УТВЕРЖДАЮ
Управляющий ГУ «Миорский межотраслевой центр для обеспечения деятельности бюджетных организаций»
_____В.Г.Хаткевич

УТВЕРЖДАЮ
Начальник отдела по образованию Миорского райисполкома
_____ В.Ч.Кашкур

Примерный рацион питания для учащихся школ на летне-осенний период 2026-2027 учебного года

(одноразовое питание)

Наименование блюда	I-V классы					VI-VIII классы					IX-XI классы				
	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, Ккал	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, Ккал	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, Ккал
I НЕДЕЛЯ Второй завтрак, 1 день (I вариант)															
Овощи свежие порцион. (фирм.бл.)	**50**	0,35	0,05	0,95	5,50	**50**	0,35	0,05	0,95	5,50	**50**	0,35	0,05	0,95	5,50
Котлеты «Классные» (фирм.бл.)	**70**	11,0	5,74	9,8	136,00	**80**	12,5	6,6	11,2	155,00	**100**	15,8	8,2	14,0	197,00

Каша рассыпчатая рисовая	**130**	2,99	3,64	31,5	170,30	**150**	3,45	4,2	36,3	196,50	**150**	3,45	4,2	36,3	196,50
Компот из апельсинов	**200**	0,4	0,1	21,8	87,00	**200**	0,4	0,1	21,8	87,00	**200**	0,4	0,1	21,8	87,00
Хлеб ржаной	**30**	1,98	0,36	10,26	54,30	**30**	1,98	0,36	10,26	54,30	**30**	1,98	0,36	10,26	54,30
Итого		**16,72**	**9,89**	**74,31**	**453,10**		**18,68**	**11,31**	**80,51**	**498,30**		**21,98**	**12,91**	**83,31**	**540,30**
(II вариант)															
Колбаса отварная	**50**	5,75	8,35	0,75	101,00	**70**	8,1	11,7	1,05	141,40	**100**	11,5	16,7	1,5	202,00
Макарон.изд. или Спагетти отварн. (фирм.бл.)	**130**	4,42	4,77	26,3	157,00	**150**	5,1	5,5	30,35	180,00	**150**	5,1	5,5	30,35	180,00
Чай с лимоном (фирм.бл.)	**200/7**	0,2	0,06	12,8	51,50	**200/7**	0,2	0,06	12,8	51,50	**200/7**	0,2	0,06	12,8	51,50
Хлеб пшеничный (батон)	**50**	3,85	0,8	28,1	131,00	**50**	3,85	0,8	28,1	131,00	**50**	3,85	0,8	28,1	131,00
Итого		**14,22**	**13,98**	**67,95**	**440,50**		**17,25**	**18,06**	**72,30**	**503,90**		**20,65**	**23,06**	**72,75**	**564,50**
2 день (I вариант)															
Салат из свежих огурцов	**50**	0,5	5,55	1,73	55,00	**50**	0,5	5,55	1,73	55,00	**50**	0,5	5,55	1,73	55,00

(без лука) (фирм.бл.)															
Оладьи из птицы «Курочка Ряба» (фирм.бл.)	**75**	12,0	12,6	3,9	177,30	**75**	12,0	12,6	3,9	177,30	**100**	15,9	15,2	5,3	243,70
Пюре картофельное	**120**	2,52	4,0	16,1	110,40	**150**	3,15	5,0	20,1	138,00	**150**	3,15	5,0	20,1	138,00
Компот из свежих яблок	**200**	0,2	0,2	21,8	88,00	**200**	0,2	0,2	21,8	88,00	**200**	0,2	0,2	21,8	88,00
Хлеб ржаной	**30**	1,98	0,36	10,26	54,30	**30**	1,98	0,36	10,26	54,30	**30**	1,98	0,36	10,26	54,30
Итого		**17,20**	**22,71**	**53,79**	**485,00**		**17,83**	**23,79**	**57,79**	**512,60**		**21,73**	**26,31**	**59,19**	**579,00**
(II вариант)															
Котлета «Золотая рыбка» (фирм.бл.)	**50**	8,2	7,8	10,5	135,40	**50**	8,2	7,8	10,5	135,40	**75**	12,3	11,63	15,68	203,03
Капуста тушен. диетическая (фирм.бл.)	**120**	2,76	3,84	7,8	78,60	**150**	3,45	4,8	9,75	98,25	**150**	3,45	4,8	9,75	98,25
Кофейный напиток с молоком	**200**	1,4	1,0	16,0	78,00	**200**	1,4	1,0	16,0	78,00	**200**	1,4	1,0	16,0	78,00

