

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ОАО "Комбинат
школьного питания"
Ю. В. Кротова
2026г

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОАО "Комбинат
школьного питания"
Ю. В. Кротова
2026г

Ю. В. Кротова
2026г

**Примерные двухнедельные рационы питания
зимне-весенний период
для обучающихся в средних школах, гимназиях, специальных школах
ОАО "Комбинат школьного питания"**

1, 3 неделя

Наименование блюд		6-10 лет					11-18 лет				
Понедельник		Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Второй завтрак (1-4 класс)		23%									
Сыр порционно		20	4,6	4,9	0,0	62					
Шницель /свинина/		50	7,9	4,1	7,0	97					
Каша гречневая вязкая		150	4,5	4,5	21,9	146					
или каша вязкая "Артековская"		150	6,3	3,9	28,8	176					
Чай с сахаром		190/10	0,2	0,0	10,0	42					
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	21,6	102					
Итого:			20,4	13,9	60,5	449,0					
Итого: *			22,2	13,3	67,4	479					
Обед(1-4 класс)		30%									
Салат "Квартет"		30	3,5	6,6	1,4	79					
Щи диетические со сметаной		250/10	2,3	6,6	8,8	106					
Сосиски отварные		48	4,3	12,5	0,5	134					
Пюре картофельное		100	2,1	3,3	13,4	92					
Сок		200	0,0	0,0	20,0	80					
Хлеб ржаной		45	2,8	0,2	19,0	90					
Фрукты		100	0,4	0,4	9,4	42					
Итого:			15,3	29,5	72,4	623,0					
Обед (5-11 класс)							30%				
Салат "Квартет"		30	3,5	6,6	1,4	79	40	4,6	8,8	1,8	105
Сосиски отварные		48	4,3	12,5	0,5	134	96	8,6	25,0	1,0	269
Пюре картофельное		150	3,2	5,0	20,1	138	150	3,2	5,0	20,1	138
Сок		200	0,0	0,0	20,0	80	200	0,0	0,0	20,0	80
Хлеб ржаной		20	1,3	0,1	8,5	40	70	4,4	0,4	29,6	140

Фрукты		200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	
Итого:			13,0	24,9	69,1	555,0		21,6	39,8	91,1	81,1
Полдник		11%					13%				
Кондитерское или булочное изделие (зефир)		35	0,5	3,1	25,1	131	70	1,1	6,2	50,2	261
Напиток "Любимый" с витамином "С"		200	0,0	0,0	25,8	101	200	0,0	0,0	25,8	101
Итого:			0,5	3,1	50,9	231		1,1	6,2	76,0	362
Ужин(5-11класс)							20%				
Сыр порционно							25	5,9	7,4	0,0	93
Овощи порционно (огурцы консервированные)							60	0,4	0,1	1,1	7
Шницель /свинина/							80	12,6	6,6	11,2	155
Каша гречневая вязкая							150	4,5	4,5	21,9	146
или каша вязкая "Артекская"							150	6,3	3,9	28,8	176
Чай с сахаром							190/10	0,2	0,0	10,0	42
Хлеб пшеничный							40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:								26,8	19,0	65,8	544,3
Итого: *								28,6	18,4	72,7	574
Итого за день:			36,3	46,6	183,8	1303,4		49,5	65,0	233,0	1721,8
Итого за день: *			38,1	46,0	190,7	1332,9		51,3	64,4	239,9	1751,3

Вторник											
Второй завтрак (1-4 класс)	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	
Масло сливочное	23%										
Омлет с сыром	10	0,1	7,3	0,1	66						
Кофейный напиток с молоком	115	14,1	16,2	1,9	209						
Хлеб пшеничный	200	2,2	1,4	22,4	112						
Фрукты	15	1,2	0,2	8,1	38						
Итого:	120	0,5	0,5	12,0	62						
		18,1	25,5	44,5	486,9						
Обед(1-4 класс)	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	
Овощи порционно (огурец свежий)	33%										
Рассольник "Школьный" новый со сметаной	40	0,3	0,1	0,8	4						
Плов из филе птицы	250/10	1,8	5,6	13,0	113						
или Котлеты "Смачные"	50/100	18,4	7,6	28,9	249						
и Каша рисовая	75	15,0	9,2	10,8	185						
Напиток апельсиновый, мандариновый с витамином "С"	150	2,1	4,1	22,4	135						
Хлеб пшеничный	200	0,1	0,1	17,3	70						
Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	21,6	102						
Итого:	40	2,5	0,2	16,9	80						
Итого: *		26,3	13,9	98,5	618,7						
Обед (5-11 класс)	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	
Овощи порционно (огурец свежий)		25,0	19,6	102,8	689,9						
Плов из филе птицы						30%					
	60	0,4	0,1	1,1	7	60	0,4	0,1	1,1	7	
	50/100	18,4	7,6	28,9	249	75/150	27,6	11,3	43,3	373	

