

УТВЕРЖДАЮ  
Управляющий  
ГУ «Кобринский районный  
центр по обеспечению  
деятельности бюджетных  
организаций»

\_\_\_\_\_ А. Н. Галаш  
(подпись) (Ф.И.О.)

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
(наименование учреждения образования)

\_\_\_\_\_ (подпись) \_\_\_\_\_ (Ф.И.О.)  
М.П.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2026 г.

**ПРИМЕРНЫЙ ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ  
для обучающихся 6-10 лет на зимне-весенний период**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево- ды	Ккал
<b>1 неделя</b>					
<b>1 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Колбасные изделия отварные	80	6,84	11,72	0,81	138,78
Булгур	150	2,3	3,7	10,4	84
Хлеб пшеничный	30	3,12	1,02	14,85	81
Сыр	30	4,64	5,9	0	72,8
Какао «Чебурашка»	200	4,68	4,01	19,1	150,12
<b>Итого</b>		21,58	26,35	45,16	526,7
<b>бед</b>					
Салат «Перемена»	50	1,6	5,5	6,75	78,8
Пельмени отварные с масл.сл.	160/10	10,56	16,96	31,52	316,8
Сок	200	1,26	0,18	23,76	108
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54
Йогурт фасованный	120	3,9	1,5	21	90,8
<b>Итого</b>		20,72	25,06	99,61	683,2
<b>Всего за день</b>		42,3	51,41	205,16	129,9
<b>2 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Овощи консервированные порционно (огурец консервированный)	20	0,84	0	0,39	4,8
Колбаски «Дуэт»	75	6,1	10,49	7,65	149,4
Каша вязкая гречневая	150	4,5	4,5	21,9	194
Чай с сахаром (информац. сборник 2023 г)	200	0,18	0,05	11,7	48,06
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
<b>Итого</b>		12,94	15,28	48,32	431,06
<b>Обед</b>					

Салат «Сытный»	50	3,7	9,0	1,95	103,5
Гуляш «Детский»	65/20	11,75	16,98	1,9	209,47
Макаронны отварные	150	4,42	3,77	26,26	156
Компот из сиропа шиповника	200	0	0	19,44	72,9
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54
<b>Итого</b>		23,27	30,67	66,13	630,67
<b>Всего за день</b>		36.21	45.95	114.45	1061.73
<b>3 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Запеканка творожно-шоколадная	150	15,99	12,61	23,66	267,8
Чай с лимоном (информац. сборник 2023 г)	200/7	0,21	0,06	13,25	52,99
Гематоген	30	0,32	0,04	31,91	130,4
<b>Итого</b>		16,52	12,71	68,82	451,19
<b>Обед</b>					
Салат «Горошек»	50	3,2	8,4	1,4	109,9
Шашлычок	80	17,09	3,38	1,38	104,3
Пюрешка картофельная	150	3	4,76	20,78	141,15
Сок	200	0,54	0	13,81	115,79
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54
<b>Итого</b>		27,23	17,46	53,95	559,94
<b>Всего за день</b>		43.75	30.17	122.77	1011.13
<b>4 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Омлет натуральный с маслом сливочным	150/10	10,5	16,8	1,8	200
Гренки «Лакомка»	50	3,03	5,38	17,2	122
Кофейный напиток с молоком (информац. сборник 2023 г)	200	1,26	0,9	13,5	70,2
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
<b>Итого</b>		16.11	23.32	39.18	427
<b>Обед</b>					
Салат «Цыпленок»	50	5,75	8,6	2	109,9
Плов «Домашний»	65/150	18,91	6,8	29,07	351,6
Напиток «Лимончик»	200	0,13	0,02	16,74	67,68
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54
<b>Итого</b>		28.19	16.34	64.9	617.98
<b>Всего за день</b>		44.3	39.66	104.08	1044.96
<b>5 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Бутерброд Купалле	45	1.5	2.36	14.98	83.42
Блинчики (бабушка Аня) с масл.сл	116/10	7.2	7.4	31.4	245
Чай с сахаром (информац. сборник 2023 г)	200	0,18	0,05	11,7	48,06

