

СОГЛАСОВАНО

Директор государственного
учреждения образования
"Средняя школа №9 г. Жлобина"

С.В. Лебедь

29 ноября 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГПУП «Школьник»



И.Г. Костейкова

27 ноября 2024г.

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся 5-11 классов на
зимне-весенний период 2024 учебный год.**

Вторая неделя.

ПОНЕДЕЛЬНИК

	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 "Пташка"*3	50	6,6	12	1,2	136,5	70	9,24	16,8	1,68	191,1
№2.1 сб.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
№8.3 сб.2020 Сосиски отварные*2	50	4,95	8,95	0,8	124,4	50	4,95	8,9*5	0,8	124,4
№10.3сб.2020 Рис отварной	100	2,5	3,6	21,9	130	150	3,75	5,4	32,8	195
№13.2 сб.2020 Чай с сахаром*4	200	0,2	0,04	10	41	200	0,2	0,04	10	41
Кондитерские изделия (вафельный батончик)	21	1,05	6,7	12,1	130,4	21	1,05	6,7	12,1	130,4
Хлеб ржаной*	20	1,2	0,1	9	42,4	20	1,2	0,1	9	42,4
ИТОГО		18,3	36,39	66,4	721,1		22,19	34,04	77,78	840,7
	ОБЕД (2-й комплекс)					ОБЕД (2-й комплекс)				
ф.б.Салат "Пташка"*3	80	10,6	19,2	1,92	225,6	80	10,6	19,2	1,92	225,6
№8.3сб.2020 Сосиски отварные*2	50	4,95	8,95	0,5	124,4	100	9,9	17,9	1,6	248,8
№10.3сб.2020 Рис отварной	150	3,75	5,4	32,8	195	150	3,75	5,4	32,8	195
№13.2сб.2020 Чай с сахаром*4	200	0,2	0,04	10	41	200	0,2	0,04	10	41

Кондитерские изделия (вафельный батончик)	150	0,6	0,6	14,7	67,5	200	0,8	0,8	19,6	90
Хлеб ржаной*	40	2,4	0,2	18	84,8	40	2,4	0,2	18	84,8
ИТОГО		22,5	34,39	77,92	738,3		27,65	43,54	83,92	885,2
						ПОЛДНИК				
						для обучающихся, получающих двухразовое питание				
Мучные изделия (сдоба детская фигурная, или крендель сахарный, пирожок с повидлом, или коврижка по-домашнему)						75	3,15	12,4	27,4	261
Сок						200	0,6	0,2	28	120
ИТОГО							3,75	12,6	55,4	381

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
ф.б.	Салат "Нежность"5	75	1,6	5,4	2,55	65,3	75	1,6	5,4	2,55	65,3
№2.25 сб.2020	Суп картофельный с бобовыми	200	4,6	3,6	16,2	116	200	4,6	3,6	16,2	116
№9.22 сб.2020	Биточки куриные с сыром	50	8,8	4,8	6,5	157,9	80	14	7,68	10,4	252,6
№10.9сб.2020	Пюре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92	100	3,15	4,95	20,1	138
ф.б.	Напиток лимонный новый с вит.»С»*12	200	0,2	0	14	58	200	0,2	0	14	58
	Хлеб ржаной*	20	1,2	0,1	9	42,4	20	1,2	0,1	9	42,4
	Сырок творожный глазированный	40	3,16	11	13	165,2	40	3,16	11	13	165,2
ИТОГО			21,66	28,2	74,65	696,8		27,91	32,73	85,25	837,5
		ОБЕД (2-й комплекс)					ОБЕД (2-й комплекс)				
ф.б.	Салат "Нежность"*5	50	1,06	3,6	1,7	43,5	100	3,1	8,5	5,2	110
№9.22сб.2020	Биточки куриные с сыром	75	13,1	7,2	9,75	233,8	100	17,6	9,6	13	315,8

№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»*12	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
Сырок творожный глазированный	40	3,16	11	13	165,2	40	3,16	11	13	165,2
ИТОГО		22,02	25,3	69,85	677,3		29,61	34,25	83,3	871,8
						ПОЛДНИК				
						для обучающихся, получающих двухразовое питание				
ф.б. Запеканка из рикотты						80	7,4	10	16,4	188,5
№13.5сб.2020Чай с молоком						200	1,5	1,4	17,2	84
ИТОГО							8,9	11,4	33,6	272,5