Котлеты "Смачные"	75	15,0	9,2	10,8	185	100	20,0	12,3	14,4	247
Каша рисовая	150	2,1	4,1	22,4	135	150	2,1	4,1	22,4	135
Напиток апельсиновый, мандариновый с витамином "С"	200	0,1	0,1	17,3	70	200	0,1	0,1	17,3	70
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102	90	7,2	0,9	48,6	230
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	60	3,8	0,3	25,4	120
Итого:		21,4	7,9	64,2	405,9		31,9	11,8	87,1	570,4
Итого: *		20,1	13,7	68,5	477,1		33,6	17,8	129,2	808,3
Полдник	14%					11%				
Кондитерское или булочное изделие (Булочка "Медуза")	75	4,7	5,1	32,1	186	75	4,7	5,1	32,1	186
Молочный или кисломолочный продукт (кефир)	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
Итого:		10,3	11,5	40,3	298,0		10,3	11,5	40,3	298,0
Ужин(5-11класс)						24%				
Омлет с сыром						230	28,2	32,4	3,8	418
Кофейный напиток с молоком						200	2,2	1,4	22,4	112
Хлеб пшеничный						15	1,2	0,2	8,1	38
Фрукты						200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:							32,4	34,7	53,0	652
Итого за день:		54,6	50,8	183,3	1403,6		74,6	58,0	180,4	1520,7
Итого за день: *		53,3	56,6	187,6	1474,8		76,3	63,9	222,5	1758,6

Среда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Второй завтрак (1-4 класс)	20%									
Запеканка творожная "Легкая" со сметаной (или с повидлом, или с молоком сгущенным, или с припасом)	110/10	13,6	13,9	22,6	269					
или Блинчики с творогом "Бабушка Аня" со сметаной(или с молоком сгущенным, или с припасом, или с повидлом)	2/58/10	6,9	13,0	35,0	283					
Чай с сиропом шиповника	200	0,2	0,0	14,8	57					
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102					
Итого:		17,0	14,3	59,0	427,7					
Итого: *		10,2	13,4	71,4	442,2					
Обед(1-4 класс)	32%									
Овощи консервированные порционно/кукуруза/	20	0,4	0,1	2,9	14					
Суп молочный с крупой рисовой	250	6,5	6,3	22,3	173					
или Суп молочный с крупной пшениной *	250	6,5	6,3	22,3	173					
Котлета "Капитошка"	60	12,4	9,6	7,8	169					
или Митболы с сыром*	60	10,0	15,6	3,2	208					
Макаронные изделия отварные	130	4,4	3,8	26,3	156					
Напиток "Витаминный" с витамином "С"	200	0,0	0,0	21,4	86					
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80					
Итого:		26,3	19,9	97,6	677,3					

[illegible][illegible]

[illegible]

Пятница	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Второй завтрак (1-4 класс)	20%									
Овощи порционно (огурец свежий или консервированный)	25	2,0	0,3	13,5	64					
Котлета рыбная	50	6,1	3,8	7,1	87					

[illegible]

