

УТВЕРЖДАЮ

Директор государственного  
учреждения образования  
«Средняя школа № 4 г.Волковыска»  
С.Н.Колодинская  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2026 г.



УТВЕРЖДАЮ

Управляющий государственного  
учреждения «Волковысский  
районный центр для обеспечения  
деятельности бюджетных  
организаций»  
Н.В.Войтко  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2026 г.



## ПРИМЕРНЫЙ ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ РАЦИОН

для организации одноразового питания  
государственного учреждения образования «Средняя школа № 4 г.Волковыска»,  
участвующих в эксперименте  
(*зимне-весенний период*)

Наименование блюда	6-10 лет					11-18 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетическ ая ценность, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетическ ая ценность, ккал
<b>1-я НЕДЕЛЯ</b>										
<b>1 ДЕНЬ</b>										
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>										
Сырники из творога с молоком сгущенным с сахаром	<b>100/10</b>	14,3	15,3	17,6	267,3					
Чайный напиток с сиропом шиповника и рябины обыкновенной с вит С*	<b>200</b>	0,2	0,06	19,44	73,78					
Кондитерское изделие (зефир)	<b>40</b>	0,33	-	32,88	127,2					
Фрукты свежие	<b>80</b>	0,33	0,24	8,4	42,4					
<b>Итого:</b>		<b>15,16</b>	<b>15,6</b>	<b>78,32</b>	<b>511/23,2%</b> (норма 440-550)					
<b>ОБЕД</b>										
Бутерброд «Купалле»	<b>45</b>	7,1	9,2	8,8	146,0	<b>45</b>	7,1	9,2	8,8	146,0
Сырники из творога с молоком сгущенным с сахаром	<b>140/20</b>	20,1	21,5	24,7	374,1	<b>160/30</b>	23,2	25,4	28,5	442,7
Чайный напиток с сиропом шиповника и рябины обыкновенной с вит С*	<b>200</b>	0,2	0,06	19,44	73,78	<b>200</b>	0,2	0,06	19,44	73,78
Фрукты свежие	<b>80</b>	0,33	0,24	8,4	42,4	<b>160</b>	0,66	0,48	16,8	84,8
Кондитерское изделие (зефир)	<b>40</b>	0,33	-	32,88	127,2	<b>40</b>	0,33	-	32,88	127,2
<b>Итого:</b>		<b>28,06</b>	<b>31,0</b>	<b>94,22</b>	<b>763/34,7%</b> (норма		<b>31,49</b>	<b>35,14</b>	<b>106,42</b>	<b>874/32,4%</b> (норма

					660-770)						810-945)
<b>2 ДЕНЬ</b>											
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
Оладьи шоколадные с повидлом	100/20	8,53	8,33	41,2	305						
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1	20,2	96						
Фрукты свежие	200	0,82	0,6	21	106						
<b>Итого:</b>		<b>10,75</b>	<b>9,93</b>	<b>82,4</b>	<b>507/23%</b>						
<b>ОБЕД</b>											
Овощи порциями (кукуруза консервированная)/ перепелиные вареные яйца	40 20(2шт)	0,88	0,2	4,52	23,2	50 30(3шт)	1,1	0,25	5,65	29	
Колбаски «Дуэт»	85	9,71	18,29	13,11	261,92	110	12,54	23,65	16,94	338,8	
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,3	30,3	180,0	150	5,1	4,3	30,3	180,0	
Напиток "Солнечный" с вит С*	200	0,4		26,6	114,0	200	0,4		26,6	114,0	
Хлеб ржаной**	20	1,5	0,1	8,5	41,4	40	3	0,2	17	82,8	
Фрукты свежие	120	0,93	0,46	9,35	71,1	120	0,93	0,46	9,35	71,1	
<b>Итого:</b>		<b>18,52</b>	<b>23,35</b>	<b>92,38</b>	<b>692/31,5%</b>		<b>23,07</b>	<b>28,86</b>	<b>105,84</b>	<b>816/30,0%</b>	
<b>3 ДЕНЬ</b>											
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
Наггетсы куриные/курочка пикантная	75	15,6	7,52	6,75	160,5						
Пюре картофельное	150	3,15	5,4	20,6	138,0						
Чай с молоком	200	3,4	3,02	20,7	119						
Хлеб ржаной	20	1,5	0,1	8,5	41,4						
Батон**	20	1,5	0,5	10,6	52,8						
<b>Итого:</b>		<b>25,15</b>	<b>16,54</b>	<b>67,15</b>	<b>512/23,3%</b>						
<b>ОБЕД</b>											
Салат из белокочанной капусты с кукурузой с маслом растительным	50	1,7	4,8	2,2	58,3	60	2,04	5,76	2,64	70,0	
Наггетсы куриные/курочка пикантная	70	14,6	7,02	6,3	149,8	100	20,9	10,0	9,0	214,0	
Пюре картофельное	150	3,15	5,4	20,6	138,0	150	3,15	5,4	20,6	138,0	
Сок фруктовый	200	0,4		26	100	200	0,4		26	100	

