

Пюре картофельное	100	2,1	3,2	13,3	92,2	150	3,2	4,9	20,0	138
Сок	200	1,0	0,8	19,4	84,0	200	1,0	0,8	19,4	84
Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	18,4	88,0	40	2,0	0,4	18,4	88
Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	67,5	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого за день		21,7	19,6	95,7	643,3	30,0%	25,0	15,8	94,5	620,3

ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ккал	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ккал
Блинчик с творогом со сметаной	58/10	7,6	8,6	34,2	250,0	58/10	7,6	8,6	34,2	250,0
Комлот из сухофруктов "Школьный"	200	0,4	0,2	18,2	72,0	200	0,4	0,2	18,2	72,0
Итого за день		8,0	8,8	52,4	322,0	14%	8,0	8,8	52,4	322,0

Итого за день		47,3	49,7	200,4	1434,6	53,1	47,8	213,5	1495,8	12%
----------------------	--	-------------	-------------	--------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ккал	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ккал
Сыр порционнно	15	3,5	4,4	0,0	55,5	15	3,5	4,4	0,0	55,5
Котлеты "Смачные"	75	8,1	5,8	5,5	100,5	100	10,8	7,6	7,3	134,0
Каша рисовая вязкая	100	1,4	2,7	14,9	90,0	150	2,1	4,1	22,4	135,0
Какао с молоком	200	7,8	6,2	22,0	140,0	200	7,8	6,2	22,0	140,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2	40	3,1	1,2	20,2	105,6
Итого за день		23,1	20,0	57,6	465,2	20,2%	27,3	23,5	71,9	570,1

ОБЕД (День белорусской кухни)	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ккал	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ккал
Салат из свежих/вареных овощей	50	0,8	2,0	3,3	34,2	50	0,8	2,0	3,3	34,2
Яйцо вареное	46	4,8	4,0	0,2	56,0	46	4,8	4,0	0,2	56,0
Борщ с картофелем со сметаной	250/10	3,8	8,3	12,3	138,1	250/10	3,8	8,3	12,3	138,1
Жаркое по-домашнему (свинина)	50/125	12,8	23,9	18,8	343,0	60/150	15,4	28,7	22,6	412,0
Напиток лимонный	200	1,0	19,8	19,8	80,0	200	1,0	19,8	19,8	80,0
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	66,0	50	2,5	0,5	23,0	110,0
Итого за день		24,7	38,5	68,2	717,3	31,2%	28,3	43,5	81,2	830,3

ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ккал	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ккал
Мучное кулинарное изделие	60	2,9	0,8	35,0	139,0	60	2,9	0,8	35,0	139,0
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120,0	200	5,8	6,4	9,4	120,0
Итого за день		8,7	7,2	44,4	259,0	11,3%	8,7	7,2	44,4	259,0

Итого за день		56,5	65,7	170,2	1441,5	64,3	74,2	197,5	1659,4	10%
----------------------	--	-------------	-------------	--------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------

ПЯТНИЦА

6-10 лет (1-4 классы)

11-18 лет (5-11 классы)

ВТОРНИК

	6-10 лет (1-4 классы)				11-18 лет (5-11 классы)					
	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	калл	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	калл
ЗАВТРАК										
Запеканка "Творогоша" со сметаной	120/10	15,3	18,0	30,0	339,4	150/15	19,4	23,6	37,5	434,0
Кофейный напиток с молоком	200	2,2	1,4	22,4	112,0	200	2,2	1,4	22,4	112,0
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51,0	20	1,6	0,2	10,8	51,0
		19,1	19,6	63,2	502,4		23,2	25,2	70,7	597,0
					21,8%					22,1%