2, 4 недели

Наименование блюд		6-10 лет					11-18 лет				
Понедельник		Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Второй завтрак (1-4 класс)		20%									
Сыр порционно		10	2,3	2,4	0,0	31					
Мясные гнезда (свинина)		50	9,1	10,3	6,8	156					
Каша рисовая		100	1,4	2,7	14,9	90					
Чай с лимоном		200/7	0,2	0,0	10,3	41					
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	21,6	102					
Итого:			16,3	15,9	53,6	419					
Обед(1-4 класс)		30%									
Овощи консервированные /горошек/		50	1,6	0,1	3,3	20					
Щи домашние со сметаной		200/10	1,9	5,6	7,5	90					
"Наггетсы" куриные		50	9,5	9,5	3,3	133					
или Колбаски "Банзай"		50	12,0	3,5	0,5	154					
Макаронные изделия отварные		150	5,1	4,4	30,3	180					
Напиток апельсиновый, мандариновый с витамином "С"		200	0,1	0,1	17,3	70					
или напиток "Лимончик" с витамином С		200	0,1	0,0	18,6	75					
Хлеб ржаной		60	3,8	0,3	25,4	120					
Итого:			21,9	19,9	87,0	613,4					
Итого: *			24,4	13,8	85,5	639,2					
Обед (5-11 класс)							30%				
Овощи консервированные /горошек/		50	1,6	0,1	3,3	20	50	1,6	0,1	3,3	20
"Наггетсы" куриные		75	14,3	14,3	5,0	200	75	14,3	14,3	5,0	200
или Колбаски "Банзай"		50	12,0	3,5	0,5	154	50	12,0	3,5	0,5	154
Макаронные изделия отварные		150	5,1	4,4	30,3	180	150	5,1	4,4	30,3	180
Напиток апельсиновый, мандариновый с витамином "С"		200	0,1	0,1	17,3	70	200	0,1	0,1	17,3	70
или напиток "Лимончик" с витамином С		200	0,1	0,0	18,6	75	200	0,1	0,0	18,6	75
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	21,6	102	90	7,2	0,9	48,6	230
Хлеб ржаной		50	3,1	0,3	21,1	100	60	3,8	0,3	25,4	120
Итого:			27,3	19,5	98,5	671,9		32,0	20,0	129,8	819,4
Итого: *			25,1	8,6	95,4	631,2		29,7	9,1	126,6	778,7
Полдник		11%					11%				
Коврижка по-домашнему		60	3,7	2,8	30,3	160	80	4,9	3,8	40,4	214
или шарлотка с яблоками "Дудюная"		60	2,8	2,8	22,2	125	80	3,8	3,8	29,6	166
Сок		200	0,0	0,0	20,0	80	200	0,0	0,0	20,0	80
Итого:			3,7	2,8	50,3	240,2		4,9	3,8	60,4	293,6
Итого: *			2,8	2,8	42,2	204,8		3,8	3,8	49,6	246,4
Ужин(5-11класс)							23%				
Сыр порционно							25	5,9	7,4	0,0	93

дн(5-11класс)	10,3	11,5	40,3	298		11,1	12,2	59,0	382
огурцы консервированные или свежие					20%				
Омлет с мясными продуктами(колбаса)					75	2,1	0,0	1,0	14
Чай с сиропом шиповника					195	21,1	25,0	2,9	320
Хлеб пшеничный					200	0,2	0,0	14,8	57
Итого:					60	4,8	0,6	32,4	153
Итого за день:	53,1	50,4	160,0	1292		28,1	25,6	51,1	544
Итого за день: *	54,5	56,3	167,0	1377		70,6	48,2	229,1	1615,4
						72,7	57,0	238,9	1740,4

Среда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Второй завтрак (1-4 класс)	20%									
Запеканка из творога со сметаной (или с молоком стуженным, или с повидлом, или с припасом)	100/10	15,8	13,1	17,3	250					
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42					
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	16,2	77					
Фрукты	100	0,4	0,4	9,4	42					
Итого:		18,8	13,9	52,8	411					
Обед(1-4 класс)	33%									
Салат "Чайка" с маслом растительным	50	6,6	11,7	1,2	137					
или Салат "Сударушка"	50	1,7	5,6	6,5	83					
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,3	6,3	2,4	183					
Колбаски мясные с сыром	50	7,0	11,9	1,5	141					
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146					
Сок	200	0,0	0,0	20,0	80					
Хлеб ржаной	30	1,9	0,2	12,7	60					
Итого:		27,2	34,5	59,6	746					
Итого: *		22,3	28,4	64,9	692,6					
Обед (5-11 класс)						29%				
Запеканка из творога со сметаной (или с молоком стуженным, или с повидлом, или с припасом)	150/10	23,5	18,8	25,8	366		23,8	20,6	26,1	384
или Блинички с фруктовым наполнителем "Бабушка Аня" со сметаной(или с молоком стуженным, или с припасом, или с повидлом)	2/57/20	7,4	11,6	62,8	382		11,0	21,3	78,0	546
Сок	200	0,0	0,0	20,0	80		0,0	0,0	20,0	80
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102		7,2	0,9	48,6	230
Фрукты	150	0,6	0,5	11,3	58		0,8	0,7	18,7	84
Итого:		27,3	19,7	78,6	605,8		31,8	22,2	113,4	777,5
Итого: *		11,2	12,5	115,7	621,8		19,0	22,9	165,3	939,5
Полдник	11%					14%				
Ватрушка с сыром	36	2,8	7,7	12,9	133		5,9	16,2	26,9	277
или Ватрушка "Белорусская"	36	2,8	2,3	9,4	71		5,9	4,9	19,7	147

