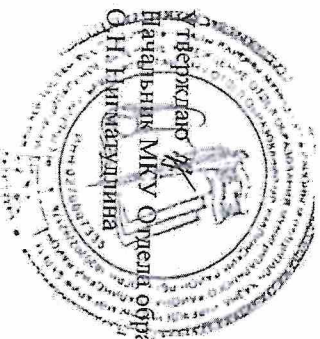




Министерство образования
и науки Республики Беларусь
Управление образования
г. Минска

Меню для учащихся ОБЗ в образовательных организациях города и района.
Категория: (5-11 классы) сумма 177,11 в день. Январь 2026г.



Обед 775,2 - 999,6 ккал
Завтрак 516,8-714 ккал

Согласовано
Директор Общеобразовательного
МБОУ СОШ
И.И.И.И.

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		202	Каша овсяная молочная жидкая	208	25	190	4,3	5,8	29,8
		306	Какао с молоком	200	20	172	3,6	3,3	13,7
		4	Кондитерское изделие	55	15	144	2,4	4,25	22,2
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5
			Итого		65	629	14,3	13,4	93,2
Обед	Раздел	62	Суп картофельный с лапшой домашней	250	28	141	3,2	3,6	23
		246	Гуляш из отварной говядины	100	30	188	13,4	13,4	3,2
		227	Макаронные отварные с маслом	180/5	30	233	6,5	4,4	40
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого		113	910,2	31,2	22,04	140,64
Прием пищи	Раздел		Блюдо						13.01.2026
Завтрак		126	Голубцы ленивые	Выход 70/30	Цена 23,2	ЭЦ 98	Белки 6	Жиры 5,2	Углеводы 6,2
		227	Макаронные отварные с маслом	180/5	30	233	6,5	4,4	40
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5
			Итого		73,2	564	17,5	9,7	101,2
Обед		58	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	28	98,75	11,75	5,12	11,75
		83	Котлеты рыбные	100	31	134	9,72	6,84	8,3
		183	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	30	312	10,6	6,8	46,3
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5

			итого		68,2	574	8,1	4,7	75,1
Обед		67	Суп картофельный с бобовыми	250	28	211,25	7,75	5,12	31,87
		246	Гуляш из отварной говядины	100	40	188	13,4	13,4	3,2
		227	Макаронные изделия отварные	185	30	235,2	6,6	5,04	39,96
		302	Чай с лимоном	200/7	20	54	0	0	14
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого		128	654,35	21,87	13,86	98,45
Прием пищи									
Раздел				Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак				180/5	25	200	68	6,7	27,6
		193	Каша гречневая вязкая на молоке	200/7	20	54	0	0	14
		302	Чай с лимоном	50	5	123	4	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	55	23	144	2,4	4,25	22,2
		4	Кондитерское изделие		73	521	74,4	11	91,3
			итого						
Обед				250	28	141	3,2	3,6	23
	Раздел	62	Суп картофельный с лапшой домашней	250	35	254	15,1	15	13,5
		101	Жаркое по-домашнему	200	15	110	1	0,05	27,5
		310	Компот из смеси сухофруктов	50	5	123	4	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
		2	Хлеб ржаной-пшеничный		88	625,22	21,1	19,72	90,6
			Итого:						
Прием пищи									
Раздел				Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак				10	12	66	0	7	0
		365	Масло сливочное	180/10	60	335	31,6	6,3	37,2
		241	Сырники из творога	200	15	101	3	2,8	16,6
		304	Кофейный напиток на молоке	50	5	123	4	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный		92	625	38,6	16,15	81,3
			итого	250	28	138	2,8	6,6	15,3
		67	Суп крестьянский с крупой						
		173	Запеканка картофельная с овощами	150/30	25	207	5,2	9,4	23,4
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		78	938,2	27,9	25,54	142,24
Прием пищи									
Раздел				Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак				180/5	25	223	6,5	8,2	30
		208	Каша пшеничная молочная жидкая	200	20	25	0,1	0,03	9,1
		300	Чай с сахаром	50	5	123	4	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	200	35	190	3	1	42
		368	Фрукты свежие (блоки)		85	429	13,6	9,28	108,6
			итого						