<b>Итого</b>		8.88	9.81	58.08	376.48
<b>Обед</b>					
Салат из свеклы с сыром и чесноком	50	0,65	4,4	2,55	54,5
Колбаски «Классные»	80	8,28	13,08	2,94	163,2
Каша вязкая рисовая	150	2,1	4,05	22,35	135
Компот из сухофруктов «Школьный»	200	0,6	0	16,4	61,2
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54
<b>Итого</b>		15.03	22.45	60.82	502.7
<b>Всего за день</b>		23.91	32.36	118.9	879.18
<b>2 неделя</b>					
<b>1 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Каша жидкая молочная рисовая	150	5,29	6,91	29,19	201,86
Яйцо перепелиное вареное	1 шт	1,2	1,3	0,05	16,7
Какао «Чебурашка»	200	4,68	4,01	19,1	150,12
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54
<b>Итого</b>		13,25	12,9	58,24	422,68
<b>Обед</b>					
Салат «Сударушка»	50	1,6	7,25	6,35	96,75
Колбасные изделия отварные	60	6,84	11,72	0,81	138,78
Каша вязкая гречневая	150	4,5	4,5	21,8	145,5
Компот из сиропа шиповника	200	0	0	21,6	81
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54
<b>Итого</b>		16.34	24.39	67.14	550.83
<b>Всего за день</b>		29.59	37.29	125.38	973.51
<b>2 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Пельмени отварные с масл.сл	160/10	10,56	16,96	31,52	316,8
Кофейный напиток с молоком (информац. сборник 2023 г)	200	1,4	1	15	78
Йогурт фасованный	120	1,5	2,36	14,98	83,42
<b>Итого</b>		13,46	20,32	61,5	478,22
<b>Обед</b>					
Салат «Витаминка»	50	1,1	8,3	3,7	93,4
Рыба в сыре жареная	80	12,06	8,4	22,8	124,2
Пюре картофельное	150	2,85	4,35	22,35	139,5
Кисель «Тропики»	200	0,25	0,05	24,37	100,33
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54
<b>Итого</b>		19.66	22.02	89.8	546.23
<b>Всего за день</b>		33.12	42.34	151.3	1024.45
<b>3 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Наггетсы «Куручка ряба»	75	14,64	7,06	6,33	150,04
Картофель тушеный «Золотистый»	150	2,28	3,84	16,8	116,4

Чай с сахаром (информац. сборник 2023 г)	200	0,18	0,05	11,7	48,06
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
<b>Итого</b>		18.42	11,19	41.51	349.3
<b>Обед</b>					
Салат «Дубравушка»	50	0,5	2,9	3,05	40,5
Бифштекс из индейки (Зачётный)	80	10,35	8,2	6,85	141
Макаронны отварные	150	4,42	3,77	26,26	156
Сок	200	1,26	0,18	23,76	108
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54
<b>Итого</b>		19.93	15.97	76.5	534.3
<b>Всего за день</b>		38.35	27.16	153	883.6
<b>4 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Овощи консервированные порционно (огурец консервир)	30	0,84	0	0,39	4,8
Оладьи из птицы «Вкусные»	80	6,9	6,3	0,4	85,9
Каша вязкая рисовая	150	1,82	3,51	19,37	117
Какао «Чебурашка»	200	4,68	4,01	19,1	150,12
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
<b>Итого</b>		15.56	14.06	46	392.2
<b>Обед</b>					
Салат «Розовый»	50	2,85	7,05	1,9	82,5
Котлета натур.рубл. «Нежная»	80	8,0	9,0	6,45	138,8
Булгур	150	5,72	3,51	26,65	181,48
Напиток «Фантастик»	200	0,16	0,18	23,76	108
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
<b>Итого</b>		18.05	19.98	65.94	545.8
<b>Всего за день</b>		33.61	34.04	111.94	938
<b>5 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Колбаски «Нежные»	60	8,4	12	0,06	144
Макаронны отварные	150	5,1	4,35	30,3	180
Кофейный напиток с молоком (информац. сборник 2023 г)	200	1,4	1	15	78
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
<b>Итого</b>		16,22	17,59	52,04	436,8
<b>Обед</b>					
Салат «Парус»	50	0,85	2,55	5,1	45,95
Поджарка из свинины	65/20	16,33	7,82	2,8	154,42
Каша рисовая вязкая	150	3	4,76	20,78	141,15
Сок	200	1,4	0,2	26,4	120
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54
<b>Итого</b>		24.98	16.25	71.66	550.32
<b>Всего за день</b>		41.2	33.84	123.74	987.12