Хлеб пшеничный (батон)	**30**	2,31	0,6	16,83	80,40	**40**	3,1	0,8	22,44	107,20	**40**	3,1	0,8	22,44	107,20
Печенье или вафельные трубочки	**20**	1,4	2,8	14,8	90,00	**20**	1,4	2,8	14,8	90,00	**20**	1,4	2,8	14,8	90,00
Итого		**16,07**	**16,04**	**65,93**	**462,40**		**17,55**	**17,20**	**73,49**	**508,85**		**21,65**	**21,03**	**78,67**	**576,48**
3 день (I вариант)															
Сырники или Запеканка новая (фирм.бл.) из творога со сметаной	**150/5**	21,8	16,8	28,7	361,30	**150/5**	21,8	16,8	28,7	361,30	**200/10**	31,9	23,5	38,3	493,00
Чай с лимоном (фирм.бл.)	**200/7**	0,2	0,06	12,8	51,50	**200/7**	0,2	0,06	12,8	51,50	**200/7**	0,2	0,06	12,8	51,50
Хлеб пшеничный (батон)	**20**	1,55	0,4	11,22	53,60	**30**	2,31	0,6	16,83	82,40	**30**	2,31	0,6	16,83	82,40
Итого		**23,55**	**17,26**	**52,72**	**466,40**		**24,31**	**17,46**	**58,33**	**495,20**		**34,41**	**24,16**	**67,93**	**626,90**
(II вариант)															
Салат «Студенческий» или	**50**	1,7	4,25	5,8	69,00	**50**	1,7	4,25	5,8	69,00	**50**	1,7	4,25	5,8	69,00

«Сказка» (фирм.бл.)															
Котлета натур. рубл. «Нежная» (фирм.бл.)	**50**	7,85	14,9	3,05	177,50	**50**	7,85	14,9	3,05	177,50	**70**	11,0	20,86	4,27	248,50
Макарон.изд. или Спагетти отварн. (фирм.бл.)	**100**	3,4	2,9	20,2	120,00	**130**	4,42	3,77	26,26	156,00	**150**	5,1	4,35	30,3	180,00
Напиток яблочный (фирм.бл.)	**200**	0,16	0,14	12,64	52,46	**200**	0,16	0,14	12,64	52,46	**200**	0,16	0,14	12,64	52,46
Хлеб ржаной	**20**	1,32	0,24	6,84	36,20	**30**	1,98	0,36	10,26	54,30	**30**	1,98	0,36	10,26	54,30
Итого		**14,43**	**22,43**	**48,53**	**455,16**		**16,11**	**23,42**	**58,01**	**509,26**		**19,94**	**29,96**	**63,27**	**604,26**
4 день (I вариант)															
Овощи свежие порцион. (фирм.бл.)	**50**	0,35	0,05	0,95	5,50	**50**	0,35	0,05	0,95	5,50	**50**	0,35	0,05	0,95	5,50
Шашлычок куриный (фирм.бл.)	**75**	23,1	6,68	0,75	147,00	**75**	23,1	6,68	0,75	147,00	**100**	30,8	8,9	1,0	196,00
Пюре картофельное	**120**	2,52	4,0	16,1	110,40	**150**	3,15	5,0	20,1	138,00	**150**	3,15	5,0	20,1	138,00

