

СОГЛАСОВАНО

Директор государственного  
Учреждения образования  
«Средняя школа №9 г. Жлобина»

2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор КТПУП «Школьник»

И.Г. Костейкова

2024г.

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся 5-11 классов на  
летне-осенний период 2024 учебный год.  
Первая неделя.**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

№ п-ры Наименование	Обучающиеся 5 классов (возрастная группа 10 лет)					11-18 лет				
	ОБЕД 1-й комплекс					ОБЕД 1-й комплекс				
	выход	белки	жиры	Угл.	Ккал	выход	белки	жир	Угл.	Ккал
№1.80 сб.2020 Салат «Чайка»* <sup>3</sup>	50	6,25	12,1	1,2	139	50	6,25	12,1	1,2	139
№2.10 сб.2020 Щи из свежей капусты со сметаной с вит."С"	200/10	1,8	5	11,4	116,4	200/10	1,8	5	11,4	116,4
№8.3 сб.2020 Сосиски отварные* <sup>2</sup>	50	4,95	8,95	0,8	103,5	100	9,9	17	1,6	207
№10.2 сб.2020 Каша гречневая вязкая	100	3	3	14,9	97	100	3	3	14,9	97
Сок	200	0,6	0,2	28	120	200	0,6	0,2	28	128
Кондитерские изделия (зефир, пастила, печенье, вафельный батончик)* <sup>2</sup>	40	10,3	8,9	31,9	130,4	40	10,3	8,9	31,9	130,4
Хлеб ржаной*	20	1,2	0,1	9	42,4	20	1,2	0,1	9	42,4
<b>ИТОГО</b>		<b>28,1</b>	<b>38,2</b>	<b>97,2</b>	<b>748,7</b>		<b>33</b>	<b>46,3</b>	<b>98</b>	<b>860,2</b>
	ОБЕД 2-й комплекс					ОБЕД 2-й комплекс				
№1.80 сб.2020 Салат «Чайка»* <sup>3</sup>	80	10	19,4	1,9	222,4	60	7,5	14,5	1,44	166,8
№8.3 сб.2020 Сосиски отварные* <sup>2</sup>	50	4,95	8,95	0,8	103,5	100	9,9	17,9	1,6	207
№10.2 сб.2020 Каша гречневая вязкая	100	3	3	14,9	97	150	4,5	4,5	22,4	145,5
Сок	200	0,6	0,2	28	120	200	0,6	0,2	28	120
Кондитерские изделия (зефир, печенье, пастила, вафельный батончик)* <sup>2</sup>	40	10,3	8,9	31,9	130,4	40	10,3	8,9	31,9	130,4
Хлеб ржаной*	20	1,2	0,1	9	42,4	20	1,2	0,1	9	42,4
<b>ИТОГО</b>		<b>30</b>	<b>40,5</b>	<b>86,5</b>	<b>715,7</b>		<b>34</b>	<b>46,1</b>	<b>94,3</b>	<b>812,1</b>
						<b>ПОЛДНИК</b>				

					для обучающихся, получающих двухразовое питание				
№14.4 сб.2020 Блины					100	7,3	6,4	44	263
№13.2 сб.2020 Чай с сахаром					200	0,2	0,04	10	41
№12.1 сб.2020 Фрукты* <sup>2</sup>					150	0,6	0,6	14,7	67,5
ИТОГО						8,1	7	68,7	371,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						41,1	53,3	166,7	1231,7

