

СОГЛАСОВАНО

Директор государственного
образовательного учреждения
«Средняя школа №9 г. Жюбина»

2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор КТПУП "Школьник"

И.Г. Костейкова

2024г.

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

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ п-ры	Наименование	Обучающиеся 5 классов (возрастная группа 10 лет)					11-18 лет				
		выход	белки	жиры	Угл.	Ккал	выход	белки	жир	Угл.	Ккал
		ОБЕД 1-й комплекс					ОБЕД 1-й комплекс				
№1.15сб.2020	Бутерброд "Купалле"*3	70	11	14,3	13,6	227	70	11	14,3	13,6	227
№2.1сб.2020	Борщ со сметаной с вит."С"	200/10	1,8	5	11,4	116,4	200/10	1,8	5	11,4	116,4
№8.3сб.2020	Колбаса вареная отварная	50	4,95	8,95	0,8	124,4	80	7,92	14,3	1,28	199
№10.7сб.2020	Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120	150	5,1	4,35	30,3	180
№13.2сб.2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	10	41	200	0,2	0,04	10	41
№12.1сб.2020	Фрукты*2	150	0,6	0,6	14,7	67,5	150	0,6	0,6	14,7	67,5
	Хлеб ржаной*	20	1,2	0,1	9	42,4	20	1,2	0,1	9	42,4
Итого			23,15	31,89	79,7	738,7		27,82	38,69	90,28	873,3
		ОБЕД 2-й комплекс					ОБЕД 2-й комплекс				
№1.19сб.2020	Бутерброд "Купалле"*3	70	11	14,3	13,6	227	70	11	14,3	13,6	227
№8.3сб.2020	Колбаса вареная отварная	80	7,92	14,3	1,28	199	100	9,9	17,9	1,6	248,8
№10.7сб.2020	Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120	150	5,1	4,35	30,3	180
№13.2сб.2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,4	10	41	200	0,2	0,04	10	41
№12.1сб.2020	Фрукты*2	150	0,6	0,6	14,7	67,5	200	0,8	0,8	19,6	90
	Хлеб ржаной*	20	1,2	0,1	9	42,4	20	1,2	0,1	9	42,4
Итого			24,32	32,6	68,78	696,9		28,2	37,49	84,1	829,2
ПОЛДНИК											

						для обучающихся, получающих двухразовое питание				
ф.б. Запеканка из рикотты						60	5,58	7,5	12,4	138,3
ф.б. Напиток "Клубничка"						2000	0	0	22,5	90
ИТОГО							5,58	7,5	34,9	228,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							33,4	46,1	125,2	1101,6

ВТОРНИК

		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
№1.35сб.2020	Салат "Белоснежка"*4	50	1,55	4,25	2,6	55	50	1,55	4,25	2,6	55
№2.25сб.2020	Суп картофельный с бобовыми	200	4,6	3,6	16,2	116	200	4,6	3,6	16,2	116
ф.б.	Шашлычок куриный	50	15,4	14,45	0,5	198	75	23,1	21,6	0,75	297
№10.9сб.2020	Пюре картофельное	150	3,15	4,95	20,1	138	150	3,15	4,95	20,1	138
ф.б.	Напиток лимонный новый с вит.«С»	200	0,2	0	14	58	200	0,2	0	14	58
	Хлеб ржаной*	20	1,2	0,1	9	42,4	40	2,4	0,2	18	84,8
	Кондитерские изделия (пастила, зефир, вафельны й батончик, печенье)*2	25	0,12	0	19,5	117,5	25	0,12	0	19,5	117,5
ИТОГО			26,22	27,35	81,9	724,9		35,12	34,6	91,15	866,3
		ОБЕД 2-й комплекс					ОБЕД 2-й комплекс				
№1.35сб.2020	Салат "Белоснежка"*4	50	1,55	4,25	2,6	55	100	3,1	8,5	5,2	110
ф.б.	Шашлычок куриный	60	18,5	17,3	0,6	257,6	75	23,1	21,6	0,75	309,7
№10.9сб.2020	Пюре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92	150	3,15	4,95	20,1	138
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
	Кондитерские изделия (пастила, зефир, вафельны й батончик, печенье)*2	25	0,12	0	19,5	117,5	25	0,12	0	19,5	117,5
ИТОГО			24,87	25,05	68,1	664,9		32,07	35,25	77,55	818
							ПОЛДНИК				
							для обучающихся, получающих двухразовое питание				
№4.17сб.2020	Манник с повидлом						100/30	5,5	4,9	29,7	185

