

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор КУП "Комбинат школьного питания"

А.М. Рябкова

" "

"УТВЕРЖДАЮ"

Начальник отдела образования Светлогорского
райисполкома

Ж.В.Черкас

" "

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

На зимне-весенний период

для детей 7(6)-10 лет

нечетная неделя

Завтрак

Обед

Полдник

	Наименование блюд	осн.состав	Выход	Белки	Жиры	Угле в.	Каллор ийность	Распре-е энерг.ценности (какал) сут.рациона, %		Наименование блюд	осн.состав	Выход	Белки	Жиры	углево ды	Каллор ийност	Распре-е энерг.ценности (какал) сут.рациона, %		Наименование бл	Выхо	Белки	Жиры	Угле в.	Калл орий	Распре-е энерг.ценности (какал) сут.рациона, %	Б-Ж-У
1 день	1/19 Сыр порционно	сыр твердый	15	3.5	4.5	8.2	56.6		2/33 Суп с бобовыми	фасоль,овощи,масло	250	7.25	4.25	18.25	137.8				Сок фруктовый	200	0	0	16	72		15%
	8/3 Колбаса отварная	колб-са вареная	50	6.3	11	0.8	128		244 Филе из птицы по-домаш	филе цыпленка, мука	100	23.4	16.8	3.7	260				Крендель сахарный	75	5.17	9.37	38.6	261		32%
	4/15 Макарон изд отв	Макаронные изделия	150	5	4.35	36	177		10/1 Каша гречн.рассып. С	крупа гречневая, м	150	7.5	5.55	36.45	226.5				Фрукты св.(яблоко)	220	0.9	0.9	22	88		58%
	265 Какао с молоком	какао, сахар, молоко	200	3.6	2.8	23	134		б/н горошком зел конс	горошек зел конс	30	0.9	0.06	2	12											
	б/н Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40	2	0.4	18	88		13/6 Компот из св.плодов	яблоки,сахар,кисл	200	0.2	0.2	21.8	88											
	б/н Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.58	10	52.8		б/н Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1	0.2	9.22	44											
			22	23.6	97	636.4	28				40.25	27.1	91.42	768.3	33					6.07	10.3	76.6	421	18.3		
2 день	б/н Котл. нат. руб Нежная	свинина,яйцо,сухая	50	7.8	14.9	3.1	167.3		46 Салат из б/к капусты с ма	капуста, морковь,л	70	1.68	3.57	7.91	70.7				Йогурт пит.Моя с	200	5.8	3	32	112		
	10/2 Каша рис. вязкая с	крупа рисовая,масло	150	2.1	4.05	22	135		2/18 Рассольник Лен-й со сме	картоф,овощи,крупа	200/10	2.05	10.1	15.2	111.8				Булочка Чайная с	75	6.5	7.95	31.8	225		
	б/н огурцом конс	огурец конс	25	0.2	0.15	0.2	3.25		7/17 Котлета рыбная "Фантазия"	филе рыбы,свинина,	50	15.11	16.6	4.56	228.5										12%	
	3/13 Напиток из сиропа шиповника	сироп шиповника,с	200	0.6	0	23	96		10/9 Пюре картофельное	картоф.,молоко,мас	150	3.15	5	20.1	138										32%	
	б/н Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40	2	0.4	18	88		б/н Сок фруктовый	Сок фруктовый	200	0	0	16	72										55%	
	б/н Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	40	3	1.16	20	105.6		б/н Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.2	79.2											
								б/н Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	13.95	66												
			16	20.6	87	595.15	26				25.74	36.5	92.92	766.18	33.3					12.3	11	63.8	337	14.7		
3 день	332 Гуляш из мяса птицы	филе ЦБ,лук,масло	50/30	13	14	1.9	190		1/54 Салат "Агенчик"	морковь,горошек,лук	80	1.44	8.9	5.2	107.2				Чай с сахаром	85/15	0.2	0.06	15	56		
