

# ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МОУ «СОШ» с.Бедык  
2021 год



Директор МОУ «СОШ» с.Бедык Ф.В. Чипчикова.



"Утверждено"  
 Департамент по вопросам питания и безопасности питания  
 Министерства здравоохранения Республики Беларусь  
 Ф.В. Чигичкова/  
 2020 г.

Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал.	Сб. №р-ры
		белки	жиры	углеводы		
<b>1 ДЕНЬ.</b>						
<b>Завтрак:</b>						
1. Каша овсяная молочная с/м	1/200/10	3,2	4,1	15,3	98	Таб. №8
2. Хлеб пшеничный	1/50	3,46	0,4	20,32	94,0	42
3. Сыр голландский порционный	1/30	6,24	8,25		95,0	1009
4. Чай с сахаром	1/200/15	0,04		13,94	56,0	
<b>ИТОГО:</b>		<b>12,94</b>	<b>12,75</b>	<b>49,56</b>	<b>343</b>	
<b>Обед:</b>						
1. Рассольник со сметаной	1/250/10	3,17	7,85	24,33	152,9	208
2. Котлета мясная с/г	1/100/50	11,8	18,0	13,5	238,88	658
3. Каша гречневая с маслом	1/150	8,5	6,5	41,9	259,9	Таб.8
4. Салат со свеклы	1/100	1,58	5,0	9,83	89,0	90
5. Хлеб пшеничный	2/50	6,92	0,8	40,64	188,0	
6. Компот со смеси сухофруктов с/с	1/200/15	1,4		13,24	46,13	924
<b>ИТОГО:</b>		<b>33,37</b>	<b>38,15</b>	<b>143,44</b>	<b>974,81</b>	
						<b>В день: 1317,81</b>



Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал.	Сб. №р-ры
		белки	жиры	углеводы		
<b>2 ДЕНЬ</b>						
Завтрак						
1. Запеканка с творогом со сгущ.	1/200	28,8	20,0	31,2	436,6	499
2. Кофейный напиток с молоком с/с	1/200/20	2,25	2,24	10,75	172,22	1024
<b>Итого:</b>		<b>31,05</b>	<b>22,24</b>	<b>41,95</b>	<b>608,82</b>	
<b>Обед</b>						
1. Суп картофельный с круп. с/м	1/250/10	5,5	4,5	18,6	139,4	
2. Птица отварная	1/130	19,4	12,6	0,07	242,4	697
3. Картофель отварной	1/200	3,0	5,50	16,70	154,0	751
4. Хлеб пшеничный	2/40	6,20	2,20	42,6	218,4	
5. Чай с сахаром	1/200/15	0,04	-	13,94	56,0	1009
6. Апельсин	1/200	9,9	0,9	21,0	113,0	
<b>Итого</b>		<b>38,77</b>	<b>334,62</b>	<b>178,95</b>	<b>1215,65</b>	
				<b>В день:</b>	<b>1824,47</b>	



Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал.	Сб. №-ры
		белки	жиры	углеводы		
<b>3. ДЕНЬ.</b>						
<b>Завтрак:</b>						
1. Каша рисовая молочная с/м	1/200/10	5,1	11,92	33,45	261,4	8
2. Хлеб пшеничный с сыром	1/50/20	3,88	8,98	17,39	170,64	42
3. Чай с сахаром	1/200/15	0,04	-	13,94	56,0	1009
4. Вафли свеж.	1/30	1,2	9,8	17,7	164,5	-
<b>ИТОГО:</b>		<b>10,22</b>	<b>30,7</b>	<b>82,48</b>	<b>652,54</b>	
<b>Обед:</b>						
1. Суп картофельный с бобовыми	1/250/10	9,96	6,11	19,13	193	221
2. Рыба припущенная	1/100	18,5	7,92	0,76	146,2	519
3. Пюре картофельное с/м	1/150	11,1	5,3	34,81	236,58	759
4. Хлеб пшеничный	1/50	3,16	0,4	19,32	94	-
5. Компот со смеси сухофр. /с	1/200/15	1,62	10,08	9,55	136,44	924
6. Яблоки	1/200	1,0	1,0	26,4	112,8	-
<b>ИТОГО:</b>		<b>45,34</b>	<b>30,81</b>	<b>109,97</b>	<b>919,52</b>	
				<b>В день:</b>	<b>1572,06</b>	





Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал.	Сб. №р-ры
		белки	жиры	углеводы		
<b>4 ДЕНЬ.</b>						
<b>Завтрак:</b>						
1. Каша манная молочная с/м	1/200/10	6,33	12,05	30,68	272,7	Таб.8
2. Хлеб пшеничный	1/50	3,46	0,4	20,32	94,0	
3. Сыр порционный	1/20	4,58	5,4		64,6	42
4. Чай с лимоном с сахаром	1/200/15	0,04		13,94	56,0	1009
<b>ИТОГО:</b>		<b>14,41</b>	<b>17,85</b>	<b>64,94</b>	<b>487,3</b>	
<b>Обед:</b>						
1. Борщ с картофелем с капустой со см.	1/250/10	1,8	4,13	8,38	167,16	176
2. Гуляш говяжий с/с	1/100/50	16,76	9,44	3,92	378,04	632
3. Макароны изд.отварные с/м	1/150	7,79	10,72	24,27	254,8	443
4. Хлеб пшеничный	1/50	3,46	0,4	20,32	94,0	
5. Компот со смеси сухофруктов с/с	1/200	1,4	-	13,24	46,13	924
6. Бананы	1/200	3,0	1,0	42	192	
<b>ИТОГО:</b>		<b>34,21</b>	<b>25,69</b>	<b>112,13</b>	<b>1132,13</b>	
				<b>В день:</b>	<b>1619,43</b>	



Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал.	Сб. №р-ры
		белки	жиры	углеводы		
<b>5 ДЕНЬ.</b>						
<b>Завтрак:</b>						
1. Яйцо отварное	1/40	10,24	12,5	5,0	193,46	453
2. Хлеб пшеничный	1/50/15	2,16	7,58	15,99	150,64	42
3. Кофейный напиток с мол. с/с	1/200/20	2,25	2,24	10,75	172,22	1024
4. Вафли сливочные	1/50	2,2	18,6	34,5	325,0	
<b>ИТОГО:</b>		<b>16,85</b>	<b>40,92</b>	<b>66,24</b>	<b>841,32</b>	
<b>Обед:</b>						
1. Суп картофельный с верм. со сметаной	1/250/10	3,0	3,2	8,5	351,64	223
2. Бефстроганов из курицы в сметанном соусе	1/80	33,4	31,56	5,30	303,6	690
3. Каша гречневая с маслом	1/100	1,2	8,10	40,64	103,3	103
4. Хлеб пшеничный	1/150	8,5	6,5	41,9	259,9	8
5. Чай с сахаром	1/200/15	0,04			56,0	1009
6. Апельсин	1/200	9,9	0,9	21,0	113,0	
<b>ИТОГО:</b>		<b>51,86</b>	<b>42,96</b>	<b>146,63</b>	<b>1094,14</b>	
<b>ИТОГО:</b>				<b>В день:</b>	<b>1135,46</b>	



Утверждено  
 Директор МОН «СОН» с.Бельск  
 Ф.В. Чигчикова/  
 2024

Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал.	Сб. №р-ры
		белки	жиры	углеводы		
<b>6. ДЕНЬ:</b> <b>Завтрак</b>						
1. Каша молочная гречневая с/м	1/200/10	12,0	12,4	53,12	372,26	8
2. Хлеб пшеничный	1/50	3,16	0,4	19,62	94	-
3. Чай с сахаром	1/200/15	0,04	-	13,94	56,0	1009
<b>ИТОГО:</b>		<b>15,20</b>	<b>12,8</b>	<b>86,68</b>	<b>522,26</b>	
<b>Обед:</b>						
1. Суп картофельный с горохом со сметаной	1/250/10	9,96	6,11	19,13	193,5	221
2. Биточки с куриным филе с/с	1/50/50	13,1	8,0	11,2	159,50	-
3. Рис отварной с/м	1/150	3,75	4,65	41,7	214,5	746
4. Салат со свежими огурцами	1/50	0,36	5,04	1,5	52,0	55
5. Хлеб пшеничный	2/50	6,32	0,8	39,24	188,0	-
6. Компот со смеси сухофруктов с/с	1/200/15	1,62	10,08	9,55	136,44	924
7. Бананы	1/200	3,0	1,0	42	192,0	-
<b>ИТОГО:</b>		<b>38,11</b>	<b>35,68</b>	<b>164,32</b>	<b>1135,94</b>	
				<b>В день:</b>	<b>1658,2</b>	





Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал.	Сб. №р-ры
		белки	жиры	углеводы		
<b>7 ДЕНЬ:</b>						
<b>Завтрак</b>						
1. Каша молочная пшеница с/м	1/200/10	7,5	0,88	30,18	238,2	8
2. Хлеб пшеничный	1/50	3,16	0,4	19,32	94	-
3. Масло сливочное порционно	1/10	0,05	8,25	80,08	74,7	41
4. Какао с молоком с/с	1/200/20	7	4,66	19,26	154	1025
<b>ИТОГО:</b>		<b>17,71</b>	<b>14,19</b>	<b>68,84</b>	<b>560,90</b>	
<b>Обед:</b>						
1. Борщ с капустой, с картошкой со сметаной	1/250/10	1,8	4,13	8,38	167,16	176
2. Тефтели с соусом с рисом	1/75/50	7,63	9,35	9,82	158,77	669
3. Макароны из твердых сортов пшеницы с соусом	1/200	7,79	10,72	24,77	255,8	443
4. Хлеб пшеничный	2/40	6,20	2,20	42,60	218,40	-
5. Чай с сахаром	1/200/15	0,04	-	13,94	56	1009
6. Печенье	1/50	6,43	6,71	25,0	173	-
<b>ИТОГО:</b>		<b>29,89</b>	<b>33,11</b>	<b>124,51</b>	<b>1029,13</b>	
<b>ИТОГО:</b>				<b>В день:</b>	<b>1590,03</b>	





Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал.	Сб. Нер-ры
		белки	жиры	углеводы		
<b>8. ДЕНЬ.</b>						
<b>Завтрак:</b>						
1. Каша рисовая молочная с/м	1/200/10	5,1	11,92	33,45	261,4	8
2. Хлеб пшеничный с сыром	1/50/20	3,88	8,98	17,39	170,64	42
3. Чай с сахаром	1/200/15	0,04	-	13,94	56,0	1009
4. Вафли свеж.	1/30	1,2	9,8	17,7	164,5	-
<b>ИТОГО:</b>		<b>10,22</b>	<b>30,7</b>	<b>82,48</b>	<b>652,54</b>	
<b>Обед:</b>						
1. Суп картофельный с бобовыми	1/250/10	9,96	6,11	19,13	193	221
2. Рыба припущенная	1/100	18,5	7,92	0,76	146,2	519
3. Порре картофельное с/м	1/150	11,1	5,3	34,81	236,58	759
4. Хлеб пшеничный	1/50	3,16	0,4	19,32	94	-
5. Компот со смеси сухофр. /с	1/200/15	1,62	10,08	9,55	136,44	924
6. Яблоки	1/200	1,0	1,0	26,4	112,8	
<b>ИТОГО:</b>		<b>45,34</b>	<b>30,81</b>	<b>109,97</b>	<b>919,52</b>	
					<b>1572,06</b>	
				<b>В день:</b>		



Утверждено  
 Директор МКУ «СЦН» г. Бельск  
 Ф. В. Чигликова  
 2020г.

Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал.	Сб. №р-ры
		белки	жиры	углеводы		
<b>9 ДЕНЬ.</b>						
<b>Завтрак:</b>						
1. Каша манная молочная с/м	1/200/10	6,33	12,05	30,68	272,7	Таб.8
2. Хлеб пшеничный	1/50	3,46	0,4	20,32	94,0	
3. Сыр порционный	1/20	4,58	5,4		64,6	42
4. Чай с лимоном с сахаром	1/200/15	0,04		13,94	56,0	1009
<b>ИТОГО:</b>		<b>14,41</b>	<b>17,85</b>	<b>64,94</b>	<b>487,3</b>	
<b>Обед:</b>						
1. Борщ с картофелем с капустой со см.	1/250/10	1,8	4,13	8,38	167,16	176
2. Гуляш говяжий с/с	1/100/50	16,76	9,44	3,92	378,04	632
3. Макароны изд.отварные с/м	1/150	7,79	10,72	24,27	254,8	443
4. Хлеб пшеничный	1/50	3,46	0,4	20,32	94,0	
5. Компот со смеси сухофруктов с/с	1/200	1,4	-	13,24	46,13	924
6. Бананы	1/200	3,0	1,0	42	192	
<b>ИТОГО:</b>		<b>34,21</b>	<b>25,69</b>	<b>112,13</b>	<b>1132,13</b>	
				<b>В день:</b>	<b>1619,43</b>	



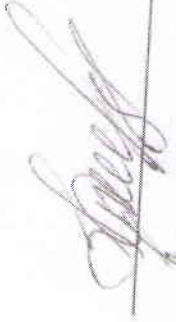
Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал.	Сб. №р-ры
		белки	жиры	углеводы		
<b>10 ДЕНЬ.</b>						
<b>Завтрак:</b>						
1. Яйцо отварное	1/40	10,24	12,5	5,0	193,46	453
2. Хлеб пшеничный	1/50/15	2,16	7,58	15,99	150,64	42
3. Кофейный напиток с мол. с/с	1/200/20	2,25	2,24	10,75	172,22	1024
4. Вафли сливочные	1/50	2,2	18,6	34,5	325,0	
<b>ИТОГО:</b>		<b>16,85</b>	<b>40,92</b>	<b>66,24</b>	<b>841,32</b>	
<b>Обед:</b>						
1. Суп картофельный с верм. со сметаной	1/250/10	3,0	3,2	8,5	351,64	223
2. Бифстроганов из курицы в сметанном соусе	1/80	33,4	31,56	5,30	303,6	690
3. Каша гречневая с маслом	1/100	1,2	8,10	40,64	103,3	103
4. Хлеб пшеничный	1/150	8,5	6,5	41,9	259,9	8
5. Чай с сахаром	1/200/15	0,04			56,0	1009
6. Апельсин	1/200	9,9	0,9	21,0	113,0	
<b>ИТОГО:</b>		<b>51,86</b>	<b>42,96</b>	<b>146,63</b>	<b>1094,14</b>	
<b>ИТОГО:</b>				<b>В день:</b>	<b>1135,46</b>	



1. Директор

3. Бухгалтер

4. Медицинская сестра

  
/Чипчикова Ф.В./

  
/Ахматова А.А./  
  
/Чеченова Ф.Т./

ДЕСЯТИДНИСЪСЪ МЪНО