	ОБЕД				калл	выход, г	11-18 лет (5-11 классы)			
	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г			калл	выход, г	белки, г	жиры, г
ЗАВТРАК										
Салат из свежих/вареных овощей	50	5,7	11,6	1,7	135,7	50	5,7	11,6	1,7	135,7
Овощи порциями	25	0,3	0,0	1,0	5,8	50	0,6	0,0	2,0	11,6
Суп молочный с гречневый	200	6,2	5,0	17,8	142,0	250	7,8	6,3	22,2	177,5
Биточек "Богатырь"	65	8,3	18,6	7,0	230,3	75	38,3	21,5	8,3	265,8
Картофель тушеный	100	2,0	6,5	15,8	130,6	150	3,0	9,7	23,7	195,9
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	20,4	78,0	200	0,2	0,2	20,4	78,0
Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	18,4	88,0	40	2,0	0,4	18,4	88,0
		24,7	42,3	82,1	810,4		57,6	49,7	96,7	952,5
					35,2%					35,3%

	ПОЛДНИК				калл	выход, г	11-18 лет (5-11 классы)			
	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г			калл	выход, г	белки, г	жиры, г
ЗАВТРАК										
Кондитерское изделие	50	2,4	0,8	26,8	142,0	50	2,4	0,8	26,8	142,0
Напиток "Дюшес"	200	0,3	0,3	35,3	143,2	200	0,3	0,3	35,3	143,2
		2,7	1,1	62,1	285,2		2,7	1,1	62,1	285,2
					12,4%					11%

ИТОГО за День	46,5	63,0	207,4	1598,0	83,5	76,0	229,5	1834,7
---------------	------	------	-------	--------	------	------	-------	--------

СРЕДА

	ЗАВТРАК				6-10 лет (1-4 классы)				11-18 лет (5-11 классы)						
	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	калл	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	калл	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	калл
Кукуруза консервированная	30	0,6	0,2	4,4	20,3	40	0,9	0,2	5,9	27,0					
Гуляш детский (свинина)	50/45	11,8	17,0	1,9	209,5	50/45	11,8	17,0	1,9	209,5					
Каша пшеничная вязкая	100	2,7	3,1	15,6	101,3	150	4,1	4,7	23,4	152,0					
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,1	15,2	59,0	200/7	0,2	0,1	15,2	59,0					
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2	40	3,1	1,2	20,2	105,6					
		17,6	21,3	62,3	489,3		20,1	23,2	66,6	553,1					
					20,4%					20,5%					

	ОБЕД				калл	выход, г	11-18 лет (5-11 классы)			
	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г			калл	выход, г	белки, г	жиры, г
ЗАВТРАК										
Салат из свежих/вареных овощей	50	1,4	2,5	6,5	54,8	50	1,4	2,5	6,5	54,8
Овощи порциями	25	0,3	0,0	1,0	5,8	50	0,6	0,0	2,0	11,6
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/15	2,3	7,3	15,3	131,0					
Батончики рыбные запеченные	75	12,0	4,8	7,1	120,0	100	16,0	6,5	9,5	160,0

приложение 6
к Постановлению Совета Министров
Республики Беларусь от 27.04.2013 317
(в редакции постановления СМ РБ от 23.08.2024 №555)

УТВЕРЖДАЮ
Директор
КУП "Могилевский учебцентр"



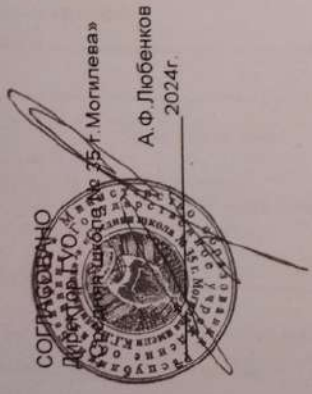
А. В. Богданов

ПРИМЕРНЫЕ* двухнедельные рационы питания
для учащихся 1-11 классов на зимне-весенний период
на 2024-2025 учебного года