	10/1/2 Каша гречн.вязк с	крупа гречневая, м	150	4.5	4.5	22	145.5		2/35 Суп молочный с крупой	пшено,молоко,масло	250	6.5	3.75	13.3	172.5				Булочка с маком	50	6.5	7.95	31.8	225		14%
	б/н горошком зел.конс.	горошек конс.	30	0.9	0.06	2	12		266 Колбаски Славянские	колб.сырые замор	50	10.2	8.7	1.6	128										32%	
	13/4 Чай с молоком	чай, сахар	200	1.6	1.4	17	88		4/15 Макарон изд отв с овощ	Макаронные изделия	150	4.95	4.35	36	177										55%	
	б/н Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	2	0.2	9.5	44		13/6 Компот из св.плодов	яблоки,сахар,кисл	200	0.2	0.2	21.8	88											
	б/н Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.87	15	79.2		б/н Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1	0.2	9.22	44											
								б/н Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.21	79.2												
			24	21	68	558.7	24				26.54	27	102.3	795.9	34.6					6.7	8.01	46.8	281	12.2		
4 день	526 Рыба в сыре жареная	филе рыбное,сыр	50	10	7	0.1	103.5		1/64 Салат из свеклы с сыром	свекла,сыр,чеснок	80	4.32	11.5	4.64	139.2				Молоко	200	5.6	5	9.46	104		
	10/9 Пюре картофельное	картоф.,молоко,мас	100	2.1	3.3	13	92		2/26 Суп картофельный с м/из	картоф,макар.изд,м	250	2.75	4.25	19.25	125				Булочка с повидлом	50	3.13	3	25.3	142		13%
	б/н огурцом конс	огурец конс	25	0.2	0.15	0.2	3.25		238 Биточек Вкусняшка	свинина,птица,яйц	50	8.8	14.9	3.2	174				Фрукты св.(яблоко)	220	0.9	0.9	22	88		33%
	13/5 Кофейный напиток с	коф.нап., молоко	200	1.4	1	20	96		10/1/2 Каша рис.вязкая	крупа рисовая,мас	150	2.1	4.05	22	135										57%	
	б/н Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40	2	0.4	18	88		б/н Сок фруктовый	Сок фруктовый	200	0	0	16	72											
	б/н Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	40	3	1.16	20	105.6		б/н Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40	2	0.4	18.4	88											
								б/н Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	40	3	1.16	20	105.6												
			19	13	72	488.35	21.2				22.97	36.3	103.5	838.8	36.47					9.63	8.9	56.8	334	14.5		
5 день	215 Птица запеч.Фантазия	ЦБ,мука,яйца,овощ	80	7.4	8	3.1	113.6		1/45 Салат Витаминный с ма	яблоки, морковь,кап	80	0.96	2.56	8.74	75.2				Кефир	200	5.6	6.4	8.2	112		
	4/15 Макарон изд отв с	Макаронные изделия	150	5	4.35	36	177		2/2 Борщ с кап. и карт.смет.	свекла,картофель,о	250/10	2.03	6.75	12.15	119.3				Булочка ванильная	50	3.6	3.9	22	139		13%
	б/н кукурузой конс.	кукуруза конс	20	0.4	0.08	2.2	11.6		1082 Пельмени отварные	свинина, говядина	150	13.5	16.3	27.9	307.5										31%	
	13/2 Чай с сахаром	чай ч сахар	185/15	0.2	0.06	15	56		б/н со сметаной	сметана	15	0.45	1.5	0.22	17.2										58%	
	б/н Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1	0.2	9.2	44		13/13 Напиток из сиропа шипов	сироп шиповника,с	200	0.6	0	23.4	96											
	б/н Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	40	3	1.16	20	105.6		б/н Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1	0.2	9.22	44											
								б/н Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.21	79.2												
			17	13.9	86	507.8	22.1				20.79	28.2	96.84	738.4	32.1					9.2	10.3	30.2	251	11		