196,2

161

170

Обед		56	Рассольник Ленинградский	250	28	130	2,4	5,7	15,7
		107	Рыбные палочки	70	22,04	124	7,2	7,4	6,9
		146	Пюре картофельное	155	25	137	3,1	4,6	20,1
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		72,04	782,5	16,7	17,75	90,2
Прием пищи	Раздел								20.01.2026
Завтрак	№ рец	83	Блюдо Котлеты рыбные	Выход 100	Цена 31	ЭЦ 134	Белки 9,72	Жиры 6,84	Углеводы 8,3
		146	Пюре картофельное	155	25	137	3,1	4,6	20,1
		324	Сок фруктовый(яблочный)	200	20	76	0	0	20
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5
			итого		76	521	8,17	11,79	84,9
Обед		57	Щи по-уральски с крупой	250	28	78	1,8	4,3	6,7
		101	Жаркое по-домашнему	250	35	254	15,1	15	13,5
		300	Чай с сахаром	200	10	25	0,1	0,03	9,1
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		83	662,2	30,9	33,54	98
Прием пищи	Раздел								21.01.2026
Завтрак	№ рец	126	Блюдо Голубцы ленивые	Выход 70/30	Цена 23,2	ЭЦ 98	Белки 6	Жиры 5,2	Углеводы 6,2
		227	Макароны отварные с маслом	180/5	30	233	6,5	4,4	40
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5
			итого		73,2	564	17,5	9,7	101,2
Обед	Раздел	62	Суп картофельный с лапшой домашней	250	28	141	3,2	3,6	23
		246	Гуляш из отварной говядины	100	30	188	13,4	13,4	3,2
		226	Бобовые отварные	180/4	15	257	16,1	4,2	33,7
		302	Чай с лимоном	200/7	15	54	0	0	14
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		98	804,3	24,86	25,04	120,98
Прием пищи	Раздел								22.01.2026
Завтрак	№ рец	209	Блюдо Капша пшеничная молочная жидкая	Выход 250/10	Цена 25	ЭЦ 331	Белки 9,3	Жиры 13	Углеводы 45,3
		304	Кофейный напиток на молоке	200	20	101	3	2,8	16,6
		4	Кондитерское изделие	55	15	144	2,4	4,25	22,2
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5
			итого		65	445	18,7	20,1	111,6

177,04

159

171,2

Обед		58	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	28	98,75	11,75	5,12	11,75
		120	Плов из отварной говядины	250	35	465	18,5	20,1	50,1
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		88	803,5	34,17	36,14	91,59
Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Былодо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		136	Быточки мясные со свежлой	80	23,2	160	7,6	10,9	7,6
		183	Каши гречневая рассыпчатая	180/5	25	312	10,6	6,8	46,3
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5
			итого		68,2	705	23,2	17,8	108,9
		55	Щи из свежей капусты с картофелем	250	28	103	2	6,2	8,8
		135	Быточки мясные с морковью	80	23,2	204	12,6	13,6	7,5
		187	Каши рисовая рассыпчатая	180/5	15	248	4,4	4,7	45
		300	Чай с сахаром	200	10	25	0,1	0,03	9,1
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		86,2	793,3	26,26	33,94	96,28
Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Былодо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		365	Масло сливочное	10	12	66	0	7	0
		241	Сырники из творога	180/10	60	335	31,6	6,3	37,2
		304	Кофейный напиток на молоке	200	20	101	3	2,8	16,6
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5
			итого		97	625	38,6	16,15	81,3
Обед		67	Суп Крестьянский с крупой	250	28	138	2,8	6,6	15,3
		99	Быточки мясные с морковью	80	23,2	151	8	8,02	10,6
		227	Макароны отварные с маслом	180/5	30	233	6,5	4,4	40
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		106,2	870,2	22,3	19,12	120,9
Завтрак	Раздел	134	Рыбные палочки	70	22,04	270	15,4	19,2	8,5
		227	Макароны отварные с маслом	180/5	30	233	6,5	4,4	40
		302	Чай с лимоном	200/7	20	54	0	0	14
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5
			итого		77,04	680	25,9	23,65	90
Обед		69	Суп из овощей	250	28	86	1,9	3,5	10,7

153

154,4

203,2

		215	Каша гречневая с мясом	200	40	321	10,6	11,6	40,5
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого		88	880,2	30,1	24,3	104,5
									28.01.2026
Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		101	Тиффли мясные домашние	80	22,8	254	15,1	15	13,5
		146	Пюре картофельное	155	25	137	3,1	4,6	20,1
		324	Сок фруктовый(яблочный)	200	20	76	0	0	20
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5
			Итого		67,8	641	22,9	19,95	90,1
Обед	Раздел	68	Суп лапша домашняя (без картофеля)	250	28	105	2,7	4,4	12,9
		173	Запеканка картофельная с овощами	150/30	25	207	5,2	9,4	23,4
		300	Чай с сахаром	200	10	25	0,1	0,03	9,1
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		73	575,2	12	13,88	72,9
									29.01.2026
Прием пищи		№ рецеп	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		209	Каша пшеничная молочная жидкая	250/10	25	331	9,3	13	45,3
		300	Чай с сахаром	200	20	25	0,1	0,03	9,1
		4	Кондитерское изделие	55	15	144	2,4	4,25	22,2
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5
			Итого		65	479	13,4	13,08	104,1
Обед		58	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	28	98,75	11,75	5,12	11,75
		83	Котлеты рыбные	100	31	134	9,72	6,84	8,3
		187	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	15	248	4,4	4,7	45
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого		99	705,95	21,87	13,86	98,45
									30.01.2025
Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		136	Быточки мясные со свеклой	80	23,2	160	7,6	10,9	7,6
		183	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	25	312	10,6	6,8	46,3
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
		368	Фрукты свежие (груша)	200	40	190	3	1	42
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5
			Итого		108,2	429	23,2	17,8	108,9
Обед		55	Щи из свежей капусты с картофелем	250	28	103	2	6,2	8,8

165,04

140,8

164

