

СОГЛАСОВАНО
Руководитель учреждения
_____ 2024

УТВЕРЖДАЮ
Управляющий ГУ «Мозырский
районный центр по обеспечению
деятельности бюджетных
организаций в сфере образования»
_____ Л.С.Пашкевич
«13» ноября 2024



Примерное рекомендуемое двухнедельное меню
для учащихся учреждений общего среднего образования
на зимне-весенний период (1-разовое питание (обед))

№ рецепт	Наименование блюда	1-р 11-18 лет обед				Энергетическая ценность, ккал
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
I неделя						
Понедельник (обед)						
	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.94	126.7
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.54	28.02	133.6
12.6	Компот из свежих плодов (яблоки) Вит.С	200	0.2	0.2	21.8	88
8.3	Колбаса отварная	75	8.63	12.52	1.13	151.5
10.7	Макароны отварные	150	5.1	4.35	30.3	180
Ф	Салат "Цыпленок" (с маслом раст.)	100	11.4	23.3	3.4	271.4
2.2	Борщ со свежей капустой и картофелем, сметана	300/12	2.76	9.3	14.46	153.72
	Итого		37.27 99.99%	51.06 99.99%	123.05 100%	1109.92 100%
Итого за день			37.27 100%	51.06 100%	123.05 100%	1109.92 100%
Вторник (обед)						
	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.94	126.7
12.9	Компот из апельсинов или мандаринов Вит.С	200	0.8	0.2	43.6	174
10.9	Пюре картофельное	150	3.15	4.95	20.1	127
Ф	Биточки "Морские" (минтай)	80	12.24	10.16	5.68	164
1.70	Салат "Здоровье"	100	1.6	10.1	5.9	121
2.25	Суп картофельный с бобовыми	200	4.6	3.6	16.2	116
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.54	28.02	133.6
	Итого		31.57 100%	30.39 100%	143.44 100%	978.3 100%
Итого за день			31.57 100%	30.39 100%	143.44 100%	978.3 100%

Среда (обед)						
	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.94	126.7
12.6	Компот из свежих плодов (яблоки) Вит.С	200	0.2	0.2	21.8	88
Ф	Картофель тушеный	120	2.4	7.8	18.96	156.72
2.18	Рассольник ленинградский, сметана	300/12	2.76	7.2	18.66	150.72
1.50	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком и луком	100	3.4	9.5	4.7	117
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.54	28.02	138.6
Ф	Митболы с сыром (свин)	90	15	23.4	4.8	311.52
	Итого		32.94	49.48	120.88	1089.26
			100%	100%	100%	100%
Итого за день			32.94	49.48	120.88	1089.26
			100%	100%	100%	100%

Четверг (обед)						
	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.94	126.7
12.9	Компот из апельсинов или мандаринов Вит.С	200	0.8	0.2	43.6	174
2.10	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана	300/12	3.06	9.6	11.16	144.72
Ф	Картофель, запеченный дольками	120	2.4	1.44	23.28	115.68
Ф	Бифштеке "Смачны" (грудка п/б)	100	15.1	17.7	14.1	276.1
1.74	Салат "Школьный"	100	1.4	8.1	5.6	101
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.54	28.02	138.6
	Итого		31.94	38.42	149.7	1076.8
			100%	100%	100%	100%
Итого за день			31.94	38.42	149.7	1076.8
			100%	100%	100%	100%

Пятница (обед)						
	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.94	126.7
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.54	28.02	138.6
2.2	Борщ с квашеной капустой и картофелем, сметана Вит.С	300/12	2.76	9.3	14.46	153.72
10.18	Капуста тушеная	150	3.6	4.8	14.25	114
1.100	Огурцы соленые	75	0.6	0.08	1.2	9.75
	Сок	200	0.8	0.1	31.4	128
Ф	Гнездышки из свинины с овощами	60	6	11.04	3.36	132.3
	Итого		22.94	26.7	116.63	803.07
			100%	99.98%	100%	100%
Итого за день			22.94	26.7	116.63	803.07
			100%	100%	100%	100%