Компот из сушеных плодов с витамином "С"										
Итого:		200	0,4	0,0	26,6	104	200	0,4	0,0	26,6
Итого:			3,2	7,7	39,5	236,8		6,3	16,2	53,5
Итого:			3,2	2,3	36,0	175		6,3	4,9	46,3
Итого:							20%			
Ужин(5-11класс)										
Колбаски мясные с сыром							85	11,9	20,2	2,5
Каша гречневая вязкая							150	4,5	4,5	21,9
Чай с сахаром							190/10	0,2	0,0	10,0
Хлеб пшеничный							40	3,2	0,4	21,6
Итого:								19,8	25,2	56,0
Итого за день:			49,2	56,1	152,0	1394		57,9	63,5	222,8
Итого за день:*			44,3	44,6	153,8	1278		45,1	52,9	267,5
Четверг										
Второй завтрак (1-4 класс)	Выход, г	20%				Ккал	Выход, г			Ккал
Масло сливочное порциями	10		0,1	7,3	0,1	66				
Оладьи из печени, запеченные с сыром	60		10,7	10,7	3,3	153				
Каша рисовая	100		1,4	2,7	14,9	90				
Какао с молоком	200		7,8	6,2	22,0	140				
Хлеб пшеничный	40		3,2	0,4	21,6	102				
Итого:			15,4	21,1	40,0	411				
Обед(1-4 класс)	31%									
Салат из квашеной капусты со свеклой	50		0,8	2,5	2,3	36				
Рассольник "Школьный" новый со сметаной	250/10		1,8	5,6	13,0	113				
Сосиски отварные	48		4,3	12,5	0,5	134				
Картофель тушеный	100		2,0	6,5	15,8	131				
Сок	200		0,0	0,0	20,0	80				
Хлеб ржаной	50		3,1	0,3	21,1	100				
Фрукты	150		0,6	0,5	11,3	58				
Итого:			12,6	27,9	84,0	651,9		0,0	0,0	0,0
Обед (5-11 класс)	32%									
Овощи порционно (огурец свежий)	20		0,1	0,0	0,4	2	20	0,1	0,0	0,4
Сосиски отварные	48		4,3	12,5	0,5	134	96	8,6	25,0	1,0
Картофель тушеный	100		2,0	6,5	15,8	131	150	3,0	9,8	23,7
Сок	200		0,0	0,0	20,0	80	200	0,0	0,0	20,0
Хлеб ржаной	80		5,0	0,5	33,8	160	80	5,0	0,5	33,8
Хлеб пшеничный	40		3,2	0,4	21,6	102	60	4,8	0,6	32,4
Итого:			14,6	19,9	92,0	609,2		21,5	35,8	111,2
Полдник	12%						13%			
Кондитерское или Хлебобулочное изделие	60		2,9	0,8	35,0	139	60	2,9	0,8	35,0
Молочный или кисломолочный продукт (Молоко кипяченое)	200		5,8	6,4	9,4	120	200	5,8	6,4	9,4
Фрукты							200	0,8	0,7	18,7

ин(5-11класс)	8,7	7,2	44,4	259		9,5	7,9	63,1	343
масло сливочное порциями					24%				
Оладьи из печени, запеченные с сыром					10	0,1	7,3	0,1	66
Каша рисовая					80	14,3	14,2	4,4	204
Какао с молоком					150	2,1	4,1	22,4	135
Хлеб пшеничный					200	7,8	6,2	22,0	140
Итого:					40	3,2	0,4	21,6	102
Итого за день:	36,6	56,2	168,3	1322,1		27,4	32,2	70,5	647,3
						58,5	75,9	244,8	1850,2

