УТВЕРЖДАЮ УТВЕРЖДАЮ

Управляющий ГУ «Миорский Начальник отдела по образованию

межотраслевой центр для обеспечения Миорского райисполкома

деятельности бюджетных организаций» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Ч.Кашкур

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Р.В.Коротаева 2024

2024

 **Примерное двухнедельное меню при организации одно-, двух- и трёхразового питания учащихся (6-10 лет) на летне-осенний период 2024-2025 учебного года**

**с длительностью пребывания до 10,5 часов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергет.ценность |
| **І НЕДЕЛЯ****1 День** |
| **ЗАВТРАК**Сыр (порциями) | 10 | 2,6 | 2,68 | - | 35,20 |
| Салат из свежих огурцов(фирм.блюдо)  | 50 | 0,3 | 5,55 | 0,85 | 54,50 |
| Колбаса отварная | 50 | 5,75 | 8,35 | 0,75 | 101,00 |
| Макаронные изделия или Спагетти отварные (фирм.блюдо)  | 100 | 3,4 | 2,9 | 20,2 | 120,00 |
| Чай с лимоном (фирм.блюдо)  | 200/7 | 0,2 | 0,06 | 10,0 | 41,00 |
| Хлеб пшеничный (батон) | 50 | 3,85 | 1,5 | 24,9 | 131,00 |
| *Итого* |  | **16,10** | **21,04** | **56,70** | **482,70** |
| **ОБЕД**Овощи консервир. порцион. (фирм.блюдо) | 50 | 1,55 | 0,1 | 3,25 | 20,00 |
| Щи из свежей капусты с картоф. со сметан. | 250/5 | 2,51 | 6,25 | 7,27 | 112,40 |
| Рыба жарен. в сухарях (фирм.блюдо) или рыба жареная | 80/80 | 16,52 | 5,28 | 5,52 | 140,00 |
| Пюре картофельное | 120 | 3,15 | 4,95 | 20,1 | 138,00 |
| Компот из апельсинов | 200 | 0,4 | 0,1 | 22,8 | 87,00 |
| Хлеб пшеничный (батон) | 40 | 3,08 | 1,2 | 19,92 | 104,80 |
| Хлеб ржаной | 45 | 2,97 | 0,54 | 15,39 | 81,45 |
| *Итого* |  | **30,18** | **18,42** | **94,25** | **683,65** |
| **ПОЛДНИК** Молоко | 180 | 5,04 | 6,48 | 8,46 | 108,00 |
| Пряники заварные | 20 | 0,96 | 1,56 | 18,54 | 70,00 |
| Фрукты (яблоко) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 90,00 |
| *Итого* |  | **6,80** | **8,84** | **46,60** | **268,00** |
| *Всего* |  | **53,08** | **48,30** | **197,55** | **1434,35** |
| **2 День** |
| **ЗАВТРАК**Бутерброд «Купалле» | 45 | 2,6 | 2,68 | - | 35,20 |
| Голубцы Любительские | 115/50 | 8,0 | 12,6 | 50,0 | 331,00 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,4 | 1,0 | 16,0 | 78,00 |
| Хлеб пшеничный (батон) | 50 | 2,31 | 0,9 | 16,94 | 78,60 |
| *Итого* |  | **14,31** | **17,18** | **82,94** | **522,80** |
| **ОБЕД**Салат «Горошек» (фирм.блюдо) | 50 | 1,6 | 5,0 | 4,5 | 78,00 |
| Борщ с фасолью и картоф. со сметаной | 250/5 | 3,76 | 8,75 | 12,27 | 142,30 |
| Оладьи из птицы «Курочка Ряба» (фирм.блюдо) | 80 | 12,8 | 9,44 |  4,16 | 189,12 |
| Каша рассыпчатая рисовая | 130 | 3,45 | 4,2 | 36,3 | 196,50 |
| Компот из свежих яблок  | 200 | 0,2 | 0,2 | 20,8 | 88,00 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,56 | 10,26 | 54,30 |
| *Итого* |  | **23,79** | **28,15** | **88,29** | **748,22** |
| **ПОЛДНИК**Сок фруктово-ягодный | 200 | 1,0 | - | 18,2 | 100,00 |
| Сладости мучн. «Овсянка» (фирм.блюдо) | 2шт.(100г.) | 7,1 | 9,2 | 18,8 | 146,00 |
| *Итого* |  | **8,1** | **9,2** | **37,00** | **246,00** |
| *Всего* |  | **46,20** | **54,53** | **208,23** | **1517,02** |