Хлеб ржаной	20	1,5	0,1	8,5	41,4	40	3	0,2	17	82,8
Батон	20	1,5	0,5	10,6	52,8	30	2,25	0,75	15,9	79,2
Сырок глазированный	40	3,36	8,92	12,4	133,0	40	3,36	8,92	12,4	133,0
<b>Итого:</b>		<b>26,21</b>	<b>26,74</b>	<b>86,6</b>	<b>673/30,6%</b>		<b>35,1</b>	<b>31,03</b>	<b>103,54</b>	<b>817/30,3%</b>
<b>4 ДЕНЬ</b>										
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>										
Овощи порциями (перец свежий порциями)/салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	25	0,3	0,08	1,25	7,75					
Колбаски мясные с сыром	70	10,8	19,9	5,7	242,9					
Каша вязкая рисовая	150	2,1	4,1	22,3	135,0					
Напиток «Родничок» с вит С*	200	0,7	0,1	20,9	70,7					
Хлеб ржаной	20	1,5	0,1	8,5	41,4					
<b>Итого:</b>		<b>15,4</b>	<b>24,28</b>	<b>58,65</b>	<b>498/22,7%</b>					
<b>ОБЕД</b>										
Овощи порциями (перец свежий порциями)/салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	30	0,4	0,1	1,5	9,3	40	0,5	0,13	1,7	12,4
Колбаски мясные с сыром	90	12,1	22,3	6,4	312	110	14,8	27,4	7,8	382,3
Каша вязкая рисовая	150	2,1	4,1	22,3	135,0	150	2,1	4,1	22,3	135,0
Напиток «Родничок» с вит С*	200	0,7	0,1	20,9	70,7	200	0,7	0,1	20,9	70,7
Хлеб ржаной	20	1,5	0,1	8,5	41,4	40	3,0	0,2	17	82,8
Кондитерское изделие (пряник)	30	0,29	0,11	21,7	132,0	30	0,29	0,11	21,7	132,0
<b>Итого:</b>		<b>17,09</b>	<b>26,81</b>	<b>81,3</b>	<b>700/31,8%</b>		<b>21,39</b>	<b>32,04</b>	<b>91,4</b>	<b>815/30,2%</b>
<b>5 ДЕНЬ</b>										
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>										
Каша вязкая молочная «Дружба»	200	8,3	7,6	39,6	216					
Какао с молоком	200	3,6	3,4	23,6	140					
Батон	30	2,25	0,75	15,9	79,2					
Пюре фруктовое	100	0,4	0,4	9,8	106					
<b>Итого:</b>		<b>14,55</b>	<b>12,15</b>	<b>88,9</b>	<b>541/24,6%</b>					
<b>ОБЕД</b>										

