



«СОГЛАСОВАНО»

Главный государственный санитарный врач по Республике Беларусь  
в г. Волковыск  
и Могилеве  
« 19 » 09 2019 г.



« 19 » 09 2019 г.

Перекрестное меню

школьной столовой на 10 дней, сезон: осень-зима

МОУ «Шоруньжская средняя общеобразовательная школа»

возрастная категория: ( 7-11 лет ) и (11лет и старше)

№ рецепта	Наименование блюда	возрастная я	Выход блюд	Б	Ж	У	ЭЦ Ккал	витамины				минеральные вещества				
								B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
284	Завтрак Каша пшеничная (вяз) с маслом	7-11 лет	200/10	6,0	8,2	33,2	238	0,16	0,06				44	198	48	3,4
		11-18 лет	200/10	6,0	8,2	33,2	238	0,16	0,06				44	198	48	3,4
		7-11, 11-18 лет	200/15	0,2		0	15	58					12	8	6	0,8
713	Чай с сахаром	7-11, 11-18 лет	60/15	10,7	18,1	16,7	281	0,03	0,24	0,56	208,0		704,0	400,0	28,0	0,8
3	бутерброд с сыром	7-11, 11-18 лет		16,9	26,3	64,9	577,1	0,2	0,3	0,6	208,0		760,0	606,0	82,0	5,0
136	Обед морковь отварная	7-11 лет		16,9	26,3	64,9	577,1	0,2	0,3	0,6	208,0		760,0	606,0	82,0	5,0
		11 и старше	100	1,74	2,39	24,2	125	0,028	0,045	1,02	12		28,3	54,9	39,2	0,94
		11-18 лет	150	2,61	3,59	36,3	188	0,042	0,07	1,53	18		0,45	82,4	59	1,41
163	Суп картоф с макар изд. с мяс	7-11 лет	250/20	2,9	2,5	21	120	0,125	0,075	10	1,25	1	24	78	30,25	1,25
490	Птица отварная	11-18 лет	250/20	2,9	2,5	21	120	0,125	0,075	10	1,25	1	24	78	30,25	1,25
543	Рагу овощное	7-11 лет	80	9,6	3,7	0,3	140	0,03	0,1	1,1	32		26,4	124,8	15,2	1,3
		11-18 лет	100	12	4,6	0,37	175	0,04	0,14		20,0		39,0	143,0	20,0	1,8
		7-11 лет	200	4,64	10,24	21,4	194,4	0,10	0,10	16,0			76,0	130,0	54,0	1,6
651	Кисель из конц.яг. или пл.экстрактах	11-18 лет	250	5,8	12,8	26,75	243	0,13	0,13	20,0			95,0	162,5	67,5	2,0
		7-11, 11-18 лет	200/10	0	0	42,2	162			1,8			12	6	2	0,2
		7-11, 11-18 лет	50	4,05	1,7	21,1	111	0,06	0,02				11,5	53	12,5	1,55
	Фрукты (яблоко)	7-11, 11-18 лет	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2
		7-11		23,33	18,54	115,8	774,4	0,345	0,315	38,9	33,25	1	160,9	400,8	116,15	8,1
		11 и старше		25,15	22	121,22	858	0,38	0,38	41,8	21,25	1	192,5	451,5	134,45	9,0
	итого	7-11 лет		40,273	44,79714	180,686	1351,54	0,537	0,615	39,46	241,25	1	920,9	1007	198,15	13,08
		11-18 лет		42,093	48,25714	186,106	1435,14	0,572	0,68	42,36	229,25	1	952,5	1058	216,45	14



[illegible]