Ведущий инженер - технолог Русинович В.С.

Намунальнае унитарнае прадпрыемства

"Намб нат школьнага харчавання"

СТАЛОВАЯ № 11

11

Ж.В.Черкас

четная неделя

Полдник

Ведущий инженер - технолог Русинович В.С.

верно от СТАЛОВАЯ № 11

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор КУП "Комбинат школьного питания"

А.М. Рябова

"УТВЕРЖДАЮ"

Начальник отдела образования Светлогорского райисполкома

Ж.В.Черкас

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

На зимне-весенний период

для детей 11-17 лет

нечетная неделя

Завтрак

Обед

Полдник

	Обед										Полдник											
	Наименование блюд	осн.состав	Выход	Белки	Жиры	Угле в.	Каллор ийность		Наименование блюд	осн.состав	Выход	Белки	Жиры	углево ды	Каллор ийность	Наименование бл	Выхо	Белки	Жиры	Угле в.	Калл орий	
1 день	1/19	Сыр порционно	сыр твердый	15	3.5	4.5	8.2	56.6	2/33	Суп с бобовыми	фасоль,овощи,масло	250	7.25	4.25	18.25	137.8	Сок фруктовый	200	0	0	16	72
	8/3	Колбаса отварная	колб-са вареная	100	12	22	1.6	256	244	Филе из птицы по-домаш	филе цыпленка, мука	100	23.4	16.8	3.7	260	Крендель сахарн	75	5.17	9.37	38.6	261
	4/15	Макарон изд отв	Макаронные изделия	150	5	4.35	36	177	10/1	Каша гречн.рассып. С	крупа гречневая, м	150	7.5	5.55	36.45	226.5	Фрукты св.(яблок	220	0.9	0.9	22	88
	265	Какао с молоком	какао, сахар, моло	200	3.6	2.8	23	134	б/н	горошком зел конс	горошек зел конс	30	0.9	0.06	2	12						
	б/н	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40	2	0.4	18	88	13/6	Компот из св.плодов	яблоки,сахар,кисл	200	0.2	0.2	21.8	88						
	б/н	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	40	3	1.16	20	105.6	б/н	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	40	3	1.16	20	105.6						
2 день	б/н	Котл. нат. руб Нежная	свинина,яйцо,суха	75	12	19.4	4.7	250.95	46	Салат из б/к капусты с ма	капуста, морковь,л	80	1.68	3.57	7.91	70.7	Йогурт пит.Моя с	200	5.8	3	32	112
	10/2	Каша рис. вязкая с	крупа рисовая,масло	150	2.1	4.05	22	135	2/18	Рассольник Лен-й со сме	картоф,овощи,крупа	250/10	2.05	8.4	15.2	111.8	Булочка Чайная с	75	6.5	7.95	31.8	225
	б/н	огурцом конс	огурец конс	25	0.2	0.15	0.2	3.25	7/17	Котлета рыбная "Фантази	филе рыбы,свинина,	75	15.11	16.6	4.56	228.5						
	3/13	Напиток из сиропа ши	сироп шиповника,с	200	0.6	0	23	96	10/9	Пюре картофельное	картоф, молоко,мас	150	3.15	5	20.1	138						
	б/н	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40	2	0.4	18	88	б/н	Сок фруктовый	Сок фруктовый	200	0	0	16	72						
	б/н	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	40	3	1.16	20	105.6	б/н	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.2	79.2						
									б/н	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	13.95	66						
3 день	332	Гуляш из мяса птицы	филе ЦБ,лук,масл	75/75	13	14	1.9	190	1/54	Салат "Агенчик"	морковь,горошек,лук	80	1.44	8.9	5.2	107.2	Чай с сахаром	35/15	0.2	0.06	15	56