№13.8 сб.2020 Какао с молоком						200	3,8	3,9	20,7	133
ИТОГО							9,3	8,8	50,4	318
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							44,4	43,4	141,5	1184,3

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
№1.67сб.2020	Салат "Розовый"*5	60	3,36	8,88	2,16	102	75	4,2	11,1	2,7	127,5
№2.36сб.2020	Суп молочный с крупой рисовой	200	1,8	6,6	7,69	116,8	200	1,8	6,6	7,69	116,8
№8.21сб.2020	Шницель из свинины	50	6,7	9,2	7,1	138	75	10	13,8	10,6	207
№10.2сб.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	120
	Хлеб пшеничный (батон)*	20	1,6	0,3	10,6	50,4	20	1,6	0,3	10,6	50,4
	Сырок творожный глазированный	40	3,16	11	13	165,2	40	3,16	11	13	165,2
	ИТОГО		20,22	39,18	83,45	789,4		24,36	46	87,49	883,9
		ОБЕД 2-й комплекс					ОБЕД 2-й комплекс				
№1.67сб.2020	Салат "Розовый"*5	80	4,48	11,8	2,88	136	80	4,48	11,8	2,88	136
№8.21сб.2020	Шницель из свинины	75	10	13,8	10,6	207	100	13,4	18,4	14,2	276
№10.2сб.2020	Каша гречневая вязкая	100	3	3	14,9	97	150	4,5	4,5	22,3	145,5
Сок		200	0,6	0,2	28	120	200	0,6	0,2	28	120
	Хлеб пшеничный (батон)*	20	1,6	0,3	10,6	50,4	20	1,6	0,3	10,6	50,4
	Сырок творожный глазированный	40	3,16	11	13	165,2	40	3,16	11	13	165,2
	ИТОГО		22,84	40,1	79,98	775,6		27,74	46,2	90,98	893,1
							ПОЛДНИК для обучающихся, получающих двухразовое питание				
№25.2сб.2020	Омлет цыруальный*6						100	16	13,2	1,8	167
№13.6сб.2020	Кофейный напиток с молоком						200	1,4	1	16	78
	Хлеб ржаной*						20	1,2	0,1	9	42,4
	ИТОГО							18,6	14,3	26,8	287,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ							42,9	60,3	114,3	1171,3

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
Ф.б.	Салат "Кукурузка"*7	50	2,29	8,22	2,24	143	50	2,29	8,22	2,24	143
№2.18сб.2020	Рассольник ленинградский с вит. "С"	200/10	1,9	5,1	12,5	103,4	200/10	1,9	5,31	12,5	103,4
ф.б.	БелНаггетсы*8	70	15	15,9	0,8	220,4	100	21,5	22,8	1,16	314,9
№10.9сб.2020	Пюре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92	100	2,1	3,3	13,4	92
№13.2сб.2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	10	41	200	0,2	0,04	10	41
	Хлеб пшеничный (батон)*	30	2,3	0,4	15,9	75,6	30	2,3	0,4	15,9	75,6
№12.1сб.2020	Фрукты*2	150	0,6	0,6	14,7	67,5	150	0,6	0,6	14,7	67,5
ИТОГО			24,39	33,56	69,54	742,9		30,89	40,67	69,9	837,4
		ОБЕД 2-й комплекс				ОБЕД 2-й комплекс					
Ф.б.	Салат "Кукурузка"*7	50	2,29	8,22	2,24	143	60	2,74	9,86	2,68	171,6
ф.б.	БелНаггетсы*8	75	16,1	17,1	0,87	236,1	100	21,5	22,8	1,16	314,9
№10.9сб.2020	Пюре картофельное	150	3,15	4,95	20,1	138	150	3,15	4,95	20,1	138
№13.2сб.2020	чай с сахаром	200	0,2	0,04	10	41	200	0,2	0,04	10	41
	Хлеб пшеничный (батон)*	30	2,3	0,4	15,9	75,6	30	2,3	0,4	15,9	75,6
№12.1сб.2020	Фрукты*2	150	0,6	0,6	14,7	67,4	200	0,9	0,9	19,6	90
ИТОГО			24,64	31,31	63,81	701,1		30,79	38,95	69,44	831,1
							ПОЛДНИК для обучающихся, получающих двухразовое питание				
№14.9сб.2020	Оладьи						100	8	10,2	40,2	285
№13.10сб.2020	Молоко сливочное						200	5,2	5,6	8,6	104
ИТОГО								13,2	15,8	48,8	389
ИТОГО ЗА ДЕНЬ								44	56,8	118,7	1226,4