Овощи порциями (кукуруза консервированная)/ перепелиные вареные яйца	40 20(2шт)	0,88	0,2	4,52	23,2	50 30(3шт)	1,1	0,25	5,65	29
Биточки куриные с сыром	80	12,3	7,5	9,4	154,0	110	14,3	8,0	10,8	212,0
Пюре картофельное	150	3,15	5,4	20,6	138,0	150	3,15	5,4	20,6	138,0
Какао с молоком	200	3,6	3,4	23,6	140	200	3,6	3,4	23,6	140
Хлеб ржаной	20	1,5	0,1	8,5	41,4	40	3,0	0,2	17	82,8
Пюре фруктовое	100	0,4	0,4	9,8	106	100	0,4	0,4	9,8	106
Кондитерское изделие (печенье)	25	1,7	1,0	22,3	100	25	1,7	1,0	22,3	100
		<b>23,53</b>	<b>18,0</b>	<b>98,72</b>	<b>703/32%</b>		<b>27,25</b>	<b>18,65</b>	<b>109,75</b>	<b>808/30%</b>
<b>2-я НЕДЕЛЯ</b>										
<b>6 ДЕНЬ</b>										
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>										
Овощи порциями	30	0,4	0,1	1,5	9,3					
Сосиска отварная / сосиска запеченная	60	6,2	16,5	0,3	176,1					
Макароны отварные/ макароны с сыром	130	4,4	3,7	26,3	156					
ФитоНапиток с вит С*	200	0,4		20,4	80,4					
Кондитерское изделие (вафли)	40	1,7	1,0	22,3	105					
<b>Итого:</b>		<b>13,1</b>	<b>21,3</b>	<b>70,8</b>	<b>527/24,0%</b>					
<b>ОБЕД</b>										
Овощи порциями	30	0,4	0,1	1,5	9,3	40	0,5	0,13	1,7	12,4
Сосиска отварная / сосиска запеченная	60	6,2	16,5	0,3	176,1	120	12,4	33,0	0,6	352,2
Макароны отварные/ макароны с сыром	150	5,1	4,3	30,3	180,0	150	5,1	4,3	30,3	180,0
ФитоНапиток с вит С*	200	0,4		20,4	80,4	200	0,4		20,4	80,4
Кондитерское изделие (вафли)	40	1,7	1,0	22,3	105,0	40	1,7	1,0	22,3	105,0
Фрукты свежие	200	0,84	0,7	22,1	110,0	200	0,84	0,7	22,1	110,0
<b>Итого:</b>		<b>14,64</b>	<b>22,6</b>	<b>96,9</b>	<b>661/30%</b>		<b>20,94</b>	<b>39,13</b>	<b>97,4</b>	<b>840/31,1%</b>
<b>7 ДЕНЬ</b>										
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>										
Оладьи картофельные,	150/20	10,9	17,2	24,5	302,3					

фаршированные мясом со сметаной											
Чай с лимоном с вит С*	200/7	0,24	0,05	15,2	59						
Хлеб ржаной	20	1,5	0,1	8,5	41,4						
Фрукты свежие	120	0,93	0,46	9,35	71,1						
<b>Итого:</b>		<b>13,57</b>	<b>17,81</b>	<b>57,55</b>	<b>474/22,6%</b>						
<b>ОБЕД</b>											
Оладьи картофельные, фаршированные мясом со сметаной	200/30	14,0	30,2	35,5	522,2	260/30	18,2	39,2	46,2	679	
Чай с лимоном с вит С*	200/7	0,24	0,05	15,2	59,0	200/7	0,24	0,05	15,2	59,0	
Хлеб ржаной	20	1,5	0,1	8,5	41,4	30	2,25	0,15	12,75	62,1	
Фрукты свежие	120	0,93	0,46	9,35	71,1	120	0,93	0,46	9,35	71,1	
<b>Итого:</b>		<b>16,34</b>	<b>30,95</b>	<b>74,6</b>	<b>694/31,5%</b>		<b>21,29</b>	<b>40,0</b>	<b>89,55</b>	<b>871/32,3%</b>	
<b>8 ДЕНЬ</b>											
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
Бутерброд с маслом	30/5	2,41	3,93	14,5	104,8						
Шашлычок «Школьный»	55	7,9	7,8	0,27	102,8						
Каша вязкая рисовая	150	2,1	4,1	22,3	135,0						
Какао с молоком	200	3,6	3,4	23,6	140,0						
Хлеб ржаной	20	1,5	0,1	8,5	41,4						
<b>Итого:</b>		<b>16,67</b>	<b>30,81</b>	<b>68,55</b>	<b>524/25%</b>						
<b>ОБЕД</b>											
Бутерброд с маслом	30/5	2,41	3,93	14,5	104,8	40/10	4,3	6,4	27,4	204,2	
Шашлычок «Школьный»	80	11,5	11,4	0,4	149,6	100	14,3	14,2	0,5	187,0	
Каша вязкая рисовая	150	2,1	4,1	22,3	135,0	150	2,1	4,1	22,3	135,0	
Какао с молоком	200	3,6	3,4	23,6	140,0	200	3,6	3,4	23,6	140,0	
Хлеб ржаной	20	1,5	0,1	8,5	41,4	40	3	0,2	17	82,8	
Фрукты свежие	150	0,63	0,53	16,6	82,5	200	0,84	0,7	22,1	110,0	
<b>Итого:</b>		<b>21,74</b>	<b>23,46</b>	<b>85,9</b>	<b>663/30,1%</b>		<b>28,14</b>	<b>29,0</b>	<b>112,9</b>	<b>859/31,8%</b>	
<b>9 ДЕНЬ</b>											
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
Голубцы «Любительские»	160/50	12,32	26,38	21,09	371,6						
Сок фруктовый	200	0,4		26	100						
Хлеб ржаной	20	1,5	0,1	8,5	41,4						

