

СОГЛАСОВАНО
Руководитель учреждения

«—» _____

УТВЕРЖДАЮ
Управляющий
государственным учреждением
«Горенский районный
центр по обеспечению деятельности
бюджетных организаций»
С.А. Дедков
2022 г.

«—» _____

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
на летне-осенний период для учащихся общеобразовательных школ
двух возрастных групп 6-10, 11-18 лет

Наименование блюд	Для учащихся 6-10 лет					Для учащихся 11-18 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценн, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценн, ккал
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ										
1 день										
ЗАВТРАК										
Бутерброд с маслом	20/10	2,16	7,93	10,03	120,10	40/20	4,32	15,86	20,06	240,20
Бличики «Школьник»	50	8,06	13,41	3,17	175,98	75	12,09	17,12	4,76	263,97
Каша вязкая гречневая	130	4,01	4,34	18,06	127,17	150	4,63	5,01	20,84	146,74
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,02	41,31	200	0,20	0,05	10,02	41,31
ИТОГО:	15,05	26,40	44,06	464,56	464,56	21,24	37,04	55,68	692,22	692,22
ОБЕД										
Салат «Перемена» (ТК)	80	1,99	4,14	5,84	70,64	100	2,49	5,18	7,30	88,31
Суп молочный с овсяными хлопьями (ТК)	250	7,45	10,11	21,18	204,61	250	7,45	10,11	21,18	204,61
Бифштекс «Смачный» (ТК)	75	13,76	19,27	3,80	244,41	100	18,35	25,69	5,07	325,88
Пюре картофельное	150	3,23	5,11	22,03	147,18	150	3,23	5,11	22,03	147,18
Напиток ягодный (ТК)	200	0,22	0,17	20,10	85,02	200	0,22	0,17	20,10	85,02
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	60	3,96	0,72	20,04	104,40
ИТОГО:	27,80	27,25	82,08	780,53	780,53	35,70	46,98	95,72	955,40	955,40
ПОЛДНИК										
Печенье	40	3,00	4,72	29,69	166,84	40	3,00	4,72	29,69	166,84
Сок	200	1,40	0,20	26,40	120,00	200	1,40	0,20	26,40	120,00

