	114,75	137,7
т.к № 10.9	Пюре картофельное	130	170	2,73	3,57	4,29	5,61	17,42	22,78	119,6	156,4
	Сок	200	200					24	24	96	96
	Фрукты	150	170	0,6	0,68	0,6	0,68	14,7	16,66	67,5	76,5
	Хлеб пшеничный	30	40	2,44	3,26	0,27	0,36	16,13	21,5	80,34	107,12
	Хлеб ржаной	20	20	1,72	1,72	0,1	0,1	9,22	9,22	44,2	44,2
	ИТОГО			25,94	30,7	18,5	21,55	111,74	126,35	721,03	827,52
	<i>Полдник</i>										
т.к № 14.17	Котлеты, запеченные в тесте	90	90	10,44	10,44	6,75	6,75	29,34	29,34	219,6	219,6
т.к № 14.16	или смазанка с мясом (говядина)	100	100								
новое блюдо	Компот из сухофруктов "Школьный" "С"	200	200	0,4	0,4	0,2	0,2	18,2	18,2	72	72
	ИТОГО			10,84	10,84	6,95	6,95	47,54	47,54	291,6	291,6
	Итого за день			56,11	63,16	43,27	48,47	218,58	241,54	1492,64	1662,75

Белки	224,44	252,64	15,08	15,26
Жиры	389,43	436,23	26,2	26,4
Углеводы	874,32	966,16	58,8	58,4
	1488,19	1655,03		

8 день											
	Второй завтрак (ужин)	6-10 лет 3-х р.	11-18 лет 3-х р.	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
т.к № 5.4	Омлет натуральный	115	115	10	10	13,2	13,2	1,8	1,8	167	167
т.к № 13.2	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,04	0,04	10	10	41	41
	Хлеб ржаной	20	30	1,72	2,58	0,1	0,15	9,22	13,83	44,2	66,3
	Йогурт	1 шт	1 шт	13,6	13,6	6,8	6,8	26,04	26,04	219,8	219,8
	Хлеб пшеничный	20	40	1,63	3,26	0,18	0,36	10,75	21,5	53,56	107,12
	ИТОГО			27,15	29,64	20,32	20,55	57,81	73,17	525,56	601,22
	<i>Обед</i>										
т.к № 1.29	Салат из моркови и яблок с маслом растительным	90	100	1,92	2,4	4,08	5,1	9,04	11,3	80,8	101
т.к № 2.3	Борщ с картофелем (со сметаной)	200/5	250/10	1,93	2,51	6,1	8,45	11,55	14,55	108,98	144,46
т.к № 9.1	Колеты из птицы "Оригинальные"	70	100	12,18	17,4	16,52	23,6	6,16	8,8	222,04	317,2
	Каша вязкая из хлопьев овсянных "Геркулес"	150	170	3,45	3,91	5,55	6,29	15,6	17,68	126	142,8
новое блюдо	Напиток яблочный "С"	200	200	0,08	0,08	0,07	0,07	6,32	6,32	26,23	26,23
	Фрукты	150	170	0,6	0,68	0,6	0,68	14,7	16,66	67,5	76,5
	Хлеб ржаной	20	20	1,02	1,02	0,2	0,2	8,5	8,5	30,6	30,6
	ИТОГО			21,18	28	33,12	44,39	71,87	83,81	662,15	838,79
	<i>Полдник</i>										
новое блюдо	Пирожки печеные с повидлом	60	60	3,4	3,4	3,2	3,2	34,8	34,8	180	180
т.к № 13.10	Молоко кипяченое	200	200	5,2	5,2	5,6	5,6	8,6	8,6	104	104
	ИТОГО			8,6	8,6	8,8	8,8	43,4	43,4	284	284
	Итого за день			56,93	66,24	62,24	73,74	173,08	200,38	1471,71	1724,01

Белки	227,72	264,96	15,4	15,3
Жиры	560,16	663,66	37,8	38,4
Углеводы	692,32	801,52	46,8	46,3
	1480,2	1730,14		

9 день											
Второй завтрак (ужин)		6-10 лет 3-х р.	11-18 лет 3-х р.	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
т.к № 6.3	Сырники, запеченные со сметаной	130	130	18,89	18,89	13,69	13,69	29,29	29,29	315,47	315,47
т.к № 13.6	Кофейный напиток с молоком	200	200	1,4	1,4	1	1	16	16	78	78
	Хлеб пшеничный	20	30	1,63	2,44	0,18	0,27	10,75	16,13	53,56	80,34
	Сыр (порциями)	10	20	2,37	4,73	3,04	6,07			37,66	75,33
	ИТОГО			24,29	27,46	17,91	21,03	56,04	61,42	484,69	549,14
	<i>Обед</i>										
новое блюдо	Салат "Лакомка" (со сметаной)	50	70	2,85	3,99	3,29	4,6	7,81	10,93	74,31	104,03
т.к № 2.31	Суп картофельный с крупой перловой	200	200	1,6	1,6	2,8	2,8	10,6	10,6	74	74
т.к № 8.21	Котлеты (свинина)	70	100	9,38	13,4	12,88	18,4	9,94	14,2	193,2	276,0
т.к № 10.18	Капуста тушеная	150	150	3,6	3,6	4,8	4,8	14,25	14,25	114	114
т.к № 12.6	Компот из плодов свежих "С"	200	200	0,2	0,2	0,2	0,2	21,8	21,8	88	88
	Фрукты	130	150	0,52	0,6	0,52	0,6	14,69	14,7	58,5	67,5
	Хлеб пшеничный	30	50	2,44	4,07	0,27	0,45	16,13	26,87	80,34	133,9
	Хлеб ржаной	20	30	1,72	2,58	0,1	0,15	9,22	13,83	44,2	66,3
	ИТОГО			22,31	30,04	24,86	32	104,44	127,18	726,55	923,73
	<i>Полдник</i>										
т.к № 14.4	Блины (на воде) (со сметаной)	90/10	100/10	6,93	7,7	8,46	9,4	30,51	33,9	225,9	251
	Кефир	200	200	5,6	5,6	6,4	6,4	8,2	8,2	112	112
	ИТОГО			12,53	13,3	14,86	15,8	38,71	42,1	337,9	363
	Итого за день			59,13	70,8	57,63	68,83	199,19	230,7	1549,14	1835,87

Белки	236,52	283,2	15,24	15,51
Жиры	518,67	619,47	33,4	33,9
Углеводы	796,76	922,8	51,34	50,6
	1551,95	1825,47		

