

УТВЕРЖДАЮ
 Управляющий ТУ «Мнорсет»
 межотраслевой центр для обеспечения
 деятельности бюджетных организаций»
 Р. В. Коротаева
 12.08.2024

УТВЕРЖДАЮ
 Начальник отдела образования
 Мнорсет В. В. Соколов
 В. Ч. Кашук
 12.08.2024

Примерное двухнедельное меню при организации одно- и двухразового питания
 учащихся (11-18 лет) на летне-осенний период 2024-2025 учебного года

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
I НЕДЕЛЯ					
1 День					
ОБЕД					
Салат «Горошек» (фирм. блюдо)	80	5,12	13,44	2,24	150,40
Щи из свежей капусты с картоф. со сметан.	250/5	2,39	7,0	9,16	110,30
Оладьи картофельные, фарширов. мясом со сметаной	180/20	14,78	21,62	29,2	370,83
Напиток апельсинов. новый (фирм. блюдо)	200	0,2	-	15,2	62,00
Хлеб пшеничный (батон)	50	3,85	1,5	24,9	131,00
Хлеб ржаной	50	3,1	0,6	20,5	103,00
Итого		29,44	44,16	101,20	927,53
ПОЛДНИК					
Молоко	200	5,6	7,2	9,4	120,00
Пряники заварные	20	0,96	0,56	15,54	70,00
Фрукты (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	90,00
Итого		7,36	8,56	44,54	280,00
Всего		36,80	52,72	145,74	1207,53
2 День					
ОБЕД					
Салат картофельный с зеленым горошком	80	2,56	9,6	7,2	124,80
Борщ с фасолью и картоф. со сметаной	250/5	4,89	7,25	14,91	140,30
Омлет из птицы «Курочка Ряба» (фирм. блюдо)	100	15,9	17,2	5,3	243,70
Каши рассыпчатая рисовая	150	3,45	4,2	36,3	196,50
Напиток «Лимончик» (фирм. блюдо)	200	0,14	0,02	18,6	75,20
Хлеб пшеничный (батон)	30	2,31	0,9	14,94	78,60
Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	16,36	82,40
Итого		31,69	39,65	113,61	941,50
ПОЛДНИК					
Сок фруктово-ягодный	200	1,0	-	18,2	100,00
Бутерброд «Купалле»	45	7,1	9,2	18,8	146,00
Фрукты (апельсин)	150	1,35	0,3	12,15	60,00
Итого		9,45	9,5	49,15	306,00
Всего		41,14	49,15	162,76	1247,50
3 День					
ОБЕД					
Салат «Калейдоскоп» (фирм. блюдо)	80	0,93	4,8	3,9	62,72
Суп картофельный с бобовыми	250	5,75	4,5	20,25	145,00
Биточки белорусские (фирм. блюдо)	100	12,5	29,5	5,7	342,10
Макароны, изделия или Спагетти отварные (фирм. блюдо)	150	5,1	4,35	30,3	180,00
Напиток яблочный (фирм. блюдо)	200	0,16	0,14	12,64	52,46
Хлеб пшеничный (батон)	30	2,31	1,2	16,83	80,40
Хлеб ржаной	40	2,04	0,2	19,0	85,20
Итого		28,63	44,69	108,62	947,88
ПОЛДНИК					
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112,00
Мармелад	30	-	0,03	23,31	90,60
Фрукты (апельсин)	200	1,8	0,4	18,2	80,00
Итого		7,4	6,83	49,71	282,60
Всего		36,03	51,52	158,33	1230,48

4 День					
ОБЕД					
Овощи консервир. порцион. (фирм блюдо)	50	1,55	0,1	3,25	20,00
Рассольник домашний со сметаной	250/5	1,89	5,0	13,16	105,30
Колбаски «Дуэт» (фирм блюдо)	100	11,46	21,53	15,42	301,30
Пюре картофельное	200	4,2	6,6	26,8	184,00
Напиток лимонный новый (фирм блюдо)	200	0,2	-	14,0	62,00
Хлеб пшеничный (батон)	50	3,85	1,5	24,9	131,00
Хлеб ржаной	50	3,1	0,6	20,5	103,00
<i>Итого</i>		26,25	35,33	118,03	906,60
ПОЛДНИК					
Сок фруктово-ягодный	200	1,0	-	24,0	100,00
Печенье сахарное	40	3,0	4,72	29,76	174,40
<i>Итого</i>		3,0	4,72	53,76	274,40
<i>Всего</i>		29,25	40,05	171,79	1181,00
5 День					
ОБЕД					
Салат из белокоч. капусты с масл. растит.	80	1,92	4,1	9,04	80,80
Борщ с картофелем со сметаной	250/5	2,39	7,25	14,41	132,80
Плов (1 вариант)	75/150	17,6	30,84	38,25	500,61
Напиток «Фантастик» (фирм блюдо)	200	0,18	0,12	17,04	70,04
Хлеб пшеничный (батон)	30	2,3	0,9	14,94	78,60
Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	10,36	82,40
<i>Итого</i>		26,83	43,69	110,04	945,25
ПОЛДНИК					
Молоко	200	5,6	7,2	9,4	120,00
Фрукты (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	90,00
Бутерброд «Осенний»	55	4,2	2,6	9,8	79,00
<i>Итого</i>		10,60	10,60	38,80	289,00
<i>Всего</i>		37,43	54,29	148,84	1234,25
II ПЕДЕЛЯ					
6 День					
ОБЕД					
Салат из свежих огурцов или помидоров (фирм блюдо)	80	0,48	8,88	1,36	87,20
Суп картофельный с макарон. изделиями	250	2,75	4,25	19,25	125,00
Котлета, рублен. из грудки цыпл.-бройлера	100	14,4	15,8	13,6	254,00
Картофель, запечен с сыром (фирм блюдо)	150	7,14	17,25	28,35	297,21
Напиток яблочный (фирм блюдо)	200	0,2	0,2	21,0	82,00
Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	18,41	92,70
<i>Итого</i>		27,72	46,92	101,97	938,11
ПОЛДНИК					
Сок фруктово-ягодный	200	1,0	-	24,0	100,00
Зефир бело-розовый	40	0,32	-	31,32	121,60
Фрукты (яблочки)	200	1,8	0,4	16,2	80,00
<i>Итого</i>		3,12	0,4	71,52	301,60
<i>Всего</i>		30,84	47,32	173,49	1239,71