II неделя

Понедельник (обед)						
	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.94	126.7
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.54	28.02	138.6

12.16	Кисель из сока с сахаром Вит.С	200	0.3	0	32.4	130
8.3	Колбаса отварная	75	8.63	12.52	1.13	151.5
2.26	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.2	3.4	15.4	100
10.2	Каша вязкая рисовая	150	2.1	4.05	22.35	135
Ф	Салат "Сударушка" (с маслом раст)	100	3.4	11.2	13	166.2
	Итого		25.81 99.98%	32.56 99.98%	136.24 100%	948 100%
Итого за день			25.81 99.98%	32.56 99.98%	136.24 100%	948 100%
Вторник (обед)						
	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.94	126.7
10.9	Пюре картофельное	150	3.15	4.95	20.1	138
2.25	Суп картофельный с бобовыми	200	4.6	3.6	16.2	116
Ф	Котлеты из филе птицы, панированные в сухарях	100	19.86	21.7	11.76	291.56
12.11	Компот из смеси сухофруктов Вит.С	200	0.6	0	25.2	100
1.55	Салат "Агенчык" с майонезом	100	2.2	13.5	6.3	155
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.54	28.02	138.6
	Итого		39.59 100%	45.13 100%	131.52 100%	1065.86 100%
Итого за день			39.59 100%	45.13 100%	131.52 100%	1065.86 100%
Среда (обед)						
	Сок	200	0.8	0.1	31.4	128
	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.94	126.7
8.21	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	75	10.05	13.8	10.65	207
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	23.35	115.5
10.2	Каша вязкая рисовая	150	2.1	4.05	22.35	135
1.68	Салат "Заря" (с м.р.)	100	2.5	11.7	6.4	141
2.18	Рассольник ленинградский, сметана Вит.С	300/12	2.76	7.2	18.66	150.72
	Итого		26.92 100%	32.26 100%	129.51 100%	923.2 100%
Итого за день			26.63 100%	38.14 100%	136.75 100%	1003.92 100%
Четверг (обед)						
	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.94	126.7
12.9	Компот из апельсинов или мандаринов Вит.С	200	0.8	0.2	43.6	174
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.54	28.02	138.6
10.9	Пюре картофельное	150	3.15	4.95	20.1	138
1.70	Салат "Здоровье"	100	1.6	10.1	5.9	121
7.10	Котлеты (биточки) рыбные	90	10.98	6.84	12.78	156.6
2.2	Борщ со свежей капустой и картофелем, сметана	300/12	2.76	9.3	14.46	153.72
	Итого		28.47	32.77	148.8	1008.62

			100%	100%	100%	100%
Итого за день			28.47	32.77	148.8	1008.62
			100%	100%	100%	100%
Пятница						
(обед)						
	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.94	126.7
12.6	Компот из свежих плодов (яблоки) Вит.С	200	0.2	0.2	21.8	88
Ф	Картофель, запеченный дольками	120	2.4	1.44	23.28	115.68
Ф	Зразы из свинины с сыром	90	9.9	23.67	13.23	306
2.31	Суп с крупой рисовой	250	3.75	3.25	14.25	102.5
1.100	Огурцы соленые	75	0.6	0.08	1.2	9.75
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.54	28.02	138.6
	Итого		26.03	30.02	125.72	887.23
			100%	99.98%	100%	100%
Итого за день			26.03	30.02	125.72	887.23
			100%	100%	100%	100%

Инженер отдела
по организации питания



Т.Н. Ковальчук

Меню составлено на основании Сборника технологических карт блюд и изделий для питания учащихся учреждений, обеспечивающих получение общего среднего и профессионально-технического образования. Мн.2020г

Гигиеническая оценка от

№

Стоимость рационов (2,70) рассчитана по ценам продуктов питания на 01.10.2024 года.