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
№23сб.1997Салат из свеклы с м.р.	50	1,34	3,55	0,8	40,8					
№ Салат из свеклы с сыром (с майонезом)						50	1,6	4,26	0,96	58,9
№2.36сб.2020Суп молочный с крупой рисовой*	200	1,8	6,6	7,69	116,8	200	1,8	6,6	7,69	116,8
№8.12сб.2020 Гуляш из свинины *6	50/25	11,4	10,9	5,1	254	50/25	11,4	10,9	5,1	254
№10.1сб.2020 Каша гречневая рассыпчатая*7	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 ржаной*	20	1,2	0,1	9	42,4	20	1,2	0,1	9	42,4
Кондитерское изделие (зефир)	40	10,3	8,9	31,9	130,4	40	10,3	8,9	31,9	130,4
ИТОГО		29,64	33,25	97,39	801,4		29,9	33,96	97,55	819,5

	ОБЕД (2-й комплекс)					ОБЕД (2-й комплекс)				
№23сб.1997 Салат из свеклы с м.р.	80									
№ Салат из свеклы с сыром (с майонезом)						50	1,6	4,26	0,96	58,9
№8.12сб.2020 Гуляш из свинины *6	50/50	15,2	14,5	6,8	338,6	60/30	18	17,4	8,16	406
№10.1сб.2020 Каша гречневая рассыпчатая*7	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 ржаной*	20	1,2	0,2	9	42,4	20	1,2	0,1	9	42,4
Кондитерское изделие (зефир)	40	10,3	8,9	31,9	130,4	40	10,3	8,9	31,9	130,4
ИТОГО		30,3	26,8	90,6	728,4		36,2	35,36	100,32	903,2
						ПОЛДНИК				
						для обучающихся, получающих двухразовое питание				
ф.б. Ватрушка "Королевская"						75	6,3	3,68	22,2	162,2
ф.б. Напиток из припаса (в ассортименте) с вит."С"						200	0	0	22,5	90
ИТОГО							6,3	3,68	44,7	252,2

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
ф.б. Морская капуста консервированная (порциями)* 8	50	0,06	1,62	0	27,6					
Ф.б. Салат "Горошек"						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. Котлета "Нежная"*9	50	19,4	19,8	8,87	244,1	70	19,4	19,8	8,87	244,1
№10.9сб.2020 Пюре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92	100	2,1	3,3	13,4	92
№13.4сб.2020 Чай с лимоном	200/7	0,4	0,05	11	51	200/7	0,4	0,05	11	51

Хлеб ржаной*	20	1,2	0,1	9	42,4	20	1,2	0,1	9	42,4
П/ф Блинчики жареные "Бабушка Аня"(с яблоком или с клубникой,или с творогом)	60	8	10,6	51	231	60	8	10,6	51	231
ИТОГО		33,06	40,57	105,77	791,5		35,29	47,38	108,01	906,9
	ОБЕД(2-й комплекс)					ОБЕД (2-й комплекс)				
Ф.б. Морская капуста консервированная (порциями)* 8	40	0,048	1,29	0	22					
ф.б.Салат "Горошек"						70	3,2	11,5	3,13	200,2
ф.б.Котлета "Нежная"*9	75	19,4	19,8	8,87	244,1	75	19,4	19,8	8,87	244,1
№10.9сб.2020 Пюре картофельное	150	3,15	4,95	20,1	138	150	3,15	4,95	20,1	138
№13.сб.2020 Чай с лимоном	200/7	0,4	0,05	11	51	200/7	0,4	0,05	11	51
Хлеб ржаной*	20	1,2	0,1	9	42,4	20	1,2	0,1	9	42,4
П/ф Блинчики жареные "Бабушка Аня"(с яблоком или с клубникой,или с творогом)	60	8	10,6	51	231	60	8	10,6	51	231
ИТОГО		32,198	36,79	99,97	728,5		35,35	47	103,1	906,7
						ПОЛДНИК				
						для обучающихся, получающих двухразовое питание				
ф.б.Сырники из рикотты						80	7,44	10	16,4	184,4
№13.8сб.2020Какао с молоком						200	3,8	3,9	20,7	133
ИТОГО							11,24	13,9	37,1	317,4

