

СОГЛАСОВАНО
Руководитель учреждения
2024

Л.С. Пашкевич

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 детский сад-школа,
на зимне-весенний период (1-р питание)

№ рецептуры	Наименование блюда	11-18 лет				Энергетическая ценность, ккал
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
I недели						
Понедельник (обед)						
10.2	Колбаса отварная	100	11	23.9	1.6	266
	Сок	200	0.8	0.1	31.4	128
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	23.35	115.5
K	Кукуруза сахарная консервированная порционно	75	6.23	0.9	53.7	252.75
10.2	Каша вязкая гречневая	180	5.4	5.4	26.28	174.6
2.25	Суп картофельный с бобовыми Вит.С	250	5.75	4.5	20.25	145
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.52	108.6
	Итого		36.94	35.97	177.1	1190.45
			99.99%	100%	100%	100%
Итого за день			36.94	35.97	177.1	1190.45
			100%	100%	100%	100%
Вторник (обед)						
10.9	Пюре картофельное	180	3.78	5.94	24.12	165.6
12.9	Компот из апельсинов или мандаринов Вит.С	200	0.8	0.2	43.6	174
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	23.35	115.5
Ф	Мясные гнезда (говядина газобедренная часть)	80	14.32	10.32	9.04	190.64
1.69	Салат "Бурячок"	75	1.2	6.15	5.25	81
2.18	Рассольник ленинградский, сметана	250/10	2.3	6	15.55	125.6
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.52	108.6
	Итого		30.16	29.78	141.43	960.94
			100%	100%	100%	100%
Итого за день			30.16	29.78	141.43	960.94
			100%	100%	100%	100%

		Среда (обед)				
	Сок	200	0.8	0.1	31.4	128
Ф	Рыба в сыре жареная (минтай)	80	0.08	11.2	30.4	165.6
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	23.35	115.5
10.2	Каша вязкая рисовая	180	2.52	4.86	26.82	162
21	Суп крестьянский с крушой Вит.С	250	2.25	3	11	80
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.52	108.6
1.67	Салат "Розовый"	75	4.2	11.1	2.7	127.5
	Итого		33.61	31.43	146.19	887.2
	Итого за день		100%	100%	100%	100%
			33.61	31.43	146.19	887.2
			100%	100%	100%	100%
		Четверг (обед)				
10.9	Шоре картофельное	180	3.78	5.94	24.12	165.6
8.21	Котлеты, биточки, шницели (говядина тазобедренная часть)	80	11.84	9.92	11.36	182.4
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	23.35	115.5
12.9	Компот из апельсинов или мандаринов Вит.С	200	0.8	0.2	43.6	174
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.52	108.6
2.3	Борщ с картофелем, сметана	250/10	2.55	8.25	14.55	143.1
1.74	Салат "Школьный"	75	1.05	6.07	4.2	75.75
	Итого		27.78	31.55	141.7	964.95
	Итого за день		100%	100.02%	100%	100%
			27.78	31.55	141.7	964.95
			100%	100%	100%	100%
		Пятница (обед)				
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	23.35	115.5
12.11	Компот из смеси фруктов Вит.С	200	0.6	0	25.2	100
Ф	Котлета "Кветка" (грудинка)	100	9.1	12.2	7.29	227.3
10.7	Макароны отварные	180	6.12	5.22	36.36	216
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.52	108.6
2.18	Рассольник ленинградский, сметана	250/10	2.3	6	15.55	125.6
1.42	Салат "Цветной"	75	2.25	6.38	3.68	81
	Итого		28.13	30.97	131.95	974
	Итого за день		100%	99.98%	100%	100%
			28.13	30.97	131.95	974
			100%	99.98%	100%	100%
		II неделя				
		Понедельник (обед)				
10.2	Колбаса отварная	100	11	23.9	1.6	266
14.10	Компот из плодов сушеных (изюм) Вит.С	200	0.52	0	24.82	98.8
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	23.35	115.5
10.2	Каша вязкая рисовая	180	2.52	4.86	26.82	162
1.73	Салат "Осенний" с маслом растительным	75	1.5	8.48	5.48	99.75

2.10	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана	250/10	2.55	8	9.3	120.6
	Итого		21.89 100%	45.69 99.99%	91.37 99.99%	862.65 100%
Итого за день			21.89 100%	45.69 100%	91.37 100%	862.65 100%
Вторник						
(обед)						
	Сок	200	0.8	0.1	31.4	128
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	23.35	115.5
10.10	Пюре картофельное с морковью	180	3.6	3.78	22.68	138.6
K	Котлеты из филе птицы, паннированные в сухарях	100	19.86	21.7	11.76	291.56
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.52	108.6
2.25	Суп картофельный с бобовыми Вит.С	250	5.75	4.5	20.25	145
1.47	Салат из белокачанной капусты с маслом растительным	75	1.8	3.83	8.48	75.75
	Итого		39.57 100%	35.08 99.99%	138.44 100%	1003.01 100%
Итого за день			39.57 100%	35.08 100%	138.44 100%	1003.01 100%
Среда						
(обед)						
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	23.35	115.5
12.14	Кисель из свежих яблок Вит.С	200	0.12	0.12	26.6	104
10.9	Пюре картофельное	180	3.78	5.94	24.12	165.6
Ф	Колбаски мясные с сыром (говядина лопаточная часть)	80	14.32	10	2.32	150
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.52	108.6
2.18	Рассольник ленинградский, сметана	250/10	2.3	6	15.55	125.6
Ф	Салат из свеклы с маслом растительным	75	1.05	3.75	6.07	62.25
	Итого		29.33 100%	26.98 100%	118.54 100%	831.55 100%
Итого за день			29.33 100%	26.98 100%	118.54 100%	831.55 100%
Четверг						
(обед)						
14.10	Компот из плодов сушеных (изюм) Вит.С	200	0.52	0	24.82	98.8
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	23.35	115.5
10.2	Каша вязкая рисовая	180	2.52	4.86	26.82	162
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.52	108.6
2.2	Борщ со свежей капустой и картофелем, сметана	250/10	2.3	7.75	12.05	128.1
1.70	Салат "Здоровье"	75	1.2	7.57	4.43	90.75
7.10	Котлеты (биточки) рыбные	90	10.98	6.84	12.78	156.6
	Итого		25.28 100%	28.2 99.98%	124.77 100%	860.35 100%
Итого за день			25.28 100%	28.2 99.98%	124.77 100%	860.35 100%

Пятница (обед)						
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	23.35	115.5
	Сок	200	0.8	0.1	31.4	128
Ф	Митболы с сыром (говядина лопаточная часть)	80	16.21	6.08	4.27	135.36
10.7	Макароны отварные	180	6.12	5.22	36.36	216
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.52	108.6
2.14	Щи из квашеной капусты с картофелем, сметана Вит.С	250/10	2.3	7.75	6.8	105.6
1.68	Салат "Заря" (с м.р.)	75	1.88	8.77	4.8	105.75
	Итого		35.07	29.1	127.5	914.81
			100%	99.98%	100%	100%
	Итого за день		35.07	29.1	127.5	914.81
			100%	99.98%	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 24.11.2024 № 54-12/2333

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