	10/2	Каша гречн.вязк с	крупа гречневая, м	150	4.5	4.5	22	145.5	2/35	Суп молочный с крупой	пшено,молоко,масло	250	6.5	3.75	13.3	172.5	Булочка с маком	50	6.5	7.95	31.8	225
	б/н	горошком зел.конс.	горошек конс.	30	0.9	0.06	2	12	266	Колбаски Славянские	колб сырые замор	100	18.4	15.4	3.2	256						
	13/4	Чай с молоком	чай, сахар	200	1.6	1.4	17	88	4/15	Макарон изд отв с овоц	Макаронные изделия	100	3.3	2.9	24	118						
	б/н	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	2	0.2	9.5	44	13/6	Компот из св.плодов	яблоки,сахар,кисл	200	0.2	0.2	21.8	88						
	б/н	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.87	15	79.2	б/н	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	13.95	66						
									б/н	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.2	79.2						
4 день	526	Рыба в сыре жареная	филе рыбы,сыр	75	15	10.5	0.1	155.3	1/64	Салат из свеклы с сыром	свекла,сыр,чеснок	80	4.32	11.5	4.64	139.2	Молоко	150	4.2	3.75	7.1	78
	10/9	Пюре картофельное	картоф.,молоко,мас	100	2.1	3.3	13	92	2/26	Суп картофельный с м/из	картоф,макар изд,м	250	2.75	4.25	19.25	125	Булочка с повидл	75	3.13	3	30	142
	б/н	огурцом конс	огурец конс	25	0.2	0.15	0.2	3.25	238	Биточек Вкусняшка	свинина,птица,яйц	75	13.2	18.5	4.8	261	Фрукты св.(яблок	220	0.9	0.9	22	88
	13/5	Кофейный напиток с	коф.нап., молоко	200	1.4	1	20	96	10/2	Каша рис. вязкая	крупа рисовая,мас	150	2.1	4.05	22	135						
	б/н	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40	2	0.4	18	88	б/н	Сок фруктовый	Сок фруктовый	200	0	0	16	72						
	б/н	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	40	3	1.16	20	105.6	б/н	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40	2	0.4	18.4	88						
									б/н	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	40	3	1.16	20	105.6						
5 день	215	Птица запеч.Фантази	ЦБ,мука,яйца,овоц	80	7.4	8	3.1	113.6	1/45	Салат Витаминный с ма	яблоки, морковь,капу	80	0.96	2.56	8.74	75.2	Кефир	200	5.6	6.4	8.2	112
	4/15	Макарон изд отв с	Макаронные изделия	150	5	4.35	36	177	2/2	Борщ с кап. и карт.смет.	свекла,картофель,о	250/10	2.03	6.75	12.15	119.3	Булочка ванильн	50	3.6	3.9	22	139
	б/н	кукурузой конс.	кукуруза конс	20	0.4	0.08	2.2	11.6	1082	Пельмени отварные	свинина,говядина	150	13.5	16.3	27.9	307.5						
	13/2	Чай с сахаром	чай ч сахар	185/15	0.2	0.06	15	56	б/н	со сметаной	сметана	15	0.45	1.5	0.22	17.2						
	б/н	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1	0.2	9.2	44	13/13	Напиток из сиропа шипов	сироп шиповника,с	200	0.6	0	23.4	96						
	б/н	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	40	3	1.16	20	105.6	б/н	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1	0.2	9.22	44						
									б/н	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.21	79.2						