ИТОГО:		4,40	4,92	56,36	286,84		4,40	4,92	56,36	286,84
ИТОГО за день:		47,25	58,57	182,50	1572,86		59,84	70,58	222,78	1851,04
2 день										
ЗАВТРАК										
Бутерброд с сыром	20/5/15	6,02	8,28	10,49	140,39	30/8/23	9,03	12,42	15,74	210,59
Соуски отварные	60	5,50	11,95	0,20	130,50	90	9,90	21,51	0,36	234,90
Макаронные изделия отварные	130	5,90	5,28	34,19	210,39	200	7,86	7,04	45,58	280,53
Кофейный напиток с молоком	200	2,22	1,92	21,27	111,47	200	2,22	1,92	21,27	111,47
ИТОГО:	20,64	24,15	71,04	556,70			29,01	42,89	82,95	637,49
ОБЕД										
Салат «Морской бриз» со сметаной (6-10 лет)/с майонезом (11-18 лет)(ТК)	80	2,29	7,13	4,33	96,11	100	2,86	8,91	5,41	120,13
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	200/8	2,07	4,68	8,15	85,97	250/10	2,59	5,85	10,18	107,46
Рыбные наггетсы (ТК)	90	15,77	11,80	14,58	227,64	100	17,53	13,11	16,21	252,93
Каша вязкая рисовая	150	2,30	4,13	23,97	142,24	150	2,30	4,13	23,97	142,24
Сок	200	1,40	0,20	26,40	120,00	200	1,40	0,20	26,40	120,00
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	60	3,96	0,72	20,04	104,40
ИТОГО:	25,50	28,28	96,10	752,70			30,64	32,92	102,21	847,16
ПОЛДНИК										
Фрукт свежий	150	1,80	0,40	16,20	86,00	180	1,62	0,36	13,22	55,66
Чай с лимоном	200/7	0,26	0,06	13,22	55,66	200/7	0,26	0,06	13,22	55,66
Сухари ванильные	30	1,08	3,42	20,01	121,80	60	2,16	6,84	40,02	243,60
ИТОГО:	2,69	3,78	45,38	241,96			4,04	7,26	67,82	376,66
ИТОГО за день:	49,11	51,32	197,80	1574,32			62,69	73,07	252,98	2061,31
3 день										
ЗАВТРАК										
Пудинг творожно-яблочный со сметаной (ТК)	150/10	15,13	9,46	18,73	348,45	150/15	15,30	10,79	18,95	262,18
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,02	41,31	200	0,20	0,05	10,02	41,31
ИТОГО:	15,33	9,51	28,75	389,76			15,50	10,84	28,97	403,49
ОБЕД										
Омлет свежий (порциями)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	80	0,64	0,08	2,00	11,20
Суп картофельный с горохом	200	4,54	3,99	17,00	124,19	250	5,67	4,99	21,24	155,23
Котлеты «Рябущка» (ТК)	60	17,08	20,16	4,55	268,30	80	18,21	21,51	4,86	286,16
Капуста тушеная	150	3,82	4,04	15,57	116,41	150	3,82	4,04	15,57	116,41
Напиток лимонный (ТК)	200	0,14	0,02	15,45	65,29	200	0,14	0,02	15,45	65,29
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	60	3,96	0,72	20,04	104,40
ИТОГО:	25,20	24,71	66,27	607,13			32,44	31,36	79,16	738,72
ПОЛДНИК										
Сок	200	1,40	0,20	26,40	120,00	200	1,40	0,20	26,40	120,00
Кекс	75	2,18	6,75	46,50	243,00	75	2,18	6,75	46,50	243,00
ИТОГО:	3,58	6,95	72,90	363,00			3,58	6,95	72,90	363,00
ИТОГО за день:	44,11	41,17	167,92	1511,55			51,52	49,15	191,03	1605,21

4 день

ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ

ЗАВТРАК

Манник (с повидлом)	130/20	9,01	7,82	33,83	338,84	160/24	9,61	8,34	36,08	361,43
Кофейный напиток с молоком	200	2,22	1,92	21,27	111,47	200	2,22	1,92	21,27	111,47
ИТОГО:	11,23	9,74	55,10	450,31		11,83	10,26	57,35	472,90	

ОБЕД

Салат из б/к капусты с морковью	80	1,91	4,10	8,90	82,81	100	2,39	5,13	11,12	103,51
Борщ с картофелем со сметаной	200/8	1,95	5,27	12,44	107,47	251/10	2,44	6,58	15,55	134,34
Колбаски по-могилевски	60	15,99	24,09	2,92	292,46	80	17,06	25,70	3,12	311,96
Капша вязкая гречневая	150	4,63	5,01	20,84	146,74	150	4,63	5,01	20,84	146,74
Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,06	20,18	86,30	200	1,04	0,06	20,18	86,30
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	60	3,96	0,72	20,04	104,40
Плоды свежие (яблоки)	120	0,60	0,60	14,70	70,50	120	0,60	0,60	14,70	70,50
ИТОГО:	28,76	39,61	93,34	755,88		32,00	43,68	102,61	943,65	

ПОЛДНИК

Бабка картофельная с луком (со сметаной)	120/8	3,08	2,16	22,38	121,14	200/13	5,13	3,60	37,29	201,91
Молоко кипяченое	200	5,89	7,39	9,90	128,71	200	5,89	7,39	9,90	128,71
ИТОГО:	8,97	9,55	32,28	249,85		11,02	10,99	47,19	330,62	
ИТОГО за день:	48,96	50,90	180,72	1556,04		54,85	59,93	207,15	1747,17	