1,3 неделя месяца
ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК	6-10 лет (1-4 классы)					11-18 лет (5-11 классы)				
	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Сосиски отварные с соусом "Сказка"	75/10	9,1	10,1	0,0	127,5	100/15	12,1	13,5	0,0	170,0
Каша овсяная вязкая	150	4,0	5,7	17,6	137,0	180	4,8	6,8	21,1	164,4
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,0	15,2	59,0	200/7	0,2	0,0	15,2	59,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2	40	3,1	1,2	20,2	105,6
Фрукты	120	0,5	0,5	11,8	54,0	150	0,6	0,6	14,7	67,5
		16,1	17,2	59,8	456,7		20,8	22,1	71,2	566,5
					20%					21,0%
ОБЕД	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Салат из свежих/вареных овощей	50	1,5	6,0	2,8	70,0	50	1,5	6,0	2,8	70,0
Овощи порциями	25	0,3	0,0	1,0	5,8	50	0,6	0,0	2,0	11,6
Суп картофельный с крупой	250	2,3	4,3	16,5	113,0					
Котлета натуральная рубленая "Нежная"	60	9,4	17,9	3,6	212,9	75	11,8	22,4	4,5	266,2
Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120,0	150	5,1	4,3	30,3	180,0
Сок	200	1,0	0,8	19,4	84,0	200	1,0	0,8	19,4	84,0
Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	18,4	88,0	50	2,5	0,5	23,0	110,0
		19,9	32,3	81,9	693,7		22,5	34,0	82,0	721,8
					30%					26,7%
ПОЛДНИК	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	ккал
Выпечка (пирожок с повидлом)	60	3,4	3,0	34,8	180,0	60	3,4	3,0	34,8	180,0
Йогурт	200	10,0	3,0	17,0	140,0	200	10,0	3,0	17,0	140,0
		13,4	6,0	51,8	320,0		13,4	6,0	51,8	320,0
					14%					12%
ИТОГО за день		49,4	55,5	193,5	1470,4					

СОГЛАСОВАНО
Директор ГУО № 35 г. Могилева
А. Ф. Любенков
2024г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор КСУП
«Могилевский учебцентр»
А. В. Богданов
2024г.



ПРИМЕРНЫЕ
двухнедельные рационы питания
для учащихся 1-11 классов на зимне-весенний период
2024 - 2025 учебного года
в ГУО «Средняя школа № 35 г. Могилева»

РАЗРАБОТАНО
Инженер-технолог
КУП «Могилевский учебцентр»
И. В. Зарарова
«И. В. Зарарова»
2024г.

Салат из сыра и моркови	50	52,8	6,6	1,4	103,0	50	52,8	6,6	1,4	103,0
Овощи порционными	25	0,3	0,0	1,0	5,8	50	0,6	0,0	2,0	11,5
Суп картофельный " Домашний " новый	250	7,3	5,3	25,3	178,0	100	18,3	5,8	9,2	169,0
Крокот "Особенный"	75	13,7	5,1	6,9	126,7	150	3,2	4,9	20,0	138,3
Пюре картофельное	100	2,1	3,2	13,3	92,2	200	1,0	0,8	19,4	84,0
Сок	200	1,0	0,8	19,4	84,0	50	2,5	0,5	23,0	110,0
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0	78,4	21,6	75,0	615,9	30,0%
30,4%										

ПОЛДНИК										
Бульброд " Сметаны "	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ккал	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ккал
	30/30	4,4	3,2	33,2	175,0	30/30	4,4	3,2	33,2	175,0
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112,0	200	5,6	6,4	8,2	112,0
ИТОГО за день										
		10,0	9,6	41,4	287,0	10,0	9,6	41,4	287,0	11%
12%										

ВТОРНИК

6-10 лет (1-4 классы)										
ЗАВТРАК										
Овощи порционными	20	0,2	0,0	0,8	4,6	30	0,3	0,0	1,2	6,9
Омлет с мясными продуктами	120	12,9	15,3	1,7	196,9	150	16,2	19,2	2,2	246,1
Какао с молоком	200	3,6	2,8	23,4	134,0	200	3,6	2,8	23,4	134,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2	40	3,1	1,2	20,2	105,6
Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	67,5	200	0,6	0,7	18,7	84,0
ИТОГО за день										
		19,6	19,6	55,8	482,2	24,0	23,9	65,7	576,6	21,4%
21,0%										