Ведущий инженер - технолог Русиневич В.С.

Получено на основании предписания

Камен. нат школьного питания

Верно / СТАЛОВАЯ № 11

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор КУП "Комбинат школьного питания"

А.М. Рябова

"УТВЕРЖДАЮ"

Начальник отдела образования Светлогорского райисполкома

Ж.В.Черкас

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

На зимне-весенний период

для детей 11 -17 лет

четная неделя

	Завтрак						Обед						Полдник																	
	Наименование блюд	осн.состав	Выход	Белк	Жир	Углев	рийн	ость	Распре-энерг.ценности (какал)	Наименование блюд	осн.состав	Выход	Белки	Жиры	углев	рийно	сть	Распре-энерг.ценности (какал)	Наименование блю	Выхо	Белки	Жиры	Угле	рийно	Распределение энерг. ценности (какал)	ст	ж-ж-у			
1 день	1/19	Сыр порционно	сыр тв.российски	10	2.3	2.9	0	36	29.9	56	Салат Альбатрос	карт,огурцы,горошек	70	0.9	5.7	6.9	88.5	39.5	Чай с сахаром	200	0.2	0.06	15	56	12	14%	32%	55%		
	5/2	Омлет натуральный с	яйцо,молоко	190	19	25	3.42	317		2/20	Суп любительский	картоф,овощи,масло	250	4.5	2.5	25.3	142.5		Булочка Дружок	50	5.5	6.6	11	137						
	б/н	кукурузой консерв.	кукуруза конс	50	1.1	0.2	5.6	29		9/4	Птица жареная	грудка ЦБ, сметана,Э	75	10.6	10.5	0.39	120		Фрукты св.(яблоки)	220	0.9	0.9	22	88						
	265	Какао с молоком	какао, сахар, мол	200	3.6	2.8	23.4	134		4/15	Макарон изд отв с овощ	Макаронные изделия, ма	150	4.95	4.35	36	177													
	б/н	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	14	66		13/11	Компот из фруктового при	фрукт.прип.сахар,	200	0	0	29.4	210													
	б/н	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	40	3	1.2	20.2	106		б/н	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	14	66													
2 день									25.3	б/н	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	40	3	1.2	20.2	105.6	34.0												
	9/9	Фрикадельки из птицы	цыпл-бр,молоко	75	11	8.4	5.9	143		1/73	Салат Школьный	свекла,огур,марин,гороц	80	1.1	6.5	4.5	80.8		Кефир	200	6	0.1	7.6	60						
	0/22	Рагу овощное с	картоф,овощи,тол	150	3	8.7	17.7	161		2/1	Борщ со сметаной	капуста,картофель,ово	250/10	2	6	9.25	100		Булочка Чайная с	75	6.5	7.95	32	225						
	б/н	горошком зел.конс.	горошек конс.	30	0.9	0.1	1.95	12		213	Колобки Ласунок	цб,свинина,яйцо,крахма	75	12.7	18.4	4.38	190.5													
	13/5	Кофейный напиток с мо	коф.нап., молоко	200	1.4	1	20.2	96		10/2	Каша рисовая вязкая	крупа рисовая,масло сли	150	2.1	4.05	22	135													
	б/н	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	40	3	1.2	20.2	106		13/9	Компот из изюма	изюм,сахар, лим кисл	200	0.4	0	26.6	104													
3 день	б/н	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	14	66	26.8	б/н	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	40	3	1.2	20.2	105.6	30.5												
										б/н	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	14	66													
	2590	Зразы из свинины с сыр	свинина,сыр,яйц	70	7.7	15	10.3	238		1/45	Салат Витаминный с мас	яблоки, морковь,капуста	80	0.96	2.56	8.7	68.8		Молоко	150	4.2	3.75	7.1	78						
	4/15	Макарон изд отв с	Макаронные издел	130	4.3	3.8	31.2	153		2/18	Рассольник Лен-й со сме	картоф,вощи,крупа перл	250/10	2.05	10.1	15.3	112		Булочка Витьба	50	3.7	2.9	25	139						
	б/н	кукурузой консерв.	кукуруза конс	30	0.7	0.1	3.36	17.4		7/17	Котлета рыбная "Фантази	филе рыбное,свинина	75	12.5	10.2	5.55	163.5													
4 день	13/6	Компот из св.плодов	яблоки,сахар,кис	200	0.2	0.2	21	88	29.3	10/9	Пюре картофельное	картофель,молоко,масл	150	3.15	4.95	19.5	138													
	б/н	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.6	10.1	52.8		265	Компот из сиропа шипов	сироп шиповника,вод	200	0	0	18	69.6													
	б/н	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1	0.2	9.22	66		б/н	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	2	0.2	9.5	44													
										б/н	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	40	3	1.16	20.2	105.6													
5 день	9/19	Котлета из птицы "Ориг	ЦБ,лук,морковь,л	75	13	16	8.6	237	25.1	1/69	Салат "Здоровье" с м/р	морковь, свекла, зелен	100	1.6	10.1	5.9	121	33.9												
	10/1	Каша гречн.рассып.с	крупа гречневая,	150	7.5	5.5	36.4	2.7		2/26	Суп картофельный с мака	картофель,макарон, ово	250	2.75	4.25	19.8	125		Компот из изюма	200	0.4	0	27	104						
	б/н	Огурцом конс	огурец конс	50	0.4	0	0.4	6.5		8/17	Шницель натуральный ру	свинина,яйца,сахари	75	14.5	17.4	6.5	109.5		Булочка Ароматна	75	5	6	36	255						
	б/н	Сок мультифрукт	сок мультифрук	200	0	0	18	86		10/3	Рис отварной	крупа рисовая,масло сли	130	4.4	3.8	26.3	195													
	б/н	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1	0.2	9.5	66		13/2	Чай с молоком	чай, сахар,молоко	200	1.6	1.4	17.4	88													
	б/н	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.6	10.1	52.8		б/н	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	2	0.2	9.5	88													

Ведущий иннженер - технолог Русинович В.С.

Наименование блюд

осн.состав

Выход

Белки

Жиры

Углеб

рийно

сть

Распре-энерг.ценности (какал)

Наименование блюд

осн.состав

Выход

Белки

Жиры

углев

рийно

сть

Распре-энерг.ценности (какал)

Наименование блю

Выхо

Белки

Жиры

Угле

рийно

Распределение энерг. ценности (какал)

ст

ж-ж-у

23

30.7

85.9

77.1

33.5

Наименование блюд

осн.состав

Выход

Белки

Жиры

Углеб

рийно

сть

Распре-энерг.ценности (какал)

Наименование блю

Выхо

Белки

Жиры

Угле

рийно

Распределение энерг. ценности (какал)

ст

ж-ж-у

259

11.2

Ведущий инженер - технолог Русинович В.С.

Итого: 259 11.2

Комбинат школьного питания

СТАЛОВАЯ № 11