5 день

ЗАВТРАК

Котлеты из говядины	50	8,49	9,49	8,06	151,83	60	10,19	11,39	9,67	182,19
Капша вязкая рисовая	130	1,54	2,75	15,98	94,83	150	2,30	4,13	23,97	142,24
Какао с молоком	200	3,76	4,10	20,07	132,41	200	3,76	4,10	20,07	132,41
Булочка	100	2,18	6,75	45,9	150,00	100	2,18	6,75	45,9	150,00
ИТОГО:	18,25	23,56	38,22	437,84		16,25	19,25	53,71	456,84	

ОБЕД

Салат «Калеidosкоп» (ТК)	80	0,94	4,63	3,76	61,47	100	1,17	5,79	4,70	76,83
Суп молочный с крупой	250	6,32	7,87	20,17	176,16	250	6,32	7,87	20,17	176,16
Биточки куринные «Зюровые» (ТК)	60	12,06	17,58	8,12	238,19	80	12,86	18,75	8,66	254,07
Картофель тушеный (ТК)	150	3,12	11,08	23,90	211,10	150	3,12	11,08	23,90	211,10
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	13,90	58,70	200	0,16	0,16	13,90	58,70
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	60	3,96	0,72	20,04	104,40
ИТОГО:	25,24	31,80	83,21	715,22		29,17	46,34	96,41	925,31	

ПОЛДНИК

Фрукт свежий	120	0,48	0,48	11,76	56,40	120	0,48	0,48	11,76	56,40
Оладьи с повидлом	120/12	11,53	11,68	62,28	282,88	150/15	14,41	14,60	77,86	478,60
Сок	200	1,40	0,20	26,40	120,00	200	1,40	0,20	26,40	120,00
ИТОГО:	12,21	12,21	84,06	380,59		16,29	15,28	116,02	655,00	
ИТОГО за день:	55,70	67,57	205,49	1533,65		61,71	71,24	266,14	1937,15	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

1 день

ЗАВТРАК

Бульбобод с сыром	20/5/15	6,02	8,28	10,49	140,39	30/8/23	9,03	12,42	15,74	210,59
Быточки «Крепыш» (ТК)	75	13,82	9,83	11,33	189,46	75	13,82	9,83	11,33	189,46
Каша вязкая пшениная	130	4,23	5,01	24,26	159,11	150	4,23	5,01	24,26	159,11
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,02	41,31	200	0,20	0,05	10,02	41,31
ИТОГО:	21,37	15,91	60,46	470,88			27,28	27,31	61,35	600,47

ОБЕД

Салат из б/к капусты с зеленым горошком (ТК)	80	2,87	7,87	3,83	97,85	100	3,59	9,84	4,79	122,31
Рассольник ленинградский со сметаной	200/6	1,97	4,88	13,67	108,29	250/10	2,54	6,70	17,18	141,54
Рыба (хек), запеченная с морковью	90/50	21,75	16,43	4,94	256,47	100/60	24,24	18,48	5,77	288,39
Пюре картофельное	150	3,23	5,11	22,03	147,18	150	3,23	5,11	22,03	147,18
Напиток лимонный новый (ТК)	200	0,14	0,02	15,45	65,29	200	0,14	0,02	15,45	65,29
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	60	3,96	0,72	20,04	104,40
Фрукт свежий	150	1,35	0,30	12,15	64,50	180	1,62	0,36	14,58	77,40
ИТОГО:	33,95	35,09	85,43	809,18			39,32	41,23	99,84	946,51

ПОЛДНИК

Сок	200	1,40	0,20	26,40	120,00	200	1,40	0,20	26,40	120,00
Булочка	100	2,18	6,75	45,9	150,00	100	2,18	6,75	45,9	150,00
ИТОГО:	3,58	6,95	72,3	270,00			3,58	6,95	72,3	270,00
ИТОГО за день:	56,72	51,20	192,29	1500,06			68,00	68,74	243,49	1666,98

