



СОГЛАСОВАНО
Руководитель учреждения
А.В. Воробьев
13.10.2024

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

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

№ рецепт	Наименование блюда	1-й 11-18 лет обед					Энергетическая ценность, ккал
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
I неделя							
Понедельник							
	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.94	126.7	
12.6	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.54	28.02	126.6	
	Компот из свежих плодов (яблоки) Вит.С	200	0.2	0.2	21.8	88	
8.3	Колбаса отварная	75	8.63	12.52	1.13	151.5	
10.7	Макароны отварные	150	5.1	4.35	30.3	111	
	Ф Салат "Цыпленок" (с маслом раст.)	100	11.4	23.3	3.4	214	
2.2	Борщ со свежей капустой и картофелем, сметана	300/12	2.76	9.3	14.46	133.72	
	Итого		37.27	51.06	123.05	1111.92	
			99.99%	99.99%	100%	100%	
Итого за день							
			37.27	51.06	123.05	1111.92	
			100%	100%	100%	100%	
Вторник							
	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.94	126.7	
12.9	Компот из апельсинов или мандаринов Вит.С	200	0.8	0.2	43.6	174	
10.9	Пюре картофельное	150	3.15	4.95	20.1	104	
	Ф Виточки "Морские" (минтай)	80	12.24	10.16	5.68	164	
1.70	Салат "Здоровье"	100	1.6	10.1	5.9	111	
2.25	Суп картофельный с бобовыми	200	4.6	3.6	16.2	111	
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.54	28.02	126.6	
	Итого		31.57	30.39	143.44	1111.92	
			100%	100%	100%	100%	
Итого за день							
			31.57	30.39	143.44	1111.92	
			100%	100%	100%	100%	

Средн							
(обед)							
	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.94	126.7	
12.6	Компот из свежих плодов (яблоки) Вит.С	200	0.2	0.2	21.8	88	
Ф	Картофель тушеный	120	2.4	7.8	18.96	156.72	
2.18	Рассольник Ленинградский, сметана	300/12	2.76	7.2	18.66	150.72	
1.50	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком и луком	100	3.4	9.5	4.7	117	
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.54	28.02	138.6	
Ф	Митболы с сыром (свин)	90	15	23.4	4.8	311.52	
	Итого		32.94	49.48	120.88	1089.26	
			100%	100%	100%	100%	
Итого за день							
			32.94	49.48	120.88	1089.26	
			100%	100%	100%	100%	
Четверг							
	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.94	126.7	
12.9	Компот из апельсинов или мандаринов Вит.С	200	0.8	0.2	43.6	174	
2.10	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана	300/12	3.06	9.6	11.16	144.72	
Ф	Картофель, запеченный дольками	120	2.4	1.44	23.28	115.68	
Ф	Витфрукты "Смачны" (груша п/б)	100	15.1	17.7	14.1	276.1	
1.74	Салат "Школьный"	100	1.4	8.1	5.6	101	
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.54	28.02	138.6	
	Итого		31.94	38.42	149.7	1076.8	
			100%	100%	100%	100%	
Итого за день							
			31.94	38.42	149.7	1076.8	
			100%	100%	100%	100%	
Пятница							
	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.94	126.7	
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.54	28.02	138.6	
2.2	Борщ с квашеной капустой и картофелем, сметана Вит.С	300/12	2.76	9.3	14.46	153.72	
10.18	Капуста тушеная	150	3.6	4.8	14.25	114	
1.100	Огурцы соленые	75	0.6	0.08	1.2	9.75	
Ф	Сок	200	0.8	0.1	31.4	128	
Ф	Грибы из свинины с овощами	60	6	11.04	3.36	132.3	
	Итого		22.94	26.7	116.63	803.07	
			100%	99.98%	100%	100%	
Итого за день							
			22.94	26.7	116.63	803.07	
			100%	100%	100%	100%	
Понедельник							
	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.94	126.7	
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.54	28.02	138.6	
	Итого		4.62	0.84	23.94	126.7	
			100%	100%	100%	100%	

