



УТВЕРЖДАЮ
Управляющий ГУ «Мозырский
районный центр по обеспечению
деятельности бюджетных
организаций в сфере образования»
«13» ноября 2024 Л.С.Пашкевич

Примерное рекомендуемое двухнедельное меню
для учащихся учреждений общего среднего образования
на зимне-весенний период (1-разовое питание (завтрак))

№ рецепт	Наименование блюда	1-й 6-10 лет завтрак						Энергетическая ценность, ккал
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
I неделя								
Понедельник (завтрак)								
	Печенье	25	1.88	2.95	18.6	109		
13.6	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	1	16	78		
10.2	Каша вязкая рисовая	150	2.1	4.05	22.35	135		
8.3	Колбаса отварная	50	5.75	8.35	0.75	101		
	Итого		11.13	16.35	57.7	423		
			99.96%	100%	100%	100%		
Итого за день			11.13	16.35	57.7	423		
			100%	100%	100%	100%		
Вторник (завтрак)								
10.2	Каша вязкая гречневая	150	4.5	4.5	21.9	145.5		
13.2	Чай с сахаром Вит.С	200	0.4	0.1	10.06	40.7		
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	69.3		
Ф	Биточки "Кураж" (свинина)	60	11.46	9.6	2.7	92.4		
	Итого		18.64	14.47	48.67	347.9		
			100%	100%	100%	100%		
Итого за день			18.64	14.47	48.67	347.9		
			100%	100%	100%	100%		
Среда (завтрак)								
10.2	Каша вязкая рисовая	150	2.1	4.05	22.35	135		
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	18.68	92.4		
13.4	Чай с лимоном, Вит.С	200/7	0.46	0.1	13.26	54.38		
Ф	Рыба в соусе жареная (минтай)	60	12.06	8.4	22.8	124.2		
1.18	Масло сливочное	6	0.05	4.34	0.07	59.66		
	Итого		17.71	17.25	77.17	445.64		
			99.99%	100.02%	99.99%	100%		
Итого за день			17.71	17.25	77.17	445.64		
			100%	100%	100%	100%		

Четверг (завтрак)								
10.2	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	69.3		
	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	3.45	5.55	15.6	126		
13.2	Чай с сахаром, Вит.С	200	0.4	0.1	10.06	40.7		
8.21	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	75	10.05	13.8	10.65	207		
1.7	Сыр (порциями)	10	2.6	2.65	0	35		
	Итого		18.78	22.37	50.32	478		
			100%	100%	100%	100%		
Итого за день								
			18.78	22.37	50.32	478		
			100%	100%	100%	100%		
Пятница (завтрак)								
10.2	Каша вязкая гречневая	150	4.5	4.5	21.9	145.5		
13.4	Чай с лимоном, Вит.С	200/7	0.46	0.1	13.26	54.38		
Ф	Котлета "Кветка" (грудка п/б)	80	7.28	9.76	5.83	181.84		
	Зефир	50	0.4	0	39.15	152		
	Итого		12.64	14.36	80.15	533.72		
			100%	100%	100%	100%		
Итого за день								
			12.64	14.36	80.15	533.72		
			100%	100%	100%	100%		
II неделя								
Понедельник (завтрак)								
13.2	Чай с сахаром, Вит.С	200	0.4	0.1	10.06	40.7		
5.2	Омлет натуральный	160	15.24	20.11	2.74	254.48		
	Вафли	30	0.96	0.84	24.03	105		
8.3	Колбаса отварная	50	5.75	8.35	0.75	101		
	Итого		22.35	29.4	37.58	501.18		
			99.99%	100.01%	100.01%	100%		
Итого за день								
			22.35	29.4	37.58	501.18		
			100%	100%	100%	100%		
Вторник (завтрак)								
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	18.68	92.4		
10.2	Каша вязкая гречневая	150	4.5	4.5	21.9	145.5		
13.6	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	1	16	78		
Ф	Мясные тгелы	75	13.43	9.68	8.48	178.73		
1.7	Сыр (порциями)	20	5.2	5.3	0	70		
	Итого		27.57	20.84	65.06	564.63		
			99.98%	99.98%	99.99%	100%		
Итого за день								
			27.57	20.84	65.06	564.63		
			100%	100%	100%	100%		
Среда (завтрак)								
13.4	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	69.3		
10.7	Чай с лимоном, Вит.С	200/7	0.46	0.1	13.26	54.38		
Ф	Макаронны отварные	150	5.1	4.35	30.3	140		
	Митболы с сыром (свин)	80	13.33	20.8	4.27	76.91		
	Итого		21.17	25.52	61.84	580.59		
			100.02%	100%	100%	100%		

Итого за день			21.17	25.52	61.84	580.59
			100%	100%	100%	100%
		Четверг (завтрак)				
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	69.3
13.2	Чай с сахаром, Вит.С	200	0.4	0.1	10.06	40.7
10.2	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	3.45	5.55	15.6	126
Ф	Котлетки мясные с сыром (свинина)	75	10.49	17.83	2.17	211.13
1.7	Сыр (порпиам)	10	2.6	2.65	0	35
Итого			19.22	26.4	41.85	482.13
			99.97%	99.99%	99.99%	100%
Итого за день			19.22	26.4	41.85	482.13
			100%	100%	100%	100%
		Пятница (завтрак)				
10.2	Каша вязкая рисовая	150	2.1	4.05	22.35	135
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	18.68	92.4
13.8	Какао с молоком	200	3.8	3.9	20.7	133
7.5	Рыба жареная (минтай)	50	8.8	3.1	2	71
Итого			17.74	11.41	63.73	431.4
			100%	100%	100%	100%
Итого за день			17.74	11.41	63.73	431.4
			100%	100%	100%	100%

Инженер отдела
по организации питания

[Подпись]

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 27.11.2024 № 5.4-12/2333

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