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
№1.74сб.2020 Салат "Школьный"* 10						100	1,4	8,1	5,6	101

№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
№ 8.19сб.2020 Шницель натуральный рубленый из свинины *13	50	9,66	11,6	5	163,3	70	16,9	16,2	7	269
№10.7сб.2020Макаронные 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
№12.1сб.2020 Фрукты*	150	0,6	0,6	14,7	67,5	150	0,6	0,6	14,7	67,5
Хлеб ржаной*	40	2,4	0,2	18	84,8	40	2,4	0,2	18	84,8
ИТОГО		18,46	20,5	97,3	672		27,4	26,55	109,4	837,7
	ОБЕД (2-й комплекс)					ОБЕД(2-й комплекс)				
№1.74сб.2020 Салат "Школьный"* 10	75	1,05	6	4,2	75,5	100	1,4	8,1	5,6	101
№ 8.19сб.2020 Шницель натуральный рубленый из свинины	70	16,90	16,2	7	269	80	19,30	18,5	8	307,4
№10.7сб.2020Макаронные 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
Хлеб ржаной*	20	1,2	0,1	9	42,4	20	1,2	0,1	9	42,4
№12.1 сб.2020Фрукты*2	150	0,6	0,6	14,7	67,5	150	0,6	0,6	14,7	67,5
ИТОГО		23,75	26	83,1	694,4		28,2	31,85	95,6	818,3
						ПОЛДНИК				
						для обучающихся, получающих двухразовое питание				
ф.б. Варенікі лянiвiя смачнiя *						100	10,4	9,14	42	263
№12.6сб.2020Компот из свежих яблок с вит."С"						200	0,2	0,2	21	88
ИТОГО							10,6	9,34	63	351

*Нормы хлеба могут изменяться с учетом его фактического потребления ; при 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 фруктов, кондитерских изделий меняется в зависимости от акта калибровки

*3 Допускается замена на салат "Чайка ТК №1.80сб.2020

*4 Допускается замена на Чай с лимоном ТК №13.4 сб.2020

*5 Допускается замена са салат из овощей с морской капустой ТК №1.63 сб.2020

*6 Допускается замена на гуляш из филе птицы ТК №9.18сб.2020, Поджарка из филе птицы ф.б.

*7 Допускается замена на кашу гречневую вязкую ТК №10.2сб.2020, Кашу пшеничную вязкую ТК №10.2

*8 Допускается замена на Горошек консервированный порциями ф.б.

*9 Допускается замена на котлету "Мираж" ф.б.

*10 Допускается замена на салат из белокочанной капусты с горошком новый ф.б.

*11 Допускается замена на салат овощной с колбасой ТК №69 сб.1997 бел.блюдо,

*12 Допускается замена на напиток "Фантастик" ф.б.

*13 Допускается замена Биточки, шницеля из свинины ТК №8.21 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

Во вторую смену учащимся 3-4 классов, 6-8 классов в качестве одноразового питания предоставляется обед (алгоритм применения постановления Совета Министров РБ от 23.08.2023 №555)

ПРИМЕЧАНИЕ: Допускается производить замены блюд на равноценные по пищевой и энергетической ценности в случае недопоставки продуктов или в период неисправности 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.)

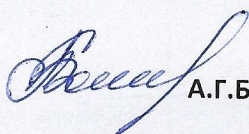
Сборника технологических карт блюд диетического питания 2003г. (сб.2003)

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)

*** ПО СОГЛАСОВАНИЮ С РОДИТЕЛЬСКИМ КОМИТЕТОМ ИЗ РАЦИОНА ОБЕДОВ МОГУТ ИСКЛЮЧАТЬСЯ СУПЫ (ПОЛНОСТЬЮ ИЛИ В ОТДЕЛЬНЫЕ ДНИ)

технолог



А.Г.Бондаренко