|  |
| --- |
| **3 День** |
| **ЗАВТРАК** Запеканка из творога «Зебра» со сметаной (фирм.блюдо) | 130/15 | 26,5 | 20,81 | 40,65 | 509,60 |
| Чай с лимоном (фирм.блюдо) | 200/7 | 0,2 | 0,06 | 10,0 | 41,00 |
| *Итого*  |  | **26,70** | **20,87** | **50,65** | **550,60** |
| **ОБЕД** Салат «Студенческий» | 50 | 1,7 | 4,25 | 5,8 | 69,00 |
| Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,75 | 3,5 | 25,25 | 145,00 |
| Биточки белорусские (фирм.блюдо) | 75 | 9,38 | 17,13 | 4,28 | 256,58 |
| Макаронные изделия или Спагетти отварные (фирм.блюдо)  | 130 | 5,1 | 3,35 | 33,3 | 180,00 |
| Напиток яблочный (фирм.блюдо) | 200 | 0,16 | 0,14 | 14,64 | 52,46 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,56 | 15,26 | 54,30 |
| *Итого* |  | **24,07** | **28,93** | **98,53** | **757,34** |
| **ПОЛДНИК** Кефир | 180 | 5,04 | 5,26 | 8,38 | 100,80 |
| Мармелад | 25 | - | 0,025 | 39,43 | 75,50 |
| Фрукты (апельсин) | 200 | 1,8 | 0,4 | 18,2 | 80,00 |
| *Итого* |  | **6,84** | **5,69** | **66,01** | **256,30** |
| *Всего* |  | **57,61** | **55,49** | **215,19** | **1564,24** |
| **4 День** |
| **ЗАВТРАК** Сыр (порциями)  | 10 | 2,6 | 2,68 | - | 35,20 |
| Запеканка картофельн. (с мясом) со сметан. | 150/15 | 15,8 | 10,0 | 32,4 | 294,40 |
| Какао с молоком | 200 | 3,8 | 2,9 | 22,7 | 133,00 |
| Хлеб пшеничный (батон) | 30 | 2,31 | 0,9 | 16,94 | 78,60 |
| *Итого* |  | **24,51** | **16,48** | **72,04** | **541,20** |
| **ОБЕД**Салат «Витаминный с маслом растит.» | 50 | 0,6 | 2,6 | 5,45 | 47,00 |
| Рассольник домашний со сметаной | 250/5 | 2,01 | 5,5 | 14,27 | 107,40 |
| Колбаски «Дуэт» (фирм.блюдо) | 80 | 9,17 | 16,22 | 12,34 | 241,03  |
| Каша вязкая «Артековская» | 150 | 6,3 | 3,9 | 28,80 | 175,50 |
| Напиток лимонный новый (фирм.блюдо) | 200 | 0,16 | 0,14 | 14,0 | 58,00 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,30 |
| *Итого* |  | **20,22** | **28,72** | **85,12** | **683,23** |
| **ПОЛДНИК**Сок фруктово-ягодный | 200 | 1,0 | - | 18,2 | 100,00 |
| Печенье сахарное | 35 | 2,63 | 4,13 | 28,04 | 152,60 |
| Фрукты (бананы) | 180 |  |  |  |  |
| *Итого* |  | **3,63** | **4,13** | **46,24** | **252,60** |
| *Всего* |  | **48,36** | **49,33** | **203,40** | **1477,03** |
| **5 День** |
| **ЗАВТРАК**Блинчики фрширов.колбасой и сыром с масл.сливочным (фирм.блюдо) | 135/5 | 16,95 | 18,14 | 38,65 | 404,66 |
| Яйца вареные | 1шт.(40г.) | 4,8 | 3,0 | 0,2 | 56,00 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,04 | 15,0 | 41,00 |
| *Итого* |  | **21,95** | **21,18** | **53,85** | **501,66** |
| **ОБЕД**Салат из белокоч.капусты с масл.растит. | 50 | 1,2 | 1,55 | 7,65 | 50,50 |
| Борщ с картофелем со сметаной | 250/5 | 2,38 | 4,5 | 18,38 | 124,90 |
| Плов (1 вариант) | 50/120 | 14,0 | 13,6 | 2,0 | 256,40 |
| Компот из апельсинов | 200 | 0,4 | 0,1 | 31,8 | 67,00 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 15,26 | 54,30 |
| *Итого* |  | **25,46** | **23,66** | **114,39** | **770,60** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПОЛДНИК** Молоко | 180 | 5,04 | 6,48 | 8,46 | 108,00 |
| Яблоки, фаршированные творогом | 100 | 0,8 | 0,8 | 23,6 | 90,00 |
| Хлеб пшеничный (батон) | 55 | 4,2 | 2,6 | 12,8 | 79,00 |
| *Итого* |  | **10,04** | **9,88** | **44,86** | **277,00** |
| *Всего* |  | **57,45** | **54,72** | **213,10** | **1549,26** |
