

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 (2-разовое питание завтрак+обед)

№ рецепт	Наименование блюда	2р 6-10лет завтрак-обед				Энергетическая ценность, ккал
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
I неделя						
Понедельник (завтрак)						
	Печенье	25	1.88	2.95	18.6	109
13.6	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	1	16	78
5.4	Омлет с сыром	150	18.39	21.14	2.47	272.61
	Итого		21.67 43.6%	25.09 39.04%	37.08 25.66%	459.61 33.75%
(обед)						
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.4
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	69.3
12.6	Компот из свежих плодов (яблоки) Вит.С	200	0.2	0.2	21.8	88
8.3	Колбаса отварная	50	5.75	8.35	0.75	101
10.7	Макароны отварные	150	5.1	4.35	30.3	180
Ф	Салат "Цыпленок" (с маслом раст.)	75	8.55	17.48	2.55	203.55
2.2	Борщ со свежей капустой и картофелем, сметана	250/10	2.3	7.75	12.05	128.1
12.1	Фрукт	150	1.2	0.3	12.3	60
	Итого		28.02 76.56%	39.17 80.56%	107.44 58.63%	902.35 68.11%
Итого за день			49.69 100%	64.26 100%	144.51 100%	1361.96 100%
Вторник (завтрак)						
10.2	Каша вязкая гречневая	130	3.9	3.9	18.98	126.1
13.2	Чай с сахаром	200	0.4	0.1	10.06	40.7
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	69.3
Ф	Биточек "Кураж" (свинина)	60	11.46	9.6	2.7	92.4
	Итого		18.04 40.2%	13.87 32.1%	45.75 27.7%	328.5 27.89%

	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.4
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	138
Ф	Биточки "Морские" (минтай)	90	13.77	11.43	6.39	184.5
1.70	Салат "Здоровье"	80	1.28	8.08	4.72	96.8
2.25	Суп картофельный с бобовыми	200	4.6	3.6	16.2	116
12.1	Фрукт	150	0.6	0.6	14.7	67.5
	Итого		26.84	29.34	119.39	849.2
			59.8%	67.9%	72.3%	72.11%
Итого за день			44.88	43.21	165.14	1177.7
			100%	100%	100%	100%
Среда (завтрак)						
10.2	Каша вязкая рисовая	130	1.82	3.51	19.37	117
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	18.68	92.4
13.4	Чай с лимоном	200/7	0.46	0.1	13.26	54.38
Ф	Рыба в сыре жареная (минтай)	60	12.06	8.4	22.8	124.2
	Итого		17.38	12.37	74.11	387.98
			42.11%	28.48%	44.15%	33.9%
(обед)						
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.4
Ф	Картофель тушеный	100	2	6.5	15.8	130.6
2.18	Рассольник ленинградский, сметана	250/10	2.3	6	15.55	125.6
1.50	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком и луком	80	2.72	7.6	3.76	93.6
12.6	Компот из свежих плодов (яблоки) Вит.С	200	0.2	0.2	21.8	88
12.1	Фрукт	150	0.6	0.6	14.7	67.5
Ф	Митболы с сыром (свин)	75	12.5	19.5	4	259.6
	Итого		22.96	40.88	89.29	837.3
			56.92%	76.77%	54.65%	68.34%
Итого за день			40.34	53.25	163.4	1225.28
			100%	100%	100%	100%
Четверг (завтрак)						
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	69.3
10.2	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	130	2.99	4.81	13.52	109.2
13.2	Чай с сахаром	200	0.4	0.1	10.06	40.7
8.21	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	75	10.05	13.8	10.65	207
1.7	Сыр (порциями)	10	2.6	2.65	0	35
	Итого		18.32	21.63	48.24	461.2
			46.37%	41.56%	35.01%	39.08%
(обед)						
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.4
2.10	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана Вит.С	250/10	2.55	8	9.3	120.6
Ф	Картофель, запеченный дольками	100	2	1.2	19.4	96.4
Ф	Бифштекс "Смачны" (грудка п/б)	80	12.08	14.16	11.28	220.88
1.74	Салат "Школьный"	80	1.12	6.48	4.48	80.8
	Сок	200	0.8	0.1	31.4	128

	Итого		21.19 57.41%	30.42 61.58%	89.54 64.99%	719.08 62.79%
Итого за день			39.51 100%	52.05 100%	137.78 100%	1180.28 100%
Пятница (завтрак)						
10.2	Каша вязкая гречневая	130	3.9	3.9	18.98	126.1
13.4	Чай с лимоном	200/7	0.46	0.1	13.26	54.38
Ф	Котлета "Кветка" (грудка ц/б)	80	7.28	9.76	5.83	181.84
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	18.68	92.4
	Итого		14.68 36.28%	14.12 33.55%	56.76 35.84%	454.72 37.23%
(обед)						
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.4
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	18.68	92.4
2.2	Борщ с квашеной капустой и картофелем, сметана Вит.С	250/10	2.3	7.75	12.05	128.1
	Сок	200	0.8	0.1	31.4	128
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
Ф	Гнездышки из свинины с овощами	60	6	11.04	3.36	132.3
	Итого		18.98 56.39%	24.61 63.53%	94.62 62.5%	676.95 59.82%
Итого за день			33.66 100%	38.73 100%	151.38 100%	1131.67 100%