ОБЕД										
Салат из свежих/вареных овощей	50	1,2	2,6	5,7	50,5	50	1,2	2,6	5,7	50,5
Овощи порциями	25	0,3	0,0	1,0	5,8	50	0,6	0,0	2,0	11,6
Суп любительский	250	4,5	2,5	25,3	142,5	250	4,5	2,5	25,3	142,5
Бифштекс рубленый нежный	60	6,8	13,9	2,0	162,8	75	11,8	23,6	1,1	268,5
Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,1	110,0	150	5,1	4,4	30,3	180,0
Компот из сухофруктов " Школьный "	200	0,4	0,2	18,2	72,0	200	0,4	0,2	18,2	72,0
Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	18,4	88,0	50	2,5	0,5	23,0	110,0
ИТОГО за день										
		18,6	22,5	90,7	631,6	26,1	33,8	105,6	835,1	30,9%
30,0%										

ПОЛДНИК										
Кондитерское изделие	60	1,3	4,3	44,4	156,0	75	1,6	5,3	55,5	195,0
Напиток " Фантастик "	200	0,2	0,1	16,5	68,0	200	0,2	0,1	16,5	68,0
ИТОГО за день										
		1,5	4,4	60,9	224,0	1,8	5,4	72,0	263,0	10%
10%										

СРЕДА

	6-10 лет (1-4 классы)				11-18 лет (5-11 классы)				
	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	кал	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г
ЗАВТРАК									
Запеканка из творога со сметаной/повидлом	150/10	23,6	19,2	32,4	395,0	150/10	23,5	19,2	32,4
Чай с сахаром/Чай зеленый с куркумой	200	0,2	0,1	15,0	56,0	200	0,2	0,1	15,0
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51,0	40	3,1	1,2	20,2
		25,3	19,5	58,2	502,0		26,8	20,5	67,6
					21,8%				

	ОБЕД				кал	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	кал
	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г						
Салат из свеклы с м.р.	50	0,7	2,5	4,0	71,4	50	0,7	2,5	4,0	71,4
Овощи порциями	25	0,3	0,0	1,0	5,8	50	0,6	0,0	2,0	11,5
Сул крестьянский с крупой	250	2,2	3,0	11,0	80,0	100	12,6	10,4	7,5	209,5
Котлета рыбная "Фантазия"	70	11,2	8,8	5,2	144,6	180	3,2	24,7	19,4	207,0
Картофель тушеный	150	2,7	8,7	20,6	172,5	200	1,0	0,8	19,4	84,0
Сок	200	1,0	0,8	19,4	84,0	50	2,5	0,5	23,0	110,0
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0	200	0,8	0,7	18,7	84,0
Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	67,5					
		21,2	24,9	98,9	735,8		24,9	27,5	99,3	714,5
					32,0%					28,7%

	ПОЛДНИК				кал	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	кал
	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г						
Выпечка (пирожок с повидлом)	60	3,4	3,0	34,8	180,0	60	3,4	3,0	34,8	180,0
Йогурт	200	10,0	3,0	17,0	140,0	200	10,0	3,0	17,0	140,0
		13,4	6,0	51,8	320,0		13,4	6,0	51,8	320,0
					13,9%					11,9%

ИТОГО за День	59,9	50,4	208,9	1557,8	65,1	54,0	218,7	1686,0
---------------	------	------	-------	--------	------	------	-------	--------

