

УТВЕРЖДАЮ

(наименование учреждения образования)

(подпись) (ФИО)
" " 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Государственного
предприятия
"КНИП города Минска"
О.С. Крупская
" 28 " ноября 2025 г.



ПРИМЕРНЫЕ ДВУХНЕДЕЛЬНЫЕ РАЦИОНЫ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ
НА ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2025/2026 УЧЕБНОГО ГОДА

Наименование блюда	6-10 лет					11-18 лет				
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергетическая ценность, Ккал/кДж	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергетическая ценность, Ккал/кДж
1-я НЕДЕЛЯ										
1 ДЕНЬ										
ВТОРОЙ ЗАВТРАК для обучающихся 1-4 классов										
Блинчики с творогом с соусом шоколадным или молоком сгущенным или соусом фруктовым	116(2 шт)/30	8,2	18,2	47,0	388,2					
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,0	53,4					
Итого:		8,4	18,3	60,0	441,6					
ОБЕД										
	для обучающихся 5 классов (возрастная группа 10 лет), для обучающихся во вторую смену 3-4 классов					для обучающихся 5-11 классов (возрастная группа 11-18 лет)				
Овощи порционные (огурец свежий)	50	0,4	0,1	1,0	5,5	50	0,4	0,1	1,0	5,5
"Курочка "Аппетитная"	50	8,4	9,5	2,5	130,0	70	11,8	13,2	3,4	182,0
Пюре картофельное	100	2,0	2,5	14,0	85,0	100	2,0	2,5	14,0	85,0
Сок фруктовый (в порционной упаковке)	200	1,0	0,4	24,0	100,0	200	1,0	0,4	24,0	100,0
Хлеб пшеничный (батон)	90	6,8	2,7	45,5	237,6	100	7,6	3,0	50,6	264,0
Хлеб ржаной	60	4,6	0,8	22,6	120,6	90	6,9	1,3	33,8	180,9
Итого:		23,2	15,9	109,5	678,7		29,6	20,5	126,7	817,4
					2841,6					3422,3
ОБЕД ГПД для обучающихся 1-4 классов (возрастная группа 6-10 лет)										
Овощи порционные (огурец свежий)	50	0,4	0,1	1,0	5,5					
Суп картофельный с крупой рисовой с витамином "С"	200	2,3	4,3	16,5	112,5					
"Курочка "Аппетитная"	50	8,4	9,5	2,5	130,0					
Пюре картофельное	100	2,0	2,5	14,0	85,0					
Напиток апельсиновый новый с витамином "С"	200	0,2	0,0	15,2	62,0					
Хлеб пшеничный (батон)	60	4,5	1,8	30,3	158,4					
Хлеб ржаной	60	4,6	0,8	22,6	120,6					
Итого:		22,4	19,0	102,0	674,0					
					2821,9					
ПОЛДНИК										
Булочно- кондитерское (мучное кулинарное) изделие собственного производства (сладости мучные "Коржик молочный")	40	2,5	4,6	25,7	153,2					
* или Булочно- кондитерское (мучное кулинарное) изделие собственного производства (сладости мучные "Овсянка")						60	3,8	14,9	33,2	284,4
Молочный или кисломолочный продукт (молоко)	200	6,2	5,2	9,4	110,0	200	6,2	5,2	9,4	110,0
Итого:		2,5	4,6	25,7	153,2		10,0	20,1	42,6	394,4
					641,4					1651,3
УЖИН для обучающихся 5-11 классов получающих трехразовое питание										
Блинчики с творогом с соусом шоколадным						174(3 шт)/30	11,6	22,1	62,8	501,3
Чай с сахаром с витамином "С"						200	0,2	0,1	13,0	53,4
Итого:							11,8	22,2	75,8	554,7
										2322,4
ИТОГО										
		33,3	41,8	187,7	1268,8		51,4	62,7	245,1	1766,5
		10,5	29,7	59,2	5312,2		11,6	32,0	55,5	7396,0

2 ДЕНЬ										
ВТОРОЙ ЗАВТРАК для обучающихся 1-4 классов										
Пельмени отварные со сметаной и соусом томатным	160/20/20	11.5	20.0	36.1	366.2					
Чай с лимоном	200/7	0.2	0.1	12.8	51.2					
Хлеб ржаной	30	2.3	0.4	11.3	60.3					
Итого:		14.1	20.5	60.2	477.7					
					2000.0					
ОБЕД										
для обучающихся 5 классов (возрастная группа 10 лет), для обучающихся во вторую смену 3-4 классов						для обучающихся 5-11 классов (возрастная группа 11-18 лет)				
Сосиски отварные	1 шт/50	6.0	11.0	2.0	130.0	2 шт/100	12.0	22.0	4.0	260.0
Картофель запеченный с соусом томатным	100/20	3.2	7.1	26.5	184.0	100/20	3.2	7.1	26.5	184.0
Напиток из шиповника с витамином "С"	200	0.6	0.2	15.6	62.0	200	0.6	0.2	15.6	62.0
Фрукты свежие (мандарин/ груша)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	100	0.4	0.4	9.8	47.0