II неделя

Понедельник (завтрак)						
13.2	Чай с сахаром	200	0.4	0.1	10.06	40.7
5.2	Омлет натуральный	160	15.24	20.11	2.74	254.48
	Вафли	30	0.96	0.84	24.03	105
	Итого		16.6 46.38%	21.05 44.93%	36.83 23.29%	400.18 33.32%
(обед)						
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.4
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	69.3
12.16	Кисель из сока с сахаром Вит.С	200	0.3	0	32.4	130
8.3	Колбаса отварная	50	5.75	8.35	0.75	101
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)	80	2.72	8.96	10.4	132.96
12.1	Фрукт	150	1.2	0.3	12.3	60
	Итого		19.19 53.62%	25.81 55.08%	121.29 76.71%	800.66 66.67%
Итого за день			35.79 100%	46.86 100%	158.12 100%	1200.84 100%
Вторник (завтрак)						
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	18.68	92.4
10.2	Каша вязкая гречневая	130	3.9	3.9	18.98	126.1
13.6	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	1	16	78

Ф	Мясные гнезда	75	13.43	9.68	8.48	178.73
1.7	Сыр (порциями)	20	5.2	5.3	0	70
	Итого		26.97 48.08%	20.24 35.95%	62.14 35.95%	545.23 38.74%
(обед)						
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.4
1.55	Салат "Агенчык" с маслом растительным	80	1.44	8.96	5.2	107.2
10.9	Пиюре картофельное	150	3.15	4.95	20.1	138
2.25	Суп картофельный с бобовыми Вит.С	200	4.6	3.6	16.2	116
Ф	Котлеты из филе птицы, папированные в сухарях	80	15.89	17.36	9.41	233.25
12.1	Фрукт	150	0.6	0.6	14.7	67.5
	Сок	200	0.8	0.1	31.4	128
	Итого		29.12 51.92%	36.05 64.04%	110.69 64.05%	862.35 61.27%
Итого за день			56.08 100%	56.29 100%	172.82 100%	1407.57 100%
Среда (завтрак)						
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	69.3
13.4	Чай с лимоном	200/7	0.46	0.1	13.26	54.38
10.7	Макароны отварные	150	5.1	4.35	30.3	180
Ф	Митболы с сыром (свин)	75	12.5	19.5	4	259.6
	Итого		20.34 51.94%	24.22 45.12%	61.57 36.05%	563.28 41.9%
(обед)						
	Сок	200	0.8	0.1	31.4	128
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.4
8.21	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	50	6.7	9.2	7.1	138
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	69.3
10.2	Каша вязкая рисовая	150	2.1	4.05	22.35	135
2.18	Рассольник ленинградский, сметана Вит.С	250/10	2.3	6	15.55	125.6
1.68	Салат "Заря" (с м.р.)	80	2	9.36	5.12	112.8
	Итого		18.82 46.83%	29.46 58.43%	109.21 62.84%	781.1 59.47%
Итого за день			39.16 100%	53.68 100%	170.78 100%	1344.38 100%
Четверг (завтрак)						
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	69.3
13.2	Чай с сахаром	200	0.4	0.1	10.06	40.7
10.2	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	130	2.99	4.81	13.52	109.2
Ф	Колбаски мясные с сыром (свинина)	75	10.49	17.83	2.17	211.13
1.7	Сыр (порциями)	10	2.6	2.65	0	35
	Итого		18.76 45.78%	25.66 48.07%	39.77 27.03%	465.33 37.61%
(обед)						
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.4

	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	69.3
10.9	Пюре картофельное	150	3.15	4.95	20.1	138
1.70	Салат "Здоровье"	80	1.28	8.08	4.72	96.8
7.10	Котлеты (биточки) рыбные	80	9.76	6.08	11.36	139.2
2.2	Борщ со свежей капустой и картофелем, сметана Вит.С	250/10	2.3	7.75	12.05	128.1
	Сок	200	0.8	0.1	31.4	128
	Итого		22.21	27.71	107.32	771.8
			57.88%	54.63%	72.96%	64.2%
Итого за день			40.97	53.37	147.09	1237.13
			100%	100%	100%	100%
Пятница						
(завтрак)						
10.2	Каша вязкая рисовая	130	1.82	3.51	19.37	117
	Хлеб пшеничный	40	0.04	0.36	18.68	92.4
13.8	Какао с молоком	200	3.8	3.9	20.7	133
7.5	Рыба жареная (минтай)	50	8.8	3.1	2	71
	Итого		17.46	10.87	60.75	413.4
			51.35%	32.25%	41.13%	39.88%
(обед)						
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.4
Ф	Картофель, запеченный дольками	100	2	1.2	19.4	96.4
Ф	Зразы из свинины с сыром	70	7.7	18.41	10.29	238
2.31	Суп с крупой рисовой Вит.С	200	3	2.6	11.4	82
1.100	Огурцы соленые	50	0.4	0.05	0.8	6.5
	Сок	200	0.8	0.1	31.4	128
	Итого		16.54	22.84	86.97	623.3
			49.07%	54.63%	49.38%	55.1%
Итого за день			34	33.71	147.72	1036.7
			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. 1 Ил.2020г

Гигиеническая оценка от

№

Стоимость рационов (3.89) рассчитана по ценам продуктов питания на 01.10.2024 года.