Напиток лимонный новый (фирм.бл.)	**200**	0,2	-	15,2	62,00	**200**	0,2	-	15,2	62,00	**200**	0,2	-	15,2	62,00
Хлеб ржаной	**30**	1,98	0,36	10,26	54,30	**45**	2,97	0,54	15,39	81,45	**45**	2,97	0,54	15,39	81,45
Зефир ванильный	**20**	0,16	-	15,66	60,80	**20**	0,16	-	15,66	60,80	**20**	0,16	-	15,66	60,80
Итого		**28,31**	**11,09**	**58,92**	**440,00**		**29,93**	**12,27**	**68,05**	**494,75**		**37,63**	**14,49**	**68,30**	**543,75**
(II вариант)															
Бутерброд «Купалле»	**45**	7,1	9,2	8,8	146,00	**45**	7,1	9,2	8,8	146,00	**45**	7,1	9,2	8,8	146,00
Каша вязкая «Артековская»	**100**	4,2	2,6	19,2	117,00	**140**	5,88	3,64	26,9	163,80	**180**	7,56	4,68	34,6	210,60
Яйца вареные	**1шт.**	4,8	4,0	0,2	56,00	**1шт.**	4,8	4,0	0,2	56,00	**1шт**	4,8	4,0	0,2	56,00
Какао с молоком	**200**	3,6	2,8	23,4	134,00	**200**	3,6	2,8	23,4	134,00	**200**	3,6	2,8	23,4	134,00
Итого		**19,70**	**18,60**	**51,60**	**453,00**		**21,38**	**19,64**	**59,30**	**499,80**		**23,06**	**20,68**	**67,00**	**546,60**
5 день (I вариант)															
Салат из свежих помидоров (без лука) (фирм.бл.)	**50**	0,5	5,09	1,73	55,42	**50**	0,5	5,09	1,73	55,42	**50**	0,5	5,09	1,73	55,42

Плов «Домашний» (1 вариант) (фирм.бл.)	**40/ 100**	15,4	5,6	23,8	205,80	**50/ 120**	18,7	6,8	28,9	253,00	**60/ 140**	22,00	8,0	34,0	294,00
Компот из апельсинов	**200**	0,4	0,1	21,8	87,00	**200**	0,4	0,1	21,8	87,00	**200**	0,4	0,1	21,8	87,00
Хлеб ржаной	**30**	1,98	0,36	10,26	54,30	**30**	1,98	0,36	10,26	54,30	**30**	1,98	0,36	10,26	54,30
Мармелад	**15**	-	0,02	11,65	45,30	**15**	-	0,02	11,65	45,30	**20**	-	0,02	15,54	60,40
Итого		**18,28**	**11,17**	**69,24**	**447,82**		**21,58**	**12,37**	**74,34**	**495,02**		**24,88**	**13,57**	**83,33**	**551,12**
(II вариант)															
Блинчики домашние или Блинчики фаршированные колбасой и сыром с маслом сливочным (фирм.бл.)	**135/ 5**	16,95	21,14	36,65	404,66	**155/ 5**	19,46	23,73	42,1	459,70	**175/ 5**	21,96	26,33	47,5	514,75
Чай с сахаром	**200**	0,2	0,04	10,0	41,00	**200**	0,2	0,04	10,0	41,00	**200**	0,2	0,04	10,0	41,00
Итого		**17,15**	**21,18**	**46,65**	**445,66**		**19,66**	**23,77**	**52,10**	**500,70**		**22,16**	**26,37**	**57,50**	**555,75**
II НЕДЕЛЯ Второй завтрак 6 день															

(I вариант)															
Салат из свежих огурцов (без лука) (фирм.бл.)	**50**	0,5	5,55	1,73	55,00	**50**	0,5	5,55	1,73	55,00	**50**	0,5	5,55	1,73	55,00
Колбаса или сосиски отварные	**50**	5,75	8,35	0,75	101,00	**70**	8,1	11,7	1,05	141,40	**100**	11,5	16,7	1,5	202,00
Макарон.изд. или Спагетти отварн. (фирм.бл.)	**130**	4,42	4,77	26,3	157,00	**150**	5,1	4,35	30,3	180,00	**150**	5,1	4,35	30,3	180,00
Напиток яблочный (фирм.бл.)	**200**	0,2	0,2	21,0	82,00	**200**	0,2	0,2	21,0	82,00	**200**	0,2	0,2	21,0	82,00
Хлеб ржаной	**30**	1,98	0,36	10,26	54,30	**30**	1,98	0,36	10,26	54,30	**30**	1,98	0,36	10,26	54,30
Итого		**12,85**	**19,23**	**60,04**	**449,30**		**15,88**	**22,16**	**64,34**	**512,70**		**19,28**	**27,16**	**64,79**	**573,30**
(II вариант)															
Манник «Полосатик» с повидлом (фирм.бл.)	**120/10**	7,72	10,68	56,21	350,20	**140/10**	9,0	12,46	64,5	404,40	**150/20**	9,68	13,35	75,16	456,50
Чай с лимоном (фирм.бл.)	**200/7**	0,2	0,06	12,8	51,50	**200/7**	0,2	0,06	12,8	51,50	**200/7**	0,2	0,06	12,8	51,50