ЧЕТВЕРГ

	ЗАВТРАК				6-10 лет (1-4 классы)				11-18 лет (5-11 классы)					
	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	кал	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	кал	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г
Биточек "Палаванне"	75	18,0	11,6	6,2	202,0	100	24,0	15,5	8,1	269,0				
Каша гречневая вязкая	100	3,0	3,0	14,6	97,3	150	4,5	4,5	21,9	146,0				
Какао с молоком	200	7,8	6,2	22,0	140,0	200	7,8	6,2	22,0	140,0				
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2	40	3,1	1,2	20,2	105,0				
		31,1	21,7	58,0	518,5		39,4	27,4	72,2	680,0				
					22,5%					24,5%				

	ОБЕД (День Белорусской кухни)				кал	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	кал
	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г						
Салат из квашеной капусты и яйца отв	80/1/2	7,2	9,1	6,5	137,0	80/1/2	7,2	9,1	6,5	137,0
Борщ с капустой и картофелем со смет	250/15	2,5	9,1	12,3	138,0	250/15	2,5	9,1	12,3	138,0
Бабка картофельная со свиной и см	150/10	7,5	17,4	19,0	266,3	195/20	11,1	24,9	25,9	307,0

	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ккал	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ккал
Масло сливочное	15	0,2	10,8	0,2	99	15	0,2	10,8	0,2	99
Биточки рыбные "Юнга"	75	9,1	3,4	15,9	140,0	100	12,1	4,6	21,3	175,0
Каша гречневая вязкая	100	3,0	3,0	14,6	97,3	150	4,5	4,5	21,9	146,0
Чай с сахаром/Чай зеленый	200	0,2	0,1	15,0	56,0	200	0,2	0,1	15,0	56,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2	40	3,1	1,2	20,2	105,6
Итого за 5 дней		14,8	18,2	60,9	471,5	20,1	21,2	78,6	581,6	21,5%

	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ккал	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ккал
Салат из свежих/вареных овощей	50	1,0	6,1	3,5	73,0	50	1,0	6,1	3,5	73,0
Овощи порциями	25	0,3	0,0	1,0	5,8	50	0,6	0,0	2,0	11,6
Щи домашние со сметаной	250/10	2,3	7,0	9,3	111,0					
Пельмени отварные со сметаной и соусом томатным "Сказка"	150/10/10	11,9	21,6	39,5	397,0	150/10/10	11,9	21,6	39,5	397,0
Сок	200	1,0	0,8	19,4	84,0	200	1,0	0,8	19,4	84,0
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	66,0	40	2,0	0,4	18,4	88,0
Фрукты	120	0,5	0,5	11,8	54,0	150	0,6	0,6	14,7	67,5
Итого за 5 дней		18,5	36,3	98,3	790,8	17,1	29,5	97,5	721,1	26,7%

	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ккал	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ккал
Манник со сметаной	100/10	5,8	6,9	25,9	188,6	100/10	5,8	6,9	25,9	188,6
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	20,4	78,0	200	0,2	0,2	20,4	78,0
Итого за 5 дней		6,0	7,1	46,3	266,6	6,0	7,1	46,3	266,6	10%

Итого за 5 дней
47,8 59,1 195,4 1494,7
1,0 1,2 4,1 22,1%

2,4 недели месяца
ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК	6-10 лет (1-4 классы)					11-18 лет (5-11 классы)				
	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ккал	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ккал
Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,13	66,1	15	0,2	10,9	0,2	99
Блинчики с творогом (с ветчиной и сыром) со сметаной	2/ 58/10	7,6	8,6	34,2	250,0	2/ 58/10	7,6	8,6	34,2	250,0
Чай с лимонном	200/7	0,2	0,1	15,2	59,0	200/7	0,2	0,1	15,2	59,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2	40	3,1	1,2	20,2	105,6
Фрукты	120	0,5	0,5	11,8	54,0	150	0,6	0,6	14,7	67,5
Итого за 5 дней		10,7	17,4	76,5	508,3	11,7	11,9	84,5	581,6	21,5%

ОБЕД	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ккал	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ккал
Итого за 5 дней		18,5	36,3	98,3	790,8	17,1	29,5	97,5	721,1	26,7%