Хлеб пшеничный (батон)	40	3.0	1.2	20.2	105.6	60	4.5	1.8	30.3	158.4
Хлеб ржаной	60	4.6	0.8	22.6	120.6	60	4.6	0.8	22.6	120.6
Итого:		17.8	20.7	96.7	649.2		25.3	32.3	108.8	832.0
					2718.1					3483.4
ОБЕД ГПД для обучающихся 1-4 классов (возрастная группа 6-10 лет)										
Кукуруза консервированная	20	0.4	0.1	2.2	11.6					
Суп молочный с гречневой крупой	200	6.4	6.2	17.4	146.0					
Шницель натуральный рубленый	50	8.6	16.7	4.1	200.5					
Макаронные изделия отварные	100	3.4	2.9	20.2	120.0					
Напиток из шиповника с витамином "С"	200	0.6	0.2	15.6	62.0					
Хлеб пшеничный (батон)	20	1.5	0.6	10.1	52.8					
Хлеб ржаной	40	3.1	0.6	15.0	80.4					
Итого:		24.0	27.3	84.6	673.3					
					2819.0					
ПОЛДНИК										
Булочно- кондитерское (мучное кулинарное) изделие собственного производства (Ватрушка с яблоками)	75	4.9	2.3	36.0	180.0	100	6.5	3.1	48.0	240.0
Компот из клубники (замороженной)/ Кисель из концентрата	200	0.2	0.0	17.0	70.0	200	0.8	0.0	21.8	90.4
Молочный или кисломолочный продукт (напиток "Свежесть")		5.1	2.3	53.0	250.0		7.3	3.1	69.8	330.4
Итого:					1046.7					1383.3
УЖИН для обучающихся 5-11 классов получающих трехразовое питание										
Кукуруза консервированная	20	0.4	0.1	2.2	11.6					
Шницель натуральный рубленый	60	12.0	23.4	5.7	280.7					
Каша гречневая вязкая	100	3.0	3.0	14.6	97.0					
Чай с лимоном	200/7	0.2	0.1	12.8	51.2					
Хлеб пшеничный (батон)	40	3.1	0.6	15.0	80.4					
Хлеб ржаной	60	4.6	0.8	22.6	120.6					
Итого:		23.4	28.0	72.9	641.5					
					2685.8					
		43.1	50.1	197.8	1401.0		56.0	63.4	251.4	1803.9
ИТОГО		12.3	32.2	56.5	5865.7		12.4	31.6	55.8	7552.6
3 ДЕНЬ										
ВТОРОЙ ЗАВТРАК для обучающихся 1-4 классов										
Сыр порционно	15	3.8	3.8	0.0	48.6					
Омлет натуральный	100	9.5	12.0	1.6	152.0					
Чай с сиропом шиповника с рябиной обыкновенной	200	0.2	0.0	10.0	37.8					
Хлеб ржаной	60	4.6	0.8	22.6	120.6					
Фрукты свежие (мандарин/ груша)	150	0.6	0.6	14.7	70.5					
Итого:		18.7	17.3	48.9	429.5					
					1798.2					
ОБЕД										
для обучающихся 5 классов (возрастная группа 10 лет), для обучающихся во вторую смену 3-4 классов						для обучающихся 5-11 классов (возрастная группа 11-18 лет)				
Блинчики с творогом с соусом шоколадным или молоком сгущенным или соусом фруктовым	116(2 шт)/50	9.3	27.7	57.2	520.6	174(3 шт)/50	12.9	33.9	74.6	662.6
Чай "Школьный" с витамином "С"	200	0.2	0.0	4.6	20.0	200	0.2	0.0	4.6	20.0
Фрукты свежие/ Пюре фруктовое (в мягкой упаковке)	300	1.2	1.2	29.4	141.0	300	1.2	1.2	29.4	141.0
Итого:		10.7	28.9	91.2	681.6		14.3	35.1	108.6	823.6
					2853.7					3448.2
ОБЕД ГПД для обучающихся 1-4 классов (возрастная группа 6-10 лет)										
Салат из белокочанной капусты	50	0.9	4.0	3.9	55.0					
Рассольник "Школьный" с витамином "С" со сметаной	200/10	1.9	3.9	9.7	81.7					
Котлета "Рыбка золотая"	50	5.3	9.9	5.9	136.6					
Картофель тушеный "Золотистый"	100	1.9	3.2	14.0	97.0					
Сок фруктовый	200	1.0	0.4	24.0	100.0					
Хлеб пшеничный (батон)	40	3.0	1.2	20.2	105.6					
Хлеб ржаной	60	4.6	0.8	22.6	120.6					
Итого:		18.5	23.5	100.3	696.5					
					2916.1					

ПОЛДНИК										
Булочно- кондитерское (мучное кулинарное) изделие собственного производства (Пирожки печеные с повидлом)	70	4,0	3,5	40,6	210,0					
* или Булочно- кондитерское (мучное кулинарное) изделие собственного производства (Пирожки печеные с молоком сгущенным вареным)						100	7,3	4,5	52,1	278,0
Молочный или кисломолочный продукт (молоко)	200	6,2	5,2	9,4	110,0	200	6,2	5,2	9,4	110,0
Итого:		10,2	8,7	50,0	320,0		13,5	9,7	61,5	388,0
					1339,8					1624,5
УЖИН для обучающихся 5-11 классов получающих трехразовое питание										
Овощи порционные (огурец консервированный)						30	0,2	0,0	1,8	7,5
Котлета "Рыбка золотая"						60	6,3	11,9	7,1	163,9