| **ІІ НЕДЕЛЯ** **6 День** |
| **ЗАВТРАК**Манник «Полосатик» с повидлом (фирм.блюдо) | 130/10 | 10,1 | 11,1 | 67,95 | 402,00 |
| Чай с лимоном (фирм.блюдо) | 200/7 | 0,2 | 0,04 | 10,0 | 41,00 |
| Печенье | 45 | 1,93 | 0,75 | 12,45 | 65,50 |
| *Итого* |  | **12,23** | **11,89** | **90,40** | **508,50** |
| **ОБЕД** Салат из белок. капусты с зел.горош. (фирм.бл.) | 50 | 1,75 | 4,3 | 1,95 | 54,00 |
| Суп картофельный с макарон. изделиями | 250 | 2,75 | 5,25 | 19,25 | 125,00 |
| Колбаски мясные с сыром (фирм.блюдо) | 75 | 13,98 | 23,77 | 2,9 | 281,50 |
| Каша вязкая овсяная | 150 | 2,4 | 6,3 | 14,25 | 123,00 |
| Напиток яблочный (фирм.блюдо) | 200 | 0,16 | 0,14 | 12,64 | 52,46 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,30 |
| *Итого* |  | **23,02** | **40,12** | **61,25** | **690,26** |
| **ПОЛДНИК** Сок фруктово-ягодный | 200 | 0,9 | - | 20,00 | 100,00 |
| Зефир бело-розовый | 40 | 0,32 | - | 31,32 | 121,60 |
| Фрукты (апельсин) | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 80,00 |
| *Итого* |  | **3,02** | **0,4** | **67,52** | **301,60** |
| *Всего* |  | **38,27** | **52,41** | **219,17** | **1500,36** |
| **7 День** |
| **ЗАВТРАК**Оладьи с повидлом яблочным | 150/10 | 11,29 | 12,8 | 66,08 | 406,00 |
| Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3,9 | 20,7 | 133,00 |
| *Итого* |  | **15,09** | **16,70** | **86,78** | **539,00** |
| **ОБЕД**Овощи свежие (порциями) (фирм.блюдо) | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5,50 |
| Борщ с капустой и картоф. со сметаной | 250/10 | 2,26 | 7,25 | 10,02 | 132,30 |
| Колбаски «Рыбка Золотая» (фирм.блюдо) | 100 | 16,1 | 12,6 | 7,5 | 207,00 |
| Пюре картофельное | 120 | 3,15 | 4,95 | 20,1 | 138,00 |
| Напиток «Лимончик» (фирм.блюдо) | 200 | 0,14 | 0,02 | 18,6 | 75,20 |
| Хлеб пшеничный (батон) | 20 | 1,54 | 1,6 | 9,96 | 52,40 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 2,36 | 10,26 | 54,30 |
| *Итого* |  | **25,52** | **28,83** | **77,39** | **664,70** |
| **ПОЛДНИК** Сок фруктово-ягодный | 200 | 1,0 | - | 18,2 | 100,00 |
| Бутерброд «Осенний» | 55 | 4,31 | 3,09 | 30,35 | 148,40 |
| *Итого* |  | **5,31** | **3,09** | **48,55** | **248,40** |
| *Всего* |  | **45,92** | **48,62** | **212,72** | **1452,10** |
| **8 День** |
| **ЗАВТРАК**Сырники из творога со сметаной | 140/15 | 22,84 | 16,8 | 45,04 | 415,60 |
| Чай с лимоном (фирм.блюдо) | 200/7 | 0,2 | 0,04 | 10,0 | 41,00 |
| Хлеб пшеничный (батон) | 30 | 2,31 | 0,9 | 14,94 | 78,60 |
| *Итого* |  | **25,35** | **17,74** | **69,98** | **535,20** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ОБЕД**Салат «Парус» (фирм.блюдо) | 50 | 0,65 | 4,4 | 2,2 | 52,50 |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 250/5 | 2,51 | 6,25 | 7,27 | 102,40 |
| Шашлычок куриный или грудка цыплят жареная «Каприз» (фирм.блюдо) | 80/80 | 10,44 | 9,36 | 0,4 | 149,60 |
| Картофель, запеч. с сыром (фирм.блюдо) | 100 | 3,45 | 4,2 | 36,3 | 196,50 |
| Компот из изюма | 200 | 0,4 | - | 24,6 | 104,00 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 55,00 |
| *Итого* |  | **19,43** | **24,57** | **81,03** | **660,00** |
| **ПОЛДНИК**Молоко | 180 | 5,04 | 6,08 | 8,48 | 108,00 |
| Пряники заварные | 20 | 0,96 | 0,26 | 27,59 | 70,00 |
| Фрукты (апельсин) | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 80,00 |