2 день

ЗАВТРАК

Колбаса отварная	60	6,40	11,10	0,75	128,50	90	11,52	19,98	1,35	231,30
Макароны с сыром	130/13	9,28	11,31	33,56	276,50	150/15	9,28	11,31	33,56	276,50
Кофейный напиток с молоком	200	2,22	1,92	21,27	111,47	200	2,22	1,92	21,27	111,47
Сухари ванильные	30	1,08	3,42	20,01	121,80	60	2,16	6,84	40,02	243,60
ИТОГО:	18,98	27,75	75,59	538,27			25,18	40,05	96,02	762,87

ОБЕД

Помидоры свежие (порционно)	50	0,69	0,13	2,38	15,00	80	1,10	0,20	3,80	24,00
Суп картофельный с горохом	200	4,55	3,45	17,02	119,43	250	5,69	4,31	21,28	149,28
Котлета «Деревенская» (ТК)	75	8,88	18,09	8,69	232,58	90	10,65	21,70	10,42	279,10
Каша вязкая гречневая	150	4,63	5,01	20,84	146,74	150	4,63	5,01	20,84	146,74
Компот «Школьный» (ТК)	200	0,35	0,07	19,90	79,57	200	0,35	0,07	19,90	79,57
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	60	3,96	0,72	20,04	104,40
ИТОГО:	22,40	27,35	85,53	680,32			26,38	32,01	96,28	883,09

ПОЛДНИК

Фрукт свежий	150	0,60	0,60	14,70	70,50	150	0,60	0,60	14,70	70,50
Йогурт	120	4,92	1,80	7,08	168,40	120	4,92	1,80	7,08	168,40
Сок	200	1,40	0,20	26,40	120,00	200	1,40	0,20	26,40	120,00
ИТОГО:	6,80	2,48	45,24	244,80			6,80	2,48	45,24	244,80
ИТОГО за день:	48,23	50,29	202,04	1552,23			58,48	64,66	240,66	1904,86

3 день

ЗАВТРАК

Залежанка из творога «Зебра» с повидлом (ТК)	150/10	26,35	13,85	35,90	398,69	170/26	29,93	15,70	50,35	489,04
Какао с молоком	200	3,76	4,10	20,07	132,41	200	3,76	4,10	20,07	132,41
ИТОГО:		30,11	17,95	55,97	531,10		33,69	19,80	70,42	621,45

ОБЕД

Овощи свежие (порциями)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	80	0,64	0,08	2,00	11,20
Борщ с картофелем со сметаной	200/8	1,97	4,72	12,47	102,71	250/10	2,46	5,90	15,58	128,39
Бифтекс «Огличинне» (ТК)	75	11,61	24,13	4,66	283,26	90	13,93	28,95	5,60	339,91
Рату из овощей (с соусом красным основным)	150	3,08	6,59	15,14	139,93	150	3,08	6,59	15,14	139,93
Напиток апельсиновый новый (ТК)	200	0,20	0,04	16,75	69,31	200	0,20	0,04	16,75	69,31
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	60	3,96	0,72	20,04	104,40
Хлеб пшеничный	30	3,12	1,02	14,85	81,00	60	6,24	2,04	29,70	162,00
ИТОГО:		23,68	37,15	91,82	770,24		30,51	44,32	104,81	955,17

ПОЛДНИК

Сок	200	1,40	0,20	26,40	120,00	200	1,40	0,20	26,40	120,00
Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	40	3,00	4,72	29,96	166,84
ИТОГО:		4,40	4,92	56,36	286,84		4,40	4,92	56,36	286,84
ИТОГО за день:		54,19	58,02	204,15	1588,18		68,60	69,04	251,59	1863,46