Каша рисовая вязкая						100	1,4	2,7	14,9	90,0
Сок фруктовый						200	1,0	0,4	24,0	100,0
Хлеб пшеничный (батон)						50	3,8	1,5	25,3	132,0
Хлеб ржаной						60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого:							17,3	17,4	95,7	614,0
										2570,8
ИТОГО		47,4	49,5	199,2	1446,0		45,1	62,2	265,8	1825,6
		13,7	30,8	55,7	6054,1		9,9	30,6	58,2	7643,5
4 ДЕНЬ										
ВТОРОЙ ЗАВТРАК для обучающихся 1-4 классов/ УЖИН для обучающихся 5-11 классов										
Бутерброд запеченный "Смачны"	1 шт/55	7,9	9,6	9,0	153,5					
Сырок глазированный	50	5,1	14,3	19,0	236,5					
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,1	12,8	51,2					
Итого:		13,2	24,0	40,8	441,2					
					1847,2					
ОБЕД										
	для обучающихся 5 классов (возрастная группа 10 лет), для обучающихся во вторую смену 3-4 классов					для обучающихся 5-11 классов (возрастная группа 11-18 лет)				
Овощи порционные (огурец свежий)	50	0,4	0,1	1,0	5,5	50	0,4	0,1	1,0	5,5
Шашлычок "Школьный"	50	15,6	6,7	0,3	123,0	70	22,2	9,5	0,4	174,7
Пюре картофельное	100	2,0	2,5	14,0	85,0	100	2,0	2,5	14,0	85,0
Напиток из припаса (клюквенный) с витамином "С"	200	0,0	0,0	25,6	98,7	200	0,0	0,0	25,6	98,7
Хлеб пшеничный (батон)	80	6,0	2,4	40,4	211,2	100	7,5	3,0	50,5	264,0
Хлеб ржаной	90	6,9	1,3	33,8	180,9	110	8,4	1,6	41,3	221,1
Итого:		30,9	13,0	115,1	704,3		40,5	16,6	132,8	849,0
					2948,7					3554,5
ОБЕД ГИД для обучающихся 1-4 классов (возрастная группа 6-10 лет)										
Овощи порционные (огурец свежий)	50	0,4	0,1	1,0	5,5					
Борщ с картофелем с витамином "С" со сметаной	200/10	2,1	6,5	11,7	113,7					
Мясные шарики	50	6,8	12,6	4,2	157,4					
Булгур	100	3,7	2,5	22,4	120,0					
Сок фруктовый	200	1,0	0,4	24,0	100,0					
Хлеб пшеничный (батон)	40	3,0	1,2	20,2	105,6					
Хлеб ржаной	60	4,6	0,8	22,6	120,6					
Итого:		21,6	24,1	106,0	722,8					
					3026,2					
ПОЛДНИК										
Булочно- кондитерское (мучное кулинарное) изделие собственного производства (Ватрушка с повидлом)	75	4,4	2,0	44,0	210,0					
* или Булочно- кондитерское (мучное кулинарное) изделие собственного производства (Сладость мучная "Кукис с курагой")						60	3,0	18,7	30,6	301,8
Молочный или кисломолочный продукт (напиток "Свежесть")	200	0,8	0,0	21,8	90,4	200	0,8	0,0	21,8	90,4
Итого:		5,2	2,0	65,8	300,4		3,8	18,7	52,4	392,2
					1257,7					1642,1
УЖИН для обучающихся 5-11 классов получающих трехразовое питание										
Салат из свеклы с маслом растительным						50	0,7	2,5	4,1	41,5
Мясные шарики						75	10,3	19,2	6,3	240,1
Булгур						100	3,7	2,5	22,4	120,0
Чай с лимоном						200/7	0,2	0,1	12,8	51,2
Хлеб пшеничный (батон)						30	2,3	0,9	15,2	79,2
Хлеб ржаной						30	2,3	0,4	11,3	60,3
Итого:							19,5	25,6	72,0	592,3
										2479,8
ИТОГО		40,0	50,1	212,6	1464,4		63,7	60,9	257,2	1833,5
		10,9	30,8	58,7	6131,1		13,9	29,9	56,7	7676,4

5 ЛЕНЫ											
ВТОРОЙ ЗАВТРАК для обучающихся 1-4 классов											
Сырники с молоком ступенным или соусом шоколадным или соусом фруктовым	110/2 шт/40	17.2	15.1	59.3	431.2						
Чай "Кремль"	200	0.0	0.0	4.6	18.0						
Итого:				17.2	449.2						
ОБЕД											
для обучающихся 5 классов (возрастная группа 10 лет), для обучающихся во вторую смену 3-4 классов											
Пельмени отварные со сметаной и соусом томатным	200/20/20	14.1	24.2	44.0	445.6	200/20/20	14.1	24.2	44.0	445.6	
Сок фруктовый (в порционной упаковке)	200	1.0	0.4	24.0	100.0	200	1.0	0.4	24.0	100.0	
Хлеб пшеничный (батон)	20	1.5	0.6	10.1	52.8	40	3.0	1.2	20.2	105.6	
Хлеб ржаной	40	3.1	0.6	15.0	80.4	60	4.6	0.8	22.6	120.6	
Мучное кулинарное изделие собственного производства (Сдобные язычки)	19.7 -	25.8	93.1	678.8		27.5 (1 шт)	1.2	4.0	30.6	120.8	3574.1
Итого:				678.8	2842.0						
ОБЕД ПИТА для обучающихся 1-4 классов (возрастная группа 6-10 лет)											