7 День					
ОБЕД					
Овощи свежие (порц.) (фирм.блюдо)	50	0,35	0,05	0,95	5,50
Борщ с капустой и картоф. со сметаной	250/5	2,14	6,75	11,91	117,80
Колбаски «Рыбка Золотая» (фирм.блюдо)	120	19,32	15,12	9,0	246,40
Пюре картофельное	200	4,2	6,6	26,8	184,00
Напиток «Лимончик» (фирм.блюдо)	200	0,14	0,02	18,6	75,20
Хлеб пшеничный (батон)	60	4,62	1,8	29,88	157,20
Хлеб ржаной	70	4,27	0,84	28,63	144,20
<i>Итого</i>		35,04	31,18	125,77	930,30
ПОЛДНИК					
Сок фруктово-ягодный	200	1,0	-	24,0	100,00
Сухки ванильные	40	4,92	1,24	34,68	170,60
<i>Итого</i>		5,92	1,24	58,68	270,60
<i>Всего</i>		40,96	32,42	184,45	1200,90
8 День					
ОБЕД					
Салат «Парус» (фирм.блюдо)	80	1,36	4,1	8,2	73,52
Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	2,39	6,75	7,16	100,30
Грудка индейки жарен. «Кашки»(фирм.блюдо)	100	24,0	16,1	38,9	192,00
Каша рассыпчатая рисовая	150	3,45	4,2	36,3	196,50
Компот из с/ф «Школьный» (фирм.блюдо)	200	0,4	0,2	18,2	72,00
Хлеб пшеничный (батон)	60	4,62	1,8	33,66	160,80
Хлеб ржаной	50	2,55	0,25	23,75	106,50
<i>Итого</i>		38,77	33,40	166,17	901,62
ПОЛДНИК					
Молоко	200	5,6	7,2	9,4	120,00
Пирожки заварные	20	0,96	0,56	15,54	70,00
Фрукты (апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	80,00
<i>Итого</i>		8,36	8,16	41,14	270,00
<i>Всего</i>		47,13	41,56	207,31	1171,62
9 День					
ОБЕД					
Салат «Нежность» (фирм.блюдо)	80	1,68	5,76	2,72	69,60
Рассольник домашний со сметаной	250/5	1,89	5,0	13,16	105,30
Колбаски мясные с сыром (фирм.блюдо)	100	13,98	23,77	2,9	281,50
Макарон издел. или Спагетти отварн.(фирм.бл.)	150	5,1	4,35	30,3	180,00
Напиток апельси. новый (фирм.блюдо)	200	0,2	-	15,2	62,00
Хлеб пшеничный (батон)	40	3,08	1,2	19,92	104,80
Хлеб ржаной	50	1,98	0,6	20,45	103,00
<i>Итого</i>		27,91	40,68	104,65	906,20
ПОЛДНИК					
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112,00
Печенье слоёное	35	3,64	1,82	27,51	160,30
<i>Итого</i>		9,24	8,22	35,71	272,30
<i>Всего</i>		37,15	48,90	140,36	1178,50
10 День					
ОБЕД					
Салат «Минутка» (фирм.блюдо)	80	6,1	15,04	1,57	166,16
Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	2,39	6,75	7,16	100,30
Паштет куриный (фирм.блюдо)	100	30,8	8,9	1,0	196,00
Пюре картофельное	200	4,2	6,6	26,8	184,00
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	21,8	88,00
Хлеб пшеничный (батон)	40	3,08	1,2	19,92	104,80
Хлеб ржаной	40	2,04	0,2	19,0	85,20
<i>Итого</i>		48,81	38,89	97,25	924,46
ПОЛДНИК					
Сок фруктово-ягодный	200	1,0	-	24,0	100,00
Сухки ванильные	40	4,92	1,24	34,68	170,60
<i>Итого</i>		5,92	1,24	58,68	270,60
<i>Всего</i>		54,73	40,13	155,93	1195,06

Разработчик: техник-технолог



Ж.С.Дорошкевич

Примечание: При составлении дневного меню допускается замена меню по дням недели в зависимости от заказа продуктов. Допускается: взаимозамена салатов, вторых блюд, гарниров, напитков, при условии соблюдения пищевой энергетической ценности, рационального подбора блюд.