4 день

ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ

ЗАВТРАК

Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,60	25	5,80	7,38	0	91,00
Драчена	130	15,47	22,39	8,31	294,84	180	21,42	31,00	11,51	408,24
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,02	41,31	200	0,20	0,05	10,02	41,31
Хлеб пшеничный	30	3,12	1,02	14,85	81,00	50	5,20	1,70	24,75	135,00
ИТОГО:		22,27	27,89	33,18	471,75		32,62	40,13	46,28	675,55

ОБЕД

Салат из белокочанной капусты с яблоками	50	0,89	4,13	4,08	59,34	100	1,79	8,25	8,15	118,68
Запирка с молоком	200	7,07	7,31	23,02	180,88	250	8,84	9,14	28,77	226,10
Биточки по-белорусски	75	15,48	18,26	0,88	229,78	90	18,57	21,91	1,05	275,73
Пюре картофельное	150	3,23	5,11	22,03	147,18	150	3,23	5,11	22,03	147,18
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	98,60	200	0,16	0,16	23,88	98,60
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	60	3,96	0,72	20,04	104,40
ИТОГО:		29,47	35,45	87,25	785,38		36,55	45,29	103,92	950,69

ПОЛДНИК

Молоко кипяченое	200	5,89	7,39	9,90	128,75	200	5,89	7,39	9,90	128,75
Сухари ванильные	30	1,08	3,42	30,01	121,80	60	2,16	6,84	40,02	243,60
ИТОГО:		6,97	10,81	29,91	250,55		8,05	14,23	49,92	372,35
ИТОГО за день:		58,71	64,15	250,34	1507,68		67,22	69,65	238,12	1918,59

5 день

ЗАВТРАК

Пельмени отварные (ТК)	160	12,32	12,47	38,08	313,84	200	15,40	15,59	47,60	392,30
------------------------	-----	-------	-------	-------	--------	-----	-------	-------	-------	--------

Соус томатный/Сметана	20/20	0,24/0,5	0,06/4,0	0,76/0,68	4,80/41,20	20/20	0,24/0,5	0,06/4,0	0,76/0,68	4,80/41,20
Какао с молоком	200	3,76	4,10	20,07	132,41	200	3,76	4,10	20,07	132,41
Булочка	100	2,18	6,75	45,9	150,00	100	2,18	6,75	45,9	150,00
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	50	3,30	0,60	16,70	87,00
ИТОГО:	19,46	21,11	72,95	561,85		23,20	24,25	85,81	657,71	
ОБЕД										
Винегрет овощной	80	1,46	8,10	5,28	101,46	100	1,83	10,13	6,60	126,82
Ши из св. капусты с картофелем со сметаной	200/8	2,13	5,22	8,42	92,36	250/10	2,66	6,53	10,53	115,45
Котлеты из птицы «Оригинальные»	75	14,13	20,50	6,83	270,37	90	16,95	24,60	8,20	324,44
Картофель тушеный (ТК)	150	3,12	11,08	23,90	211,10	150	3,12	11,08	23,90	211,10
Сок	200	1,40	0,20	26,40	120,00	200	1,40	0,20	26,40	120,00
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	60	3,96	0,72	20,04	104,40
ИТОГО:	25,54	45,70	87,53	782,29		29,92	53,26	95,67	1002,21	
ПОЛДНИК										
Фрукт свежий	120	0,48	0,48	11,76	56,40	150	0,60	0,60	14,70	70,50
Сырники из творога	120	21,19	10,21	25,44	274,64	120	21,19	10,21	25,44	274,64
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,02	41,31	200	0,20	0,05	10,02	41,31
ИТОГО:	21,87	10,74	47,22	372,35		21,99	10,86	50,16	386,45	
ИТОГО за день:	64,35	67,19	207,28	1660,99		65,11	68,47	231,64	1946,37	

ТК – технологическая карта из информационного сборника новых (фирменных) карт блюд

Инженер-технолог



О.М. Ковалёва