Овощи порционные (отварен консервированные)	30	0.2	0.0	1.8	7.5						
Пш домашние со сметаной	200/10	1.9	5.3	7.5	87.7						
Кебаб из свинины с соусом томатным	50/20	7.5	14.7	5.9	188.0						
Картофель тушеный "Золотистый"	100	1.9	3.2	14.0	97.0						
Компот из свежих плодов (яблоко) с витамином "С"	200	0.2	0.1	17.2	67.4						
Хлеб пшеничный (батон)	60	4.5	1.8	20.6	158.4						
Хлеб ржаной	60	4.6	0.8	22.6	120.6						
Итого:				20.7	26.0						3042.0
ПОЛДНИК											
Булочно-кондитерское (мучное кулинарное) изделие собственного производства ("Мучная" "Мармеладка")	50	4.0	3.5	41.4	205.4	70	5.6	4.9	58.0	287.6	
Молочный или кисломолочный продукт (молоко)	200	6.2	5.2	9.4	110.0	200	6.2	5.2	9.4	397.6	
Итого:				10.2	50.8						1664.7
УЖИН для обучающихся 5-11 классов поваренных трехразовое питание											
Вутерброд "Кунале"	1 шт/45	7.2	7.6	9.0	134.1						
Сырники с молоком ступенным или соусом шоколадным	110/2 шт/40	17.2	15.1	59.3	431.2						
Чай "Кремль" с витамином "С"	200	0.2	4.6	18.0							
Итого:				24.4	22.7						2442.2
ИТОГО											
		48.1	49.8	213.9	1491.2		60.1	63.4	261.1	1834.6	7680.9
2-я НЕДЕЛЯ											
ВТОРОЙ ЗАВТРАК для обучающихся 1-4 классов											
Линчики с вишней с молоком ступенным или соусом шоколадным или соусом фруктовым	116/2 шт/40	8.3	13.7	66.2	422.2						
Чай "Пикольный"	200	0.2	4.6	20.0							
Итого:				8.5	13.7						1851.4
ОБЕД											
для обучающихся 5 классов (возрастная группа 10 лет), для обучающихся во вторую смену 3-4 классов											
Овощи порционные (отварен свежие)	30	0.2	0.0	0.6	3.3	30	0.2	0.0	0.6	3.3	
Вит. перепелные вареные	2 шт	3.6	3.9	0.2	50.1	2 шт	3.6	3.9	0.2	50.1	
"Кудочка" "Линкитная"	50	10.0	0.4	139.0	14.0	70	14.6	14.6	0.6	194.6	
"Кудочка" "Линкитная"	50	2.0	2.5	85.0	14.0	100	2.5	2.5	14.0	85.0	
Людс картофельное	200	0.2	0.0	62.0	200	0.2	0.0	0.0	15.2	62.0	
Напиток апельсиновый новый с витамином "С"	80	6.0	2.4	40.4	211.2	80	6.0	2.4	40.4	211.2	
Хлеб пшеничный (батон)	60	4.6	0.8	22.6	120.6	100	7.9	1.4	38.4	205.0	
Итого:				26.6	20.2				24.9	109.3	3396.4
ОБЕД ПИТА для обучающихся 1-4 классов (возрастная группа 6-10 лет)											
Овощи порционные (отварен свежие)	30	0.2	0.0	0.6	3.3	30	0.2	0.0	0.6	3.3	
Вит. перепелные вареные	2 шт	3.6	3.9	0.2	50.1	2 шт	3.6	3.9	0.2	50.1	
"Кудочка" "Линкитная"	50	10.0	0.4	139.0	14.0	70	14.6	14.6	0.6	194.6	
"Кудочка" "Линкитная"	50	2.0	2.5	85.0	14.0	100	2.5	2.5	14.0	85.0	
Людс картофельное	200	0.2	0.0	62.0	200	0.2	0.0	0.0	15.2	62.0	
Напиток апельсиновый новый с витамином "С"	80	6.0	2.4	40.4	211.2	80	6.0	2.4	40.4	211.2	
Хлеб пшеничный (батон)	60	4.6	0.8	22.6	120.6	100	7.9	1.4	38.4	205.0	
Итого:				26.6	20.2				24.9	109.3	3396.4
ОБЕД ПИТА для обучающихся 1-4 классов (возрастная группа 6-10 лет)											
Овощи порционные (отварен свежие)	30	0.2	0.0	0.6	3.3	30	0.2	0.0	0.6	3.3	
Вит. перепелные вареные	2 шт	3.6	3.9	0.2	50.1	2 шт	3.6	3.9	0.2	50.1	
"Кудочка" "Линкитная"	50	10.0	0.4	139.0	14.0	70	14.6	14.6	0.6	194.6	
"Кудочка" "Линкитная"	50	2.0	2.5	85.0	14.0	100	2.5	2.5	14.0	85.0	
Людс картофельное	200	0.2	0.0	62.0	200	0.2	0.0	0.0	15.2	62.0	
Напиток апельсиновый новый с витамином "С"	80	6.0	2.4	40.4	211.2	80	6.0	2.4	40.4	211.2	
Хлеб пшеничный (батон)	60	4.6	0.8	22.6	120.6	100	7.9	1.4	38.4	205.0	
Итого:				26.6	20.2				24.9	109.3	3396.4
ОБЕД ПИТА для обучающихся 1-4 классов (возрастная группа 6-10 лет)											
Овощи порционные (отварен свежие)	30	0.2	0.0	0.6	3.3	30	0.2	0.0	0.6	3.3	
Вит. перепелные вареные	2 шт	3.6	3.9	0.2	50.1	2 шт	3.6	3.9	0.2	50.1	
"Кудочка" "Линкитная"	50	10.0	0.4	139.0	14.0	70	14.6	14.6	0.6	194.6	
"Кудочка" "Линкитная"	50	2.0	2.5	85.0	14.0	100	2.5	2.5	14.0	85.0	
Людс картофельное	200	0.2	0.0	62.0	200	0.2	0.0	0.0	15.2	62.0	
Напиток апельсиновый новый с витамином "С"	80	6.0	2.4	40.4	211.2	80	6.0	2.4	40.4	211.2	