Пятница									
Второй завтрак (1-4 класс)	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У
Биточки из филе птицы	23%								
Макаронные изделия отварные	50	8,1	6,3	6,8	181				
или Макароны с овощами	100	3,4	2,9	20,2	120				
Чай с сахаром	100	3,4	2,9	20,2	120				
Хлеб пшеничный	190/10	0,2	0,0	10,0	42				
Фрукты	40	3,2	0,4	21,6	102				
Итого:	100	0,4	0,4	9,4	42				
Итого: *		15,3	9,9	67,9	486,5				
Обед(1-4 класс)	31%								
Овощи консервированные порционно/кукуруза/	20	0,4	0,1	2,9	14				
Борщ "Белорусский" со сметаной с витамином "С"	200/10	1,7	5,0	10,3	92				
или Борщ "Диетический" со смет. с витамином "С" *	200/10	1,7	5,2	9,9	92				
Гуляш (свинина)	50/50	11,4	20,9	5,1	254				
или Поджарка (свинина)	50/15	11,0	23,9	2,7	270				
Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138				
Напиток "Фантастик" с витамином "С"*	200	0,2	0,1	16,5	68				
Хлеб ржаной	30	1,9	0,2	12,7	60				
Итого:		18,7	31,2	67,6	625,7				
Итого: *		18,3	34,4	64,8	641,7				
Обед (5-11 класс)						30%			
Овощи консервированные порционно/кукуруза/	50	1,1	0,2	7,4	34	50	1,1	0,2	7,4
Биточки из филе птицы	60	9,7	7,5	8,1	217	90	14,5	11,3	12,2
или Колбаски Сливочные	60	14,2	10,9	5,2	181	90	21,3	16,4	7,8
Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138	150	3,2	5,0	20,1
Напиток "Фантастик" с витамином "С"*	200	0,2	0,1	16,5	68	200	0,2	0,1	16,5
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100	70	4,4	0,4	29,6
Фрукты	100	0,4	0,4	9,4	42	200	0,8	0,8	20,0
Итого:		17,6	13,4	82,5	598,7		24,1	17,7	105,7
Итого: *		22,1	16,9	79,6	562,7		30,9	22,8	101,3

Полдник	12%	5,3	4,4	17,8	132	14%	10,7	8,8	35,6	265,-
Конвертики с творогом	60	5,3	4,4	17,8	132	120	10,7	8,8	35,6	265,-
или кондитерское или булочное изделие (Булочка фигурная)	75	5,6	5,3	34,7	211	75	5,6	5,3	34,7	211
Молочный или кисломолочный продукт (кефир)	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
Итого:		10,9	10,8	26,0	244		16,3	15,2	43,8	377
Итого: *		11,2	11,7	42,9	323	21%	11,2	11,7	42,9	323
Ужин(5-11класс)						50/50	11,4	20,9	5,1	254
Гуляш (свинина)						150	5,1	4,4	30,3	180
Макаронные изделия отварные						150	5,1	4,4	30,3	180
или Макароны с овощами						190/10	0,2	0,0	10,0	42
Чай с сахаром						40	3,2	0,4	21,6	102
Хлеб пшеничный							19,9	25,7	67,0	578,0
Итого:							19,9	25,7	67,0	578,0
Итого: *							60,3	58,6	216,5	1761,6
Итого за день:		44,9	51,9	161,6	1356		62,0	60,2	211,2	1653,8
Итого за день: *		44,8	56,0	175,6	1451					
Итого 1,3 недели:		216,0	225,9	958,8	6710,7		272,6	251,3	1082,7	7639,3
Итого 1,3 недели: *		1,0	1,0	4,4			1,0	0,9	4,0	
		211,0	242,5	966,1	6901		270,7	273,2	1143,6	8111,3
		1,0	1,1	4,6			1,0	1,0	4,2	
Итого 2,4 недели:		225,7	253,2	832,7	6637,1		312,2	302,2	1160,5	8658,5
Итого 2,4 недели: *		1,0	1,1	3,7			1,0	1,0	3,7	
		223,8	245,6	845,9	6691,3		299,9	291,2	1195,6	8619,8
		1,0	1,1	3,8			1,0	1,0	4,0	
Итого 10 дней:		441,7	479,0	1791,5	13348		584,8	553,4	2243,2	16298
Итого 10 дней: *		1,0	1,1	4,1			1,0	0,9	3,8	
		434,8	488,1	1812,1	13592		570,5	564,4	2339,2	16731
		1,0	1,1	4,2			1,0	1,0	4,1	