## ВТОРНИК

		Обучающиеся 5 классов (возрастная группа 10 лет)					11-18 лет				
		ОБЕД 1-й комплекс					ОБЕД 1-й комплекс				
№ п/п	Наименование	выход	белки	жиры	Угл.	Ккал	выход	белки	жир	Угл.	Ккал
№1.47 сб.2020	Салат из белокачанной капусты с м.р.* <sup>4</sup>	50	1,2	2,55	5,65	50,5	50	1,2	2,55	5,65	50,5
№2.25 сб.2020	Суп картофельный с бобовыми	200	4,6	3,6	16,2	116	200	4,6	3,6	16,2	116
№8.16 сб.2020	Плов со свиной	50/120	13,5	23,3	29,4	381	60/120	16,2	27,9	35,2	497,2
Ф.б.	Напиток лимонный новый с вит.»С»	200	0,2	-	14	58	200	0,2	0	14	58
	Хлеб ржаной*	20	1,2	0,1	9	42,4	30	1,5	0,15	13,5	63,6
	Фрукты* <sup>2</sup>	150	0,6	0,6	14,7	67,5	200	0,8	0,8	19,6	90
	ИТОГО		21,3	30,15	88,95	715,4		24,5	35	104,15	875,3
		ОБЕД 2-й комплекс					ОБЕД 2-й комплекс				
№1.47 сб.2020	Салат из белокачанной капусты с м.р.* <sup>4</sup>	100	2,4	5,1	11,3	101	100	2,4	5,1	11,3	101
№8.16 сб.2020	Плов со свиной	50/120	13,5	23,3	29,4	381	60/120	16,2	27,9	35,2	497,2
Ф.б.	Напиток лимонный новый с вит.»С»	200	0,2	0	14	58	200	0,2	0	14	58
	Хлеб ржаной*	40	2,4	0,2	18	84,8	40	2,4	0,2	18	84,8
№12.1 сб.2020	Фрукты* <sup>2</sup>	150	0,6	0,6	14	67,5	200	0,8	0,8	19,6	90
	ИТОГО		19,1	29,2	86,7	692,3		22	34	98,1	831
							ПОЛДНИК для обучающихся, получающих двухразовое питание				
№5.2 сб.2020	Омлет натуральный* <sup>8</sup>						100	16	13,2	1,8	167
№13.8 сб.2020	Какао с молоком						200	3,8	3,9	20,7	133
	Хлеб ржаной*						10	0,6	0,05	4,5	21,2
	ИТОГО							20,4	17,15	27	321,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ							44,9	52,15	131,15	1196,5

**СРЕДА**

		Обучающиеся 5 классов (возрастная группа 10 лет)					11-18 лет				
		ОБЕД 1-й комплекс					ОБЕД 1-й комплекс				
№ п-ры	Наименование	выход	белки	жиры	Угл.	Ккал	выход	белки	жир	Угл.	Ккал
Ф.б.	Помидоры с сыром*5	30/10/5	0,9	1,46	0,39	28,53	30/10/5	0,9	1,46	0,39	28,53
№12.1 сб.2020	Борщ со сметаной с вигт."С"	200/10	1,8	6,6	7,69	116,8	200/10	1,8	6,6	7,69	116,8
Ф.б.	Наггетсы из филе птицы	70	17,7	7,63	8,19	201,7	100	25,3	10,9	11,7	288,2
№10.9 сб.2020	Пюре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92	100	2,1	3,3	13,4	92
№13.2 сб.2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	10	41	200	0,2	0,04	10	41
№377 сб.2007	Крендель сахарный	60	4,15	7,5	3,08	208,8	60	4,15	7,5	3,08	208,8
	Хлеб ржаной*	20	1,2	0,1	9	42,4	20	1,2	0,1	9	42,4
ИТОГО			28,05	26,63	51,75	731,23		35,65	29,9	55,26	817,73
		ОБЕД 2-й комплекс					ОБЕД 2-й комплекс				
Ф.б.	Помидоры с сыром*5	50/20/10	1,5	2,44	0,65	67,6	50/20/10	1,5	2,44	0,65	67,6
Ф.б.	Наггетсы из филе птицы	70	17,7	7,63	8,19	201,7	100	25,3	10,9	11,7	288,2
№10.9 сб.2020	Пюре картофельное	150	3,15	4,95	20,1	138	150	3,15	4,95	20,1	138
№13.2 сб.2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	10	41	200	0,2	0,04	10	41
№377 сб.2007	Крендель сахарный	60	4,15	7,5	3,08	208,8	60	4,15	7,5	3,08	208,8
	Хлеб ржаной*	20	1,2	0,1	9	42,4	40	2,4	0,2	18	84,8
ИТОГО			27,9	22,66	51,02	699,5		36,7	26,03	63,53	828,4
							ПОЛДНИК				
							для обучающихся, получающих двухразовое питание				
	Кондитерские изделия (пастиза)*2						40	0,2	-	31,2	124
	Сок						200	0,6	0,2	28	120
№12.1 сб.2020	Фрукты*2						150	0,6	0,6	14,7	67,5
ИТОГО								1,4	0,8	73,9	311,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ								37,05	30,7	129,16	1129,2