Хлеб пшеничный (батон)	60	4.6	0.8	22.6	120.6	100	7.9	1.4	38.4	205.0	
Итого:				26.6	20.2				24.9	109.3	3396.4
ОБЕД ПИТА для обучающихся 1-4 классов (возрастная группа 6-10 лет)											
Овощи порционные (отварен свежие)	30	0.2	0.0	0.6	3.3	30	0.2	0.0	0.6	3.3	
Вит. перепелные вареные	2 шт	3.6	3.9	0.2	50.1	2 шт	3.6	3.9	0.2	50.1	
"Кудочка" "Линкитная"	50	10.0	0.4	139.0	14.0	70	14.6	14.6	0.6	194.6	
"Кудочка" "Линкитная"	50	2.0	2.5	85.0	14.0	100	2.5	2.5	14.0	85.0	
Людс картофельное	200	0.2	0.0	62.0	200	0.2	0.0	0.0	15.2	62.0	
Напиток апельсиновый новый с витамином "С"	80	6.0	2.4	40.4	211.2	80	6.0	2.4	40.4	211.2	
Хлеб пшеничный (батон)	60	4.6	0.8	22.6	120.6	100	7.9	1.4	38.4	205.0	
Итого:				26.6	20.2				24.9	109.3	3396.4
ОБЕД ПИТА для обучающихся 1-4 классов (возрастная группа 6-10 лет)											
Овощи порционные (отварен свежие)	30	0.2	0.0	0.6	3.3	30	0.2	0.0	0.6	3.3	
Вит. перепелные вареные	2 шт	3.6	3.9	0.2	50.1	2 шт	3.6	3.9	0.2	50.1	
"Кудочка" "Линкитная"	50	10.0	0.4	139.0	14.0	70	14.6	14.6	0.6	194.6	
"Кудочка" "Линкитная"	50	2.0	2.5	85.0	14.0	100	2.5	2.5	14.0	85.0	
Людс картофельное	200	0.2	0.0	62.0	200	0.2	0.0	0.0	15.2	62.0	
Напиток апельсиновый новый с витамином "С"	80	6.0	2.4	40.4	211.2	80	6.0	2.4	40.4	211.2	
Хлеб пшеничный (батон)	60	4.6	0.8	22.6	120.6	100	7.9	1.4	38.4	205.0	
Итого:				26.6	20.2				24.9	109.3	3396.4
ОБЕД ПИТА для обучающихся 1-4 классов (возрастная группа 6-10 лет)											
Овощи порционные (отварен свежие)	30	0.2	0.0	0.6	3.3	30	0.2	0.0	0.6	3.3	
Вит. перепелные вареные	2 шт	3.6	3.9	0.2	50.1	2 шт	3.6	3.9	0.2	50.1	
"Кудочка" "Линкитная"	50	10.0	0.4	139.0	14.0	70	14.6	14.6	0.6	194.6	
"Кудочка" "Линкитная"	50	2.0	2.5	85.0	14.0	100	2.5	2.5	14.0	85.0	
Людс картофельное	200	0.2	0.0	62.0	200	0.2	0.0	0.0	15.2	62.0	
Напиток апельсиновый новый с витамином "С"	80	6.0	2.4	40.4	211.2	80	6.0	2.4	40.4	211.2	
Хлеб пшеничный (батон)	60	4.6	0.8	22.6	120.6	100	7.9	1.4	38.4	205.0	
Итого:				26.6	20.2				24.9	109.3	3396.4
ОБЕД ПИТА для обучающихся 1-4 классов (возрастная группа 6-10 лет)											
Овощи порционные (отварен свежие)	30	0.2	0.0	0.6	3.3	30	0.2	0.0	0.6	3.3	
Вит. перепелные вареные	2 шт	3.6	3.9	0.2	50.1	2 шт	3.6	3.9	0.2	50.1	
"Кудочка" "Линкитная"	50	10.0	0.4	139.0	14.0	70	14.6	14.6	0.6	194.6	
"Кудочка" "Линкитная"	50	2.0	2.5	85.0	14.0	100	2.5	2.5	14.0	85.0	
Людс картофельное	200	0.2	0.0	62.0	200	0.2	0.0	0.0	15.2	62.0	
Напиток апельсиновый новый с витамином "С"	80	6.0	2.4	40.4	211.2	80	6.0	2.4	40.4	211.2	
Хлеб пшеничный (батон)	60	4.6	0.8	22.6	120.6	100	7.9	1.4	38.4	205.0	
Итого:				26.6	20.2				24.9	109.3	3396.4
ОБЕД ПИТА для обучающихся 1-4 классов (возрастная группа 6-10 лет)											
Овощи порционные (отварен свежие)	30	0.2	0.0	0.6	3.3	30	0.2	0.0	0.6	3.3	
Вит. перепелные вареные	2 шт	3.6	3.9	0.2	50.1	2 шт	3.6	3.9	0.2	50.1	
"Кудочка" "Линкитная"	50	10.0	0.4	139.0	14.0	70	14.6	14.6	0.6	194.6	
"Кудочка" "Линкитная"	50	2.0	2.5	85.0	14.0	100	2.5	2.5	14.0	85.0	
Людс картофельное	200	0.2	0.0	62.0	200	0.2	0.0	0.0	15.2	62.0	
Напиток апельсиновый новый с витамином "С"	80	6.0	2.4	40.4	211.2	80	6.0	2.4	40.4	211.2	
Хлеб пшеничный (батон)	60	4.6	0.8	22.6	120.6	100	7.9	1.4	38.4	205.0	
Итого:				26.6	20.2				24.9	109.3	3396.4
ОБЕД ПИТА для обучающихся 1-4 классов (возрастная группа 6-10 лет)											
Овощи порционные (отварен свежие)	30	0.2	0.0	0.6	3.3	30	0.2	0.0	0.6	3.3	
Вит. перепелные вареные	2 шт	3.6	3.9	0.2	50.1	2 шт	3.6	3.9	0.2	50.1	
"Кудочка" "Линкитная"	50	10.0	0.4	139.0	14.0	70	14.6	14.6	0.6	194.6	
"Кудочка" "Линкитная"	50	2.0	2.5	85.0	14.0	100	2.5	2.5	14.0	85.0	
Людс картофельное	200	0.2	0.0	62.0	200	0.2	0.0	0.0	15.2	62.0	
Напиток апельсиновый новый с витамином "С"	80	6.0	2.4	40.4	211.2	80	6.0	2.4	40.4	211.2	
Хлеб пшеничный (батон)	60	4.6	0.8	22.6	120.6						