Хлеб пшеничный (батон)	**15**	1,16	0,28	8,42	40,20	**15**	1,16	0,28	8,42	40,20	**20**	1,55	0,4	11,22	53,60
Итого		**9,08**	**11,02**	**77,43**	**441,90**		**10,36**	**12,80**	**85,72**	**496,10**		**11,43**	**13,81**	**99,18**	**561,60**
7 день (I вариант)															
Овощи свежие порцион. (фирм.бл.)	**50**	0,35	0,05	0,95	5,50	**50**	0,35	0,05	0,95	5,50	**50**	0,35	0,05	0,95	5,50
Колбаски мясные с сыром (фирм.бл.)	**70**	9,79	16,64	2,03	197,05	**80**	11,18	19,02	2,32	225,20	**100**	13,98	23,77	2,9	281,50
Пюре картофельное	**120**	2,52	4,0	16,1	110,40	**150**	3,15	5,0	20,1	138,00	**150**	3,15	5,0	20,1	138,00
Напиток «Лимончик» (фирм.бл.)	**200**	0,14	0,02	18,6	75,20	**200**	0,14	0,02	18,6	75,20	**200**	0,14	0,02	18,6	75,20
Хлеб ржаной	**30**	1,98	0,36	10,26	54,30	**30**	1,98	0,36	10,26	54,30	**30**	1,98	0,36	10,26	54,30
Итого		**14,78**	**21,07**	**47,94**	**442,45**		**16,80**	**24,45**	**52,23**	**498,20**		**19,60**	**29,20**	**52,81**	**554,50**
(II вариант)															
Оладьи с повидлом яблочным	**100/10**	7,6	7,2	46,6	281,00	**120/10**	9,04	8,64	54,17	329,80	**140/10**	10,54	10,08	62,11	380,60

Какао с молоком	**200**	3,6	2,8	23,4	134,00	**200**	3,6	2,8	23,4	134,00	**200**	3,6	2,8	23,4	134,00
Фрукты	**100**	0,9	0,2	16,2	40,00	**100**	0,9	0,2	16,2	40,00	**100**	0,9	0,2	16,2	40,00
Итого		**12,10**	**10,20**	**86,20**	**455,00**		**13,54**	**11,64**	**93,77**	**503,80**		**15,04**	**13,08**	**101,71**	**554,60**
8 день (I вариант)															
Салат из свежих помидоров (без лука) (фирм.бл.)	**50**	0,5	5,09	1,73	55,42	**50**	0,5	5,09	1,73	55,42	**50**	0,5	5,09	1,73	55,42
Шашлычок куриный (фирм.бл.) или грудка цыплят жареная «Каприз» (фирм.бл.)	**50**	15,4	4,45	0,5	98,00	**50**	15,4	4,45	0,5	98,00	**75**	23,1	6,68	0,75	147,00
Картофель, запеченный с сыром (фирм.бл.)	**100**	4,76	11,5	18,9	198,14	**100**	4,76	11,5	18,9	198,14	**100**	4,76	11,5	18,9	198,14
Компот из изюма	**200**	0,4	-	26,6	104,00	**200**	0,4	-	26,6	104,00	**200**	0,4	-	26,6	104,00
Хлеб ржаной	**20**	1,32	0,24	6,84	36,20	**30**	1,98	0,36	10,26	54,30	**30**	1,98	0,36	10,26	54,30
Итого		**22,38**	**21,28**	**54,57**	**491,76**		**23,04**	**21,40**	**57,99**	**509,86**		**30,74**	**23,63**	**58,24**	**558,86**