**ЧЕТВЕРГ**

		Обучающиеся 5 классов (возрастная группа 10 лет)					11-18 лет				
		ОБЕД 1-й комплекс					ОБЕД 1-й комплекс				
№ п-ры	Наименование	выход	белки	жиры	Угл.	Ккал	выход	белки	жир	Угл.	Ккал



№1.24 сб.2020 Салат из свежих огурцов с м.р.* <sup>6</sup>	50	0,3	5,55	0,85	54,5	80	0,48	8,88	1,36	87,2
№2.36 сб.2020 Суп молочный с крупой пшенной	200	0,6	6,6	18,4	156	200	0,6	6,6	18,4	156
Ф.б. Тефтели* <sup>7</sup>	60	13,44	6,9	6,3	170,4	80	17,9	9,2	8,4	227,2
№10.7сб.2020 Макароны изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120	100	3,4	2,9	20,2	120
Ф.б. Напиток апельсиновый новый с вит.«С»	200	0,2	-	14	60	200	0,2	-	14	60
Сырок творожный глазированный	40	3,16	11	13	165,2	40	3,16	11	13	165,2
Хлеб ржаной*	20	1,2	0,1	9	42,4	20	1,2	0,1	9	42,4
<b>ИТОГО</b>		<b>22,3</b>	<b>33,05</b>	<b>81,75</b>	<b>768,5</b>		<b>26,94</b>	<b>38,68</b>	<b>84,36</b>	<b>858</b>
	<b>ОБЕД 2-й комплекс</b>					<b>ОБЕД 2-й комплекс</b>				
№1.24 сб.2020 Салат из свежих огурцов с м.р.* <sup>6</sup>	50	0,3	5,55	0,85	54,5	80	0,48	8,88	1,36	87,2
Ф.б. Тефтели* <sup>7</sup>	80	17,9	9,2	8,4	227,2	100	22,4	11,5	10,5	284
№10.7 сб.2020 Макароны изделия отварные	150	5,1	4,35	30,3	180	150	5,1	4,35	30,3	180
Инф.сб.2023 Напиток апельсиновый с вит.«С»	200	0,2	-	14	60	200	0,2	-	14	60
Сырок творожный глазированный	40	3,16	11	13	165,2	40	3,16	11	13	165,2
Хлеб ржаной*	20	1,2	0,1	9	42,4	30	1,8	0,15	13,5	63,6
<b>ИТОГО</b>		<b>27,86</b>	<b>30,2</b>	<b>75,55</b>	<b>729,3</b>		<b>33,14</b>	<b>35,88</b>	<b>82,66</b>	<b>840</b>
						<b>ПОЛДНИК</b>				
						<b>для обучающихся, получающих двухразовое питание</b>				
Кондитерские изделия (халва)* <sup>2</sup>						60	7,2	18	27	300
№13.4сб.2020 Чай с лимоном*						200/7	0,25	0,05	12	51,5
<b>ИТОГО</b>							<b>7,45</b>	<b>18,05</b>	<b>39</b>	<b>351,5</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>							<b>34,39</b>	<b>56,73</b>	<b>123,36</b>	<b>1209,5</b>

## ПЯТНИЦА

		Обучающиеся 5 классов (возрастная группа 10 лет)					11-18 лет				
		ОБЕД 1-й комплекс					ОБЕД 1-й комплекс				
№ р-ры	Наименование	выход	белки	жиры	Угл.	Ккал	выход	белки	жир	Угл.	Ккал
Ф.б.	Салат «Горошек»	50	3,2	2,07	7,6	94	50	3,2	2,07	7,6	94
№2.18сб.2020	Рассольник Ленинградский со сметаной с вит.«С»	200/10	1,9	5,1	12,5	103,4	200/10	1,9	5,1	12,5	103,4