ПОЛДНИК										
Булочно- кондитерское (мучное кулинарное) изделие собственного производства (Печенье "Штучное")	40	2,2	9,6	24,8	193,2					
* или Булочно- кондитерское (мучное кулинарное) изделие собственного производства (Печенье "Летское")						75	5,2	9,4	45,8	287,3
Молочный или кисломолочный продукт (молоко)	200	6,2	5,2	9,4	110,0	200	0,8	0,0	21,8	90,4
* или Молочный или кисломолочный продукт (напиток "Свежесть")		8,4	14,8	34,2	303,2		6,0	9,4	67,6	377,7
Итого:					1269,4					1581,4
УЖИН для обучающихся 5-11 классов получающих трехразовое питание										
Бутерброд с колбасой и сыром запеченный						1 шт/45	5,7	5,3	9,3	107,6
Каша вязкая молочная пшеничная овсяная						150	7,7	7,4	36,9	240,0
Чай с сахаром						200	0,2	0,1	13,0	53,4
Сырок глазированный						50	5,1	14,3	19,0	236,5
Итого:							18,6	27,0	78,2	637,5
										2668,9
ИТОГО		43,0	49,8	208,5	1466,2		58,5	61,3	255,0	1826,4
		11,7	30,6	56,9	6138,7		12,8	30,2	55,9	7646,6
2 ДЕНЬ										
ВТОРОЙ ЗАВТРАК для обучающихся 1-4 классов										
Сосиски отварные	1 шт/50	6,0	11,0	2,0	130,0					
Картофель запеченный с соусом томатным	100/20	3,2	7,1	26,5	184,0					
Чай "Здоровье"	200	0,2	0,1	13,0	53,4					
Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	11,3	60,3					
Итого:		11,7	18,6	52,8	427,7					
					1790,7					
ОБЕД										
	для обучающихся 5 классов (возрастная группа 10 лет), для обучающихся во вторую смену 3-4 классов					для обучающихся 5-11 классов (возрастная группа 11-18 лет)				
Пельмени отварные со сметаной и соусом томатным	160/ 20/20	11,5	20,0	36,1	366,2	200/ 20/20	14,1	24,2	44,0	445,6
Сок фруктовый (в порционной упаковке)	200	1,0	0,4	24,0	109,0	200	1,0	0,4	24,0	100,0
Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,6	10,1	52,8	60	4,5	1,8	30,3	158,4
Хлеб ржаной	60	4,6	0,8	22,6	120,6	60	4,6	0,8	22,6	120,6
Фрукты свежие (мандарин/ груша)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого:		19,0	22,2	102,6	686,6		24,6	27,6	130,7	871,6
					2874,7					3649,2
ОБЕД ГИД для обучающихся 1-4 классов (возрастная группа 6-10 лет)										
Кукуруза консервированная	20	0,4	0,1	2,2	11,6					
Суп молочный с крупой пшено/ Суп молочный с овсяными хлопьями	200	6,4	4,8	18,8	148,0					
Бифитекс "Отменный"	50	7,0	12,5	3,9	156,0					
Каша гречневая вязкая	100	3,0	3,0	14,6	97,0					
Сок фруктовый	200	1,0	0,4	24,0	109,0					
Хлеб пшеничный (батон)	40	3,0	1,2	20,2	105,6					
Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	11,3	60,3					
Итого:		23,1	22,4	95,0	678,5					
					2840,7					
ПОЛДНИК										
Булочно- кондитерское (мучное кулинарное) изделие собственного производства (Пирог "Смак")	90	4,1	7,3	38,3	233,2	120	5,5	9,7	51,1	310,9
Компот из свежих плодов (яблоко) с витамином "С"/ Компот из клубники (замороженной) с витамином "С"	200	0,2	0,1	17,2	67,4	200	0,2	0,1	17,2	67,4
Итого:		4,3	7,4	55,5	300,6		5,6	9,9	68,2	378,3
					1258,4					1583,8
УЖИН для обучающихся 5-11 классов получающих трехразовое питание										
Кукуруза консервированная						20	0,4	0,1	2,2	11,6
Бифитекс "Отменный"						75	10,5	18,7	5,8	234,0
Каша гречневая вязкая						150	4,5	4,5	21,9	145,5
Чай "Здоровье"						200	0,2	0,1	13,0	53,4
Хлеб ржаной						60	4,6	0,8	22,6	120,6
Итого:							20,3	24,2	65,5	565,1
										2366,0
ИТОГО		39,1	48,4	203,3	1406,8		50,5	61,7	264,4	1815,0
		11,1	30,9	57,8	5889,8		11,1	30,6	58,3	7599,0
3 ДЕНЬ										
ВТОРОЙ ЗАВТРАК для обучающихся 1-4 классов										
Запеканка творожно-шоколадная с соусом шоколадным или молоком сгущенным или соусом фруктовым	110/40	15,4	23,9	39,7	431,8					
Чай "Школьный"	200	0,2	0,0	4,6	20,0					
Итого:		15,6	23,9	44,3	451,8					
					1891,6					

ОБЕД										
	для обучающихся 5 классов (возрастная группа 10 лет), для обучающихся во вторую смену 3-4 классов					для обучающихся 5-11 классов (возрастная группа 11-18 лет)				