		<b>14,22</b>	<b>26,48</b>	<b>55,59</b>	<b>513/23,3%</b>					
<b>ОБЕД</b>										
Голубцы «Любительские»	<b>160/50</b>	12,32	26,38	21,09	371,6	<b>200/50</b>	17,2	37,0	29,6	480
Сок фруктовый	<b>200</b>	0,4		26	100	<b>200</b>	0,4		26	100
Хлеб ржаной	<b>20</b>	1,5	0,1	8,5	41,4	<b>20</b>	1,5	0,1	8,5	41,4
Батон	<b>20</b>	1,5	0,5	10,6	52,8	<b>30</b>	2,25	0,75	15,9	79,2
Коктейль молочный	<b>210</b>	5,6	4,6	9	113	<b>210</b>	5,6	4,6	9	113
		<b>21,32</b>	<b>31,58</b>	<b>75,19</b>	<b>679/30,9%</b>		<b>26,95</b>	<b>42,45</b>	<b>89,0</b>	<b>814/31,8%</b>
<b>10 ДЕНЬ</b>										
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>										
Биточки куриные с сыром/ Котлеты рубленые из индейки	<b>65</b>	9,2	5,1	6,8	124,4					
Пюре картофельное	<b>130</b>	2,73	4,68	17,8	119,6					
Чай с апельсином с вит С*	<b>200/7</b>	0,24	0,05	15,2	59,0					
Хлеб ржаной	<b>20</b>	1,5	0,1	8,5	41,4					
Сырок глазированный	<b>40</b>	3,36	8,92	12,4	133,0					
<b>Итого:</b>		<b>17,03</b>	<b>18,85</b>	<b>60,7</b>	<b>477/21,7%</b>					
<b>ОБЕД</b>										
Салат из белокачанной капусты с маслом растительным	<b>50</b>	1,7	4,8	2,2	55,1	<b>60</b>	2,04	5,76	2,64	70,0
Биточки куриные с сыром/ Котлеты рубленые из индейки	<b>80</b>	12,3	7,5	9,4	154,0	<b>110</b>	14,3	8,0	10,8	212,0
Пюре картофельное	<b>150</b>	3,15	5,4	20,6	138,0	<b>150</b>	3,15	5,4	20,6	138,0
Чай с апельсином с вит С*	<b>200/7</b>	0,24	0,05	15,2	59,0	<b>200/7</b>	0,24	0,05	15,2	59,0
Хлеб ржаной	<b>20</b>	1,5	0,1	8,5	41,4	<b>40</b>	3,0	0,2	17	82,8
Сырок глазированный	<b>40</b>	3,36	8,92	12,4	133,0	<b>40</b>	3,36	8,92	12,4	133,0
Фрукты свежие	<b>200</b>	0,84	0,7	22,1	110,0	<b>200</b>	0,84	0,7	22,1	110,0
<b>Итого:</b>		<b>23,09</b>	<b>27,47</b>	<b>90,4</b>	<b>691/31,4%</b>		<b>26,93</b>	<b>29,03</b>	<b>100,74</b>	<b>805/30%</b>

\* Витаминизация блюд (аскорбиновая кислота 50мг/70мг)

\*\*Норма хлеба может изменяться с учетом его фактического потребления.

Инженер-технолог

А.В.Полищук