| *Итого*  |  | **7,80** | **6,74** | **52,27** | **258,00** |
| *Всего* |  | **52,58** | **49,05** | **203,28** | **1453,20** |
| **9 День** |
| **ЗАВТРАК**Котлеты картоф. с творогом со сметаной | 100/10 | 16,95 | 18,14 | 38,65 | 404,66 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,04 | 15,0 | 41,00 |
| Печенье | 45 | 1,93 | 0,75 | 18,45 | 65,50 |
| *Итого* |  | **19,08** | **18,93** | **72,10** | **511,16** |
| **ОБЕД**Салат из белокачан.капусты с масл.раст.  | 50 | 1,2 | 1,55 | 8,65 | 50,50 |
| Рассольник домашний со сметаной | 250/5 | 2,01 | 5,5 | 18,27 | 107,40 |
| Шницель «Нежный» (фирм.блюдо) | 75 | 10,19 | 16,85 | 3,4 | 361,88 |
| Каша рассыпчатая рисовая | 130 | 3,0 | 3,75 | 25,7 | 129,00 |
| Напиток апельсин. новый (фирм.блюдо) | 200 | 0,2 | - | 20,2 | 62,00 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 15,26 | 54,30 |
| *Итого* |  | **18,58** | **28,01** | **91,48** | **765,08** |
| **ПОЛДНИК**Сок фруктово-ягодный | 200 | 5,04 | 4,5 | 10,38 | 100,80 |
| Пицца «Школьная с сыром» (фирм.блюдо) | 100 | 2,49 | 1,64 | 32,68 | 125,40 |
| *Итого* |  | **7,53** | **6,14** | **43,06** | **226,20** |
| *Всего* |  | **45,19** | **53,08** | **206,64** | **1502,44** |
| **10 День** |
| **ЗАВТРАК**Бутерброд «Купалле» | 45 | 2,6 | 2,68 | - | 35,20 |
| Оладушки «Рыбная фантазия» (фирм.блюдо) | 65 | 10,4 | 4,87 | 4,98 | 100,77 |
| Омлет натуральный с маслом сливочным | 130/5 | 14,29 | 13,6 | 2,47 | 261,05 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,4 | 1,0 | 19,0 | 78,00 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,84 | 36,20 |
| *Итого* |  | **30,01** | **22,39** | **34,29** | **511,22** |
| **ОБЕД**Овощи консервир. порцион. (фирм.блюдо) | 50 | 1,55 | 0,1 | 3,25 | 20,00 |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 250/5 | 2,51 | 4,25 | 8,27 | 102,40 |
| Оладьи мясные «Загадка» (фирм.блюдо) | 70 | 12,8 | 22,31 | 5,51 | 365,84 |
| Картофель отв. или пюре картофельное | 130 | 2,85 | 3,35 | 22,35 | 139,50 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 35,8 | 88,00 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,97 | 0,54 | 24,39 | 54,30 |
| *Итого* |  | **22,88** | **30,75** | **99,57** | **770,04** |
| **ПОЛДНИК**Кефир | 180 | 1,0 | - | 26,2 | 100,00 |
| Сладости мучн. «Овсянка» (фирм.блюдо) | 2шт.(100г.) | 3,31 | 1,1 | 50,35 | 148,40 |
| *Итого*  |  | **4,31** | **1,1** | **76,55** | **248,40** |
| *Всего* |  | **57,20** | **54,24** | **210,41** | **1529,66** |

Разработчик: техник-технолог Ж.С.Дорошкевич **Примечание:** При составлении дневного меню допускается замена меню по дням недели в зависимости от завоза продуктов. Допускается: взаимозамена салатов, вторых блюд, гарниров, напитков, при условии соблюдения пищевой энергетической ценности, рационального подбора блюд.

Нормы питания за 10 дней согласно примерному десятидневному меню

1. Мука пшеничная 90%

2. Макаронные изделия 90,5%

3. Крупы 90,8%

4. Бобовые 100%

5. Картофель 90,3%

6. Овощи 90,2%

7. Фрукты 90,5%

8. Сухофрукты 67%

9. Соки 100%

10. Мясо 90,1%

11.Птица 90,2%

12.Субпродукты 0%

13. Колбасные изд. 100%

14. Молоко и кисл.

молоч.продукты 93%

15. Масло сливочное 98%

16. Творог 90%

17. Сметана 91,4%

18. Сыр 90,4%

19. Яйцо 90%

20. Рыба 90,4%

21. Масло растительное 110%

22. Сахар 110%

23. Кондитер. изделия 100%