Кебаб из свинины с соусом томатным	75/20	11.1	22.0	6.9	273.0	100/20	14.6	29.3	7.8	358.0
Пюре картофельное	100	2.0	2.5	14.0	85.0	100	2.0	2.5	14.0	85.0
Напиток из шиповника с витамином "С"	200	0.6	0.2	15.6	62.0	200	0.6	0.2	15.6	62.0
Хлеб пшеничный (батон)	60	4.5	1.8	30.3	158.4	80	6.0	2.4	40.4	211.2
Хлеб ржаной	60	4.6	0.8	22.6	120.6	90	6.9	1.3	33.8	180.9
Итого:		22.8	27.3	89.4	699.0		30.1	35.7	111.6	897.1
					2926.6					3756.0
ОБЕД ГИД для обучающихся 1-4 классов (возрастная группа 6-10 лет)										
Салат "Витаминный с маслом растительным"	50	0.6	2.6	5.5	47.0					
Суп картофельный с крупой рисовой	200	2.3	4.3	16.5	112.5					
Рыбные митболы	50	10.2	4.4	1.3	84.5					
Пюре картофельное	100	2.0	2.5	14.0	85.0					
Напиток из шиповника с витамином "С"	200	0.6	0.2	15.6	62.0					
Хлеб пшеничный (батон)	60	4.5	1.8	30.3	158.4					
Хлеб ржаной	60	4.6	0.8	22.6	120.6					
Итого:		24.8	16.6	105.7	670.0					
					2805.2					
ПОЛДНИК										
Булочно- кондитерское (мучное кулинарное) изделие собственного производства (Печенье "Штучное")	40	2.2	9.6	24.8	193.2	60	3.3	14.4	37.2	289.8
Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47.0	100	0.4	0.4	9.8	47.0
Чай зелёный с сахаром/ "ФитоНапиток"	200	0.0	0.0	12.0	48.0	200	0.0	0.0	12.0	48.0
Итого:		2.6	10.0	46.6	288.2		3.7	14.8	59.0	384.8
					1206.6					1611.1
УЖИН для обучающихся 5-11 классов получающих трехразовое питание										
Салат "Витаминный с маслом растительным"						50	0.6	2.6	5.5	47.0
Рыбные митболы						60	12.2	5.2	1.6	101.4
Каша рисовая вязкая						100	1.4	2.7	14.9	90.0
Чай с сахаром						200	0.2	0.1	13.0	53.4
Хлеб пшеничный (батон)						60	4.5	1.8	30.3	158.4
Хлеб ржаной						60	4.6	0.8	22.6	120.6
Итого:							23.5	13.2	87.8	579.8
										2389.8
		43.0	50.5	196.6	1410.0		57.3	63.7	258.4	1852.7
ИТОГО		12.2	32.2	55.8	5903.4		12.4	30.9	55.8	7756.9
4 ДЕНЬ										
ВТОРОЙ ЗАВТРАК для обучающихся 1-4 классов										
Брускетта с перепелиным яйцом	2 шт/110	14.9	12.5	18.7	249.7					
Чай "Здоровье"	200	0.2	0.1	13.0	53.4					
Фрукты свежие/ Пюре фруктовое (в мягкой упаковке)	300	1.2	1.2	29.4	141.0					
Итого:		16.3	13.8	61.1	444.1					
					1859.4					
ОБЕД										
	для обучающихся 5 классов (возрастная группа 10 лет), для обучающихся во вторую смену 3-4 классов					для обучающихся 5-11 классов (возрастная группа 11-18 лет)				
Овощи порционные (огурец свежий/ огурец консервированный)	30	0.2	0.0	0.6	3.3	30	0.2	0.0	0.6	3.3
Плов из птицы "Знатный"	50/125	13.5	15.6	28.7	313.3	60/150	16.2	18.7	34.4	376.0
Сок фруктовый (в порционной упаковке)	200	1.0	0.4	24.0	100.0	200	1.0	0.4	24.0	100.0
Хлеб пшеничный (батон)	60	4.5	1.8	30.3	158.4	80	6.0	2.4	40.4	211.2
Хлеб ржаной	60	4.6	0.8	22.6	120.6	60	4.6	0.8	22.6	120.6
Итого:		23.8	18.7	106.1	695.6		28.0	22.4	122.0	811.1
					2912.3					3395.7
ОБЕД ГИД для обучающихся 1-4 классов (возрастная группа 6-10 лет)										
Овощи порционные (огурец свежий)	30	0.2	0.0	0.6	3.3					
Борщ с картофелем со сметаной	250/10	2.5	9.0	15.0	152.5					
Шашлык "Школьный"	50	15.6	6.7	0.3	123.0					
Булгур	100	3.7	2.5	22.4	120.0					
Напиток из припаса (клюквенный) с витамином "С"	200	0.0	0.0	25.6	98.7					
Хлеб пшеничный (батон)	40	3.0	1.2	20.2	105.6					
Хлеб ржаной	30	2.3	0.4	11.3	60.3					
Итого:		27.3	19.8	95.4	663.4					
					2777.4					
ПОЛДНИК										
Булочно- кондитерское (мучное кулинарное) изделие собственного производства (Сладость мучная "Куки с чаем")	40	2.0	14.0	23.0	226.4	60	3.0	18.7	30.6	301.8
Молочный или кисломолочный продукт (напиток "Сладость")	200	0.8	0.0	21.8	90.4	200	0.8	0.0	21.8	90.4
Итого:		2.8	14.0	44.8	316.8		3.8	18.7	52.4	392.2
					1326.2					1642.1

УЖИН для обучающихся 5-11 классов получающих трехразовое питание										