(II вариант)															
Сырники или Запеканка «Зебра» из творога (фирм.бл.) со сметаной	**150/5**	21,8	16,8	28,7	361,30	**150/5**	21,8	16,8	28,7	361,30	**200/10**	31,9	23,5	38,3	493,00
Чай с лимоном (фирм.бл.)	**200/7**	0,2	0,06	12,8	51,50	**200/7**	0,2	0,06	12,8	51,50	**200/7**	0,2	0,06	12,8	51,50
Хлеб пшеничный (батон)	**20**	1,55	0,4	11,22	53,60	**30**	2,31	0,6	16,83	82,40	**30**	2,31	0,6	16,83	82,40
Итого		**23,55**	**17,26**	**52,72**	**466,40**		**24,31**	**17,46**	**58,33**	**495,20**		**34,41**	**24,16**	**67,93**	**626,90**
9 день (I вариант)															
Салат «Светофорчик» (фирм.бл.)	**50**	1,45	5,1	3,07	64,00	**50**	1,45	5,1	3,07	64,00	**50**	1,45	5,1	3,07	64,00
Котлета «Дуэт» (фирм.бл.)	**70**	12,2	11,1	5,04	170,00	**80**	13,92	12,64	5,76	194,24	**100**	17,4	15,8	7,2	242,80
Каша рассыпчатая рисовая	**100**	2,3	2,8	24,2	131,00	**100**	2,3	2,8	24,2	131,00	**120**	2,76	3,36	29,04	157,20

Напиток апельсиновый новый (фирм.бл.)	**200**	0,2	-	15,2	62,00	**200**	0,2	-	15,2	62,00	**200**	0,2	-	15,2	62,00
Хлеб ржаной	**20**	1,32	0,24	6,84	36,20	**30**	1,98	0,36	10,26	54,30	**30**	1,98	0,36	10,26	54,30
Итого		**17,47**	**19,24**	**54,35**	**463,20**		**19,85**	**20,90**	**58,49**	**505,54**		**23,79**	**24,62**	**64,77**	**580,30**
(II вариант)															
Драники «Аппетитные» со сметаной (фирм.бл.)	**130/13**	9,0	23,01	24,38	338,65	**150/15**	10,39	26,56	28,15	394,00	**180/18**	12,47	31,86	33,75	468,90
Чай с сахаром	**200**	0,2	0,04	10,0	41,00	**200**	0,2	0,04	10,0	41,00	**200**	0,2	0,04	10,0	41,00
Мармелад	**20**	-	0,02	15,54	60,40	**20**	-	0,02	15,54	60,40	**20**	-	0,02	15,54	60,40
Итого		**9,20**	**23,07**	**49,92**	**440,05**		**10,59**	**26,62**	**53,69**	**495,40**		**12,67**	**31,92**	**59,29**	**570,30**
10 день (I вариант)															
Овощи свежие порцион. (фирм.бл.)	**50**	0,35	0,05	0,95	5,50	**50**	0,35	0,05	0,95	5,50	**50**	0,35	0,05	0,95	5,50
Оладьи мясные «Загадка» (фирм.бл.)	**50**	9,15	23,1	3,94	261,32	**50**	9,15	23,1	3,94	261,32	**70**	12,8	32,31	5,51	365,84
Картофель отварной	**100**	2,1	3,3	13,4	92,00	**100**	2,1	3,3	13,4	92,00	**120**	2,52	3,96	16,08	110,40

или пюре картофельное															
Компот из свежих яблок	**200**	0,2	0,2	21,8	88,00	**200**	0,2	0,2	21,8	88,00	**200**	0,2	0,2	21,8	88,00
Хлеб ржаной	**20**	1,32	0,24	6,84	36,20	**30**	1,98	0,36	10,26	54,30	**30**	1,98	0,36	10,26	54,30
Итого		**13,12**	**26,89**	**46,93**	**483,02**		**13,78**	**27,01**	**50,35**	**501,12**		**17,85**	**36,88**	**54,60**	**624,04**
(II вариант)															
Бутерброд «Купалле»	**45**	7,1	9,2	8,8	146,00	**45**	7,1	9,2	8,8	146,00	**45**	7,1	9,2	8,8	146,00
Омлет натуральный с маслом сливочным	**120/5**	11,47	18,69	2,13	223,91	**150/5**	14,33	22,46	2,64	271,62	**180/5**	17,18	26,23	3,16	319,34
Кофейный напиток с молоком	**200**	1,4	1,0	16,0	78,00	**200**	1,4	1,0	16,0	78,00	**200**	1,4	1,0	16,0	78,00
Итого		**19,97**	**28,89**	**26,93**	**447,91**		**22,83**	**32,66**	**27,44**	**495,62**		**25,68**	**36,43**	**27,96**	**543,34**