

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

№ репеп-туры	Наименование блюда	6-10 лет				Энергетическая ценность, ккал
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Понедельник						
Понедельник (завтрак)						
10.2	Колбаса отварная	70	5.5	11.95	0.8	133
	Сок	200	0.8	0.1	31.4	128
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	69.3
К	Кукуруза сахарная консервированная порционно	50	4.15	0.6	35.8	168.5
10.2	Каша вязкая гречневая	150	4.5	4.5	21.9	145.5
	Итого		17.23	17.42	103.91	644.3
			100%	100%	100%	100%
Итого за день			17.23	17.42	103.91	644.3
			100%	100%	100%	100%
Вторник						
Вторник (завтрак)						
10.9	Пюре картофельное	150	3.15	4.95	20.1	138
12.9	Компот из апельсинов или мандаринов Вит.С	200	0.8	0.2	43.6	174
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	69.3
Ф	Мясные гнезда (говядина лопаточная часть)	60	10.74	7.74	6.78	142.98
	Итого		16.97	13.16	84.49	524.28
			100%	100%	100%	100%
Итого за день			16.97	13.16	84.49	524.28
			100%	100%	100%	100%
Среда						
Среда (завтрак)						
	Сок	200	0.8	0.1	31.4	128
Ф	Рыба в сыре жареная (минтай)	60	12.06	8.4	22.8	124.2
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	69.3
10.2	Каша вязкая рисовая	150	2.1	4.05	22.35	135
	Итого		17.24	12.82	90.56	456.5

			100%	100%	100%	100%
Итого за день			17.24	12.82	90.56	456.5
			100%	100%	100%	100%
Четверг (завтрак)						
10.9	Пюре картофельное	150	3.15	4.95	20.1	138
8.21	Котлеты, биточки, шницели (говядина тазобедренная часть)	50	7.4	6.2	7.1	114
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	69.3
12.9	Компот из апельсинов или мандаринов Вит.С	200	0.8	0.2	43.6	174
	Итого		13.63	11.62	84.81	495.3
			100%	100%	100%	100%
Итого за день			13.63	11.62	84.81	495.3
			100%	100%	100%	100%
Пятница (завтрак)						
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	69.3
12.11	Компот из смеси сухофруктов Вит.С	200	0.6	0	25.2	100
Ф	Котлета "Кветка" (грудка ц/б)	75	6.82	9.15	5.47	170.48
10.7	Макароны отварные	150	5.1	4.35	30.3	180
	Итого		14.81	13.77	74.98	519.78
			99.97%	100%	100%	100%
Итого за день			14.81	13.77	74.98	519.78
			100%	100%	100%	100%

II неделя

Понедельник (завтрак)						
10.2	Колбаса отварная	50	5.5	11.95	0.8	133
14.10	Компот из плодов сушеных (изюм) Вит.С	200	0.52	0	24.82	98.8
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	69.3
10.2	Каша вязкая рисовая	150	2.1	4.05	22.35	135
1.73	Салат "Осенний" с маслом растительным	50	1	5.65	3.65	66.5
	Итого		11.4	21.92	65.63	502.6
			100%	100%	100%	100%
Итого за день			11.4	21.92	65.63	502.6
			100%	100%	100%	100%
Вторник (завтрак)						
	Сок	200	0.8	0.1	31.4	128
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	69.3
10.10	Пюре картофельное с морковью	150	3	3.15	18.9	115.5
К	Котлеты из филе птицы, паннированные в сухарях	75	14.9	16.27	8.82	218.67
	Итого		20.98	19.8	73.13	531.47
			99.98%	99.97%	100%	100%
Итого за день			20.98	19.8	73.13	531.47
			100%	100%	100%	100%

Среда (завтрак)						
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	69.3
12.14	Кисель из свежих яблок Вит.С	75	0.12	0.12	26.6	104
10.9	Шоурс картофельное	150	3.15	4.95	20.1	138
Ф	Колбаски мясные с сыром (говядина лопаточная часть)	75	13.43	9.38	2.17	140.63
	Итого		18.98	14.72	62.89	451.93
			99.97%	99.97%	99.99%	100%
Итого за день			18.98	14.72	62.89	451.93
			100%	100%	100%	100%
Четверг (завтрак)						
14.16	Компот из плодов сушеных (изюм) Вит.С	200	0.52	0	24.82	98.8
	Хлеб пшеничный	75	2.28	0.27	14.01	69.3
10.2	Каша вязкая рисовая	150	2.1	4.05	22.35	135
7.10	Котлеты (биточки) рыбные	60	7.32	4.56	8.52	104.4
	Итого		12.22	8.88	69.7	407.5
			100%	100%	100%	100%
Итого за день			12.22	8.88	69.7	407.5
			100%	100%	100%	100%
Пятница (завтрак)						
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	69.3
	Сок	200	0.8	0.1	31.4	128
Ф	Митболы с сыром (говядина лопаточная часть)	60	12.16	4.56	3.2	101.52
10.7	Макароны отварные	150	5.1	4.35	30.3	180
	Итого		20.34	9.28	78.91	478.82
			100%	100%	100%	100%
Итого за день			20.34	9.28	78.91	478.82
			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 24.11.2024 № 6.4-12/1933

Стоимость рационов (1,60) рассчитана по ценам продуктов питания на 01.10.2024 года.