Брускетта с перепелиным яйцом	2 шт/110	14,9	12,5	18,7	249,7					
Творог зерненный	130	11,4	5,6	13,8	151,2					
Чай "Здоровье" с витамином "С"	200	0,2	0,1	13,0	53,4					
Фрукты свежие/ Пюре фруктовое (в мягкой упаковке)	300	1,2	1,2	29,4	141,0					
		27,7	19,4	74,9	595,3					
					2492,4					
ИТОГО		46,4	47,6	201,3	1424,2		59,5	60,5	249,3	1798,6
		13,0	30,1	56,5	5963,0		13,2	30,2	55,4	7530,2
5 ДЕНЬ										
ВТОРОЙ ЗАВТРАК для обучающихся 1-4 классов										
Мясные гастрономические продукты (колбаса в/к)	20	2,4	6,4	0,0	68,0					
Омлет натуральный	150	14,3	18,0	2,4	228,0					
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,1	12,8	51,2					
Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,6	10,1	52,8					
Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	11,3	60,3					
Итого:		20,7	25,5	36,6	460,3					
					1927,2					
ОБЕД										
	для обучающихся 5 классов (возрастная группа 10 лет), для обучающихся во вторую смену 3-4 классов					для обучающихся 5-11 классов (возрастная группа 11-18 лет)				
Бутерброд запеченный "Смачны"	1 шт/55	7,9	9,6	9,0	153,5	1 шт/55	7,9	9,6	9,0	153,5
Сырники с соусом шоколадным или молоком сгущенным или соусом фруктовым	110(2 шт)/30	15,9	22,8	53,2	472,0	165(3 шт)/30	23,1	28,6	71,6	621,6
Чай с сиропом шиповника с рябиной обыкновенной с витамином "С"	200	0,2	0,0	10,0	37,8	200	0,2	0,0	10,0	37,8
Итого:		24,0	32,4	72,2	663,3		31,2	38,2	90,6	812,9
					2777,1					3403,4
ОБЕД ГПД для обучающихся 1-4 классов (возрастная группа 6-10 лет)										
Салат из моркови	50	0,5	2,5	5,0	45,0					
Рассольник "Школьный" с витамином "С" со сметаной	200/10	1,9	3,9	9,7	81,7					
Пельмени отварные со сметаной и соусом томатным	120/15/15	8,6	15,7	27,1	281,1					
Сок фруктовый	200	1,0	0,4	24,0	100,0					
Хлеб пшеничный (батон)	40	3,0	1,2	20,2	105,6					
Хлеб ржаной	60	4,6	0,8	22,6	120,6					
Итого:		19,6	24,5	108,6	734,0					
					3073,1					
ПОЛДНИК										
Булочно- кондитерское (мучное) изделие собственного или промышленного производства или мучное кулинарное изделие собственного производства (Ватрушка с яблоками)	75	4,9	2,3	36,0	180,0	100	6,5	3,1	48,0	240,0
Молочный или кисломолочный продукт (напиток "Свежесть")	200	0,8	0,0	21,8	90,4	200	0,8	0,0	21,8	90,4
Итого:		5,7	2,3	57,8	270,4		7,3	3,1	69,8	330,4
					1132,1					1383,3
УЖИН для обучающихся 5-11 классов получающих трехразовое питание										
Салат из моркови	50	0,5	2,5	5,0	45,0					
Мякоть бедра птицы запеченная	50	10,6	10,4	0,0	139,0					
Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120,0					
Сок фруктовый	200	1,0	0,4	24,0	100,0					
Хлеб пшеничный (батон)	40	3,0	1,2	20,2	105,6					
Хлеб ржаной	60	4,6	0,8	22,6	120,6					
Итого:							23,0	18,2	92,0	630,2
										2638,5
ИТОГО		46,0	52,3	202,9	1464,7		61,5	59,5	252,4	1773,5
		12,6	32,1	55,4	6132,4		13,9	30,2	56,9	7425,3
Среднедневная пищевая и энергетическая ценность										
Трехразовое питание		42,9	49,0	202,4	1424,3		56,4	61,9	256,0	1813,0
		12,1	30,9	56,8			12,4	30,7	56,5	
1 неделя										
Второй завтрак (для обучающихся 1-4 классов)		14,3	19,0	54,7	447,8					
Обед		21,4	24,0	98,4	698,6		26,7	27,0	119,5	835,1
Полдник		6,6	5,3	49,1	267,8		9,3	12,3	58,7	380,5
Ужин (для обучающихся 5-11 классов)							19,3	23,2	77,8	597,2
Итого трехразовое питание 1 неделя		42,4	48,2	202,2	1414,3		55,3	62,5	256,1	1812,8
		12,0	30,7	57,2			12,2	31,0	56,5	
2 неделя										
Второй завтрак (для обучающихся 1-4 классов)		14,6	19,1	53,1	445,2					
Обед		24,2	20,9	101,6	693,3		29,6	29,8	112,8	840,8
Полдник		4,8	9,7	47,8	295,8		5,3	11,2	63,4	372,7
Ужин (для обучающихся 5-11 классов)							22,6	20,4	79,7	599,8
Итого трехразовое питание 2 недели		43,5	49,7	202,5	1434,4		57,5	61,3	255,9	1813,2
		12,1	31,2	56,5			12,7	30,4	56,5	