ПЯТНИЦА

		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
№1.26сб.2020	Салат из свежих помидоров с вит. *9	50	0,53	6,2	1,86	65,6	80	0,85	9,9	2,97	104,9
№2.10сб.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

Ф.б.Котлета "Мираж"*10	60	9,6	13,2	5	181,4	80	12,8	17,6	6,7	241,8
№10.7сб.2020Макаронны е изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120	100	3,4	2,9	20,2	120
Сок	200	0,6	0,2	28	120	200	0,6	0,2	28	120
Ф.б.Ватрушка "Королевская"	75	6,3	3,68	22,2	142,2	75	6,3	3,68	22,2	142,2
Хлеб ржаной*	20	1,2	0,1	9	42,4	20	1,2	0,1	9	42,4
ИТОГО		23,43	31,28	97,66	788		26,95	39,38	100,47	887,7
	ОБЕД 2-й комплекс					ОБЕД 2-й комплекс				
№1.26 сб.2020 Салат из свежих помидоров с м.р.*9	50	0,53	6,2	1,86	65,6	75	0,79	9,28	2,78	98,3
ф.б. Котлета "Мираж"*10	80	12,8	17,6	6,7	241,8	100	16	21,9	8,37	302,3
№10.7сб.2020Макаронны е изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120	150	5,1	4,35	30,3	180
Сок	200	0,6	0,2	28	120	200	0,6	0,2	28	120
Ф.б. Ватрушка "Королевская"	75	6,3	3,68	22,2	142,2	75	6,3	3,68	22,2	142,2
Хлеб ржаной*	20	1,2	0,1	9	42,4	20	1,2	0,1	9	42,4
ИТОГО		24,83	30,68	87,96	732	620	29,99	39,51	100,65	885,2
						ПОЛДНИК				
						для обучающихся, получающих двухразовое питание				
Кондитерские изделия (кемадоген)*2						40	2,8	2,4	1,4	153,2
Ф.б. Напиток "Клубничка"						200	0	0	22,5	90
ИТОГО							2,8	2,4	23,9	243,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							29,8	41,8	124,3	1130,9

* 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)

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

*3 Допускается замена на Бутерброд "Осенний" ТК №1.14 сб.2020

*4 Допускается замена на салат из белокочанной капусты ТК №1.47 сб.2020, Салат "Озорник" ф.б., Салат "Парус" ф.б., Салат "Перемена" ф.б.

*5 Допускается замена на Салат "Заря" ТК №1.68 сб.2020

*6 Допускается замена на "Яйца вареные" ТК №5.1 сб.2020

*7 Допускается замена на Салат "Метелица" ф.б., Салат птицы ТК №7 сб.2020

*8 Допускается замена на Наггетсы из филе птицы Ф.б., Шницель "Солнышко" Ф.б.

*9 Допускается замена на котлеты из свинины ТК №8.21 сб.2020

*10 Допускается замена на Помидоры с сыром ф.б.

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

50мг для детей в возрасте 6-10 лет

70мг 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)

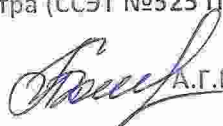
Фирменных блюд собственной разработки (ф.б.)

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