УТВЕРЖДАЮ
Управляющий ГУ «Миорский межотраслевой центр для обеспечения деятельности бюджетных организаций»
_____ В.Т. Хаткевич
17.08.2026

УТВЕРЖДАЮ
Начальник отдела по образованию Миорского райисполкома
_____ В.Ч.Кашкур
17.08.2026

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 (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
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 «Сказка» (фирм.бл.)	**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
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 или пюре картофельное	**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
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**

Составил: техник-технолог
ГУ «Миорский межотраслевой центр
для обеспечения деятельности
бюджетных организаций»

Ж.С.Дорошкевич