Ф.б. Котлета «Кветка»	60	17,4	11,3	4,36	136,5	75	21,8	14,1	5,46	170,6
№10.9 сб.2020 Пюре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92	100	2,1	3,3	13,4	92
Сок	200	0,6	0,2	28	120	200	0,6	0,2	28	120
Ф.б. Коврижка по-домашнему	50	2,21	2,76	33,7	173	100	4,43	5,53	67,4	346
Хлеб ржаной*	20	1,2	0,1	9	42,4	20	1,2	0,1	9	42,4
ИТОГО		28,61	24,83	108,56	761,3		35,23	30,4	143,36	968,4
<b>ОБЕД 2-й комплекс</b>						<b>ОБЕД 2-й комплекс</b>				
Ф.б. Сосис «Фермаст»	50	3,2	2,07	7,6	94	75	4,8	3,1	11,4	141
Ф.б. Котлета «Кветка»	75	21,8	14,1	5,46	170,6	75	21,8	14,1	5,46	170,6
№10.9 сб.2020 Пюре картофельное	150	3,15	4,95	20,1	138	150	3,15	4,95	20,1	138
Сок	200	0,6	0,2	28	120	200	0,6	0,2	28	120
Ф.б. Коврижка по-домашнему	50	2,21	2,76	33,7	173	100	4,43	5,53	67,4	346
Хлеб ржаной*	20	1,2	0,1	9	42,4	20	1,2	0,1	9	42,4
ИТОГО		32,16	24,18	103,86	738		35,98	27,98	141,36	958
						<b>ПОЛДНИК</b>				
						<b>для обучающихся, получающих двухразовое питание</b>				
Кондитерские изделия (вафли)* <sup>2</sup>						30	2,1	8,4	18,3	156
№13.10 сб.2020 Молоко кипяченое						200	5,2	5,6	8,6	104
ИТОГО							7,3	14	26,9	260
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							42,53	44,4	170,26	1228,4

\* Нормы хлеба могут изменяться с учетом его фактического потребления; при использовании хлебобулочных изделий собственного производства нормы хлеба уменьшаются, а нормы на необходимые для их изготовления продукты увеличиваются (постановление Совета Министров РБ №317), в редакции постановления Совета Министров РБ от 23.08.2023 №555

\*2 Вес сосисок, фруктов, кондитерских изделий меняется в зависимости от акта калибровки

\*3 Допускается замена на салат из свеклы с сыром со сметаной ТК №34 сборник диетических блюд 2003г., Салат из свеклы с сыром и чесноком ТК № 1.65 сб.2020

\*4 Допускается замена на салат из белокочанной капусты с майонезом ТК №9 сборник Белорусских блюд 1997г.

\*5 Допускается замена на салат из свежих помидоров с м.р. ТК №5 сборник диетических блюд 2003г.

\*6 Допускается замена на Огурцы консервированные (порциями) ТК № 1.101 сб.2020, Огурцы свежие (порциями) ТК №1.99 сб.2020

\*7 Допускается замена на Тефтели из свинины с соусом ТК №8.28 сб.2020, Тефтели

"Ёжики" ТК № 8.30 сб.2020

\*8 Допускается замена Яйца вареные ТК "5,1 сб.2020

"С"- витаминизацию блюд проводить в соответствии с нормами питания на каждую возрастную группу:

50 мг для детей в возрасте 6-10 лет

70 мг для детей в возрасте 11-18 лет

ПРИМЕЧАНИЕ: Допускается производить замены блюд на равноценные по пищевой и

энергетической ценности в случае недопоставки продуктов или в период неисправности  
торгово-технологического оборудования, а также по другим обоснованным причинам ССЭТ  
от 07.08.2019г. №525

Не включать одноименные блюда и гарниры в течение двух дней подряд.

Меню составлено на основе:

Сборника технологических карт блюд и изделий для питания учащихся учреждений  
образования 2020г. (сб.2020)

Сборника рецептур белорусских блюд 1997г. (сб.1997)

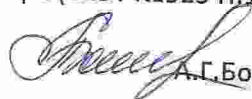
Фирменных блюд собственной разработки (ф.б.)

Сборника технологических карт блюд диетического питания 2003г. (сб.2003)

Сборника технологических карт кондитерских и булочных изделий 2007г. (сб.2007)

Для детей, находящихся на диетическом (лечебном и профилактическом) питании,  
дневной (суточный) рацион подлежит коррекции в соответствии с рекомендациями  
врача-педиатра (ССЭТ №525 П.149)

технолог

 А.Г.Бондаренко