231	свекла тушеная	11-18 лет	100	1,83	0,16	10,3	44	0,03	0,06	1,8			55,5	87	32	2
160	Суп картофельный с крупой	7-11	250/25	2,5	3	18,3	113	0,1	0,075	8,3			32,5	200	30	1
		11-18	250/25	2,5	3	18,3	113	0,1	0,075	8,3			32,5	200	30	1
466	Котлеты паровые	7-11	100	15,9	14,4	16,0	261	0,08	0,12				21,0	129,0	26,0	1,5
523	Картофель отварной с маслом	7-11	180/6	3,6	7,38	29,16	200	0,18	0,108	26,1			21,6	97,2	39,6	1,44
		11-18 лет	200/7	4	8,2	32,4	222	0,2	0,12	29			24	108	44	1,6
713	Чай с сахаром	7-11	200/15	0,2	0	15	58						12	8	6	0,8
		11-18											11,5	53	12,5	1,55
	Хлеб ржано-пшен	7-11	50	4,05	1,7	21,1	111	0,06	0,02							
		11-18														
	7-11			28,1	26,6	109,9	787	0,45	0,38	36,15	0,00	0,00	154,10	574,20	145,60	8,09
	11 и старше			28,5	27,5	113,1	809,0	0,5	0,4	39,1	0,0	0,0	156,5	585,0	150,0	8,3
	Итого	7-11		45,5	50,9	201,2	1450,1	0,6	0,6	36,9	130,2	0,0	640,9	993,4	270,7	12,1
		11-18 лет		47,0	53,1	209,9	1512,7	0,7	0,6	39,8	130,2	0,0	645,7	1018,6	284,9	12,6
13	День 4															
284	Завтрак	7-11	30/10/20	6,9	12,7	15	207	0,02	0,18	0,42	156		528	300,0	21,0	0,6
		11-18														
	Каша пшеничная (вяз)	7-11	200/10	5,8	9,2	31,8	240	0,16	0,02				28	112	42	1,4
	с маслом	11-18	250/13	7,3	11,5	39,8	300	0,2	0,025				35	140	52,5	1,75
639	Компот из свежих ягод	7-11	200/24	0,2		35,8	142	0,02		5,4			12	4	4	0,8
		11-18														
	7-11			12,9	21,9	82,6	589,0	0,2	0,2	5,8	156,0	0,0	568,0	416,0	67,0	2,8
				14,4	24,2	90,6	649,0	0,2	0,2	5,8	156,0	0,0	575,0	444,0	77,5	3,2
236	11 и старше															
	Обед	7-11	60	2,2	0,4	11,2	58	0,02	0,05	4,8			42	41	13	
		11-18	60	2,2	0,4	11,2	58	0,02	0,05	4,8			42	41	13	
145	Щи из свежей капусты с тушенкой	7-11	200/25	5,76	5,12	6	91,76	0,06	0,06	16	1	0,2	45	52	23	0,8
		11-18	250/25	7,2	6,4	7,5	114,7	0,075	0,075	20	1,25	0,3	56,25	65	28,75	1
443	Гуляш из говяд	7-11	100	13,9	6,5	4,0	132	0,10	0,20	7,6			22,6	256,4	38,3	3,3
299	Макароны отварные с маслом	7-11	200/10	6,8	12,2	45,6	326	0,08	0,02				16	46	10	1
		11-18	230/10	8,05	9,43	54,00	338,00	0,09	0,02				18,40	52,90	11,50	1,15
19	Кофейный напиток	7-11	200/15	2,5	3,6	28,7	152	0,02	0,08	0,4			34		50	



	Хлеб ржано-пшен	7-11 11-18	50	4,05	1,7	21,1	111	0,06	0,02				11,5	53	12,5	1,55
	Фрукты, яболоко	7-11 11-18	1000	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2
	7-11			35,6	29,9	126,4	917,8	0,4	0,5	38,8	1,0	1,1	187,1	509,4	105,8	8,9
	11 и старше			38,3	28,4	136,3	952,7	0,4	0,5	42,8	1,3	1,2	200,8	529,3	113,1	9,2
	итого			48,5	51,8	209,0	1506,8	0,6	0,7	44,6	157,0	1,1	755,1	925,4	172,8	11,7
				52,7	52,6	226,9	1601,7	0,6	0,7	48,6	157,3	1,2	775,8	973,3	190,6	12,4
День 5																
Завтрак	Бутерброд с маслом	7-11 11-18	30/10	1,8	14,4	10,9	184	0,004	0,005		112,0		9,6	12,0		0,1
1	Суп молочный с крупой	7-11 11-18	250 300	6,2 7,9	7,9 10,3	23,2 21,9	188 211	0,05 0,06	0,18 0,22	0,8 0,96	25 30		145	130	23	0,3
182	Чай с сахаром	7-11, 11-18	200/15	0,2	0	15	58						174	156	27,6	0,36
713	7-11			8,16	22,3	49,08	430	0,054	0,1798	0,75	137	0	12	8	6	0,8
	11 и старше			9,9	24,7	47,8	453,0	0,1	0,2	1,0	142,0	0,0	166,6	150	28,5	1,13
													195,6	176,0	33,6	1,2
обед																
136	морковь отварная	7-11 11-18	100	1,7	2,4	24,2	125,0	0,028	0,045	1,020	12,0		28,3	54,9	39,2	0,94
162	Суп картофельный с бобовыми с мяс	7-11 11-18	200/25 250	7,3 8,7	4,9 5,9	18,5 22,2	151 181,2	0,12 0,15	0,06 0,075	0,8 1,0			66,0	262,0	38,0	1,8
398	Сосиски отварные	7-11 11-18	100	11,1	23,9	1,6	266	0,03	0,09				82,5	327,5	47,5	2,3
233	Рагу из овощей	7-11 11-18	200/10 250	4,6 5,75	10,2 12,75	21,4 26,75	194 243	0,10 0,13	0,10 0,13	16,0 20,0			25,0	139,0	15,0	1,8
651	Кисель из яг. или пл.экстрактах	7-11 11-18	200	0	0	42,2	162			1,8			76,0	130,0	54,0	1,6
	Хлеб ржано-пшен	7-11 11-18	50	4,05	1,7	21,1	111	0,06	0,02				95,0	162,5	67,5	2,0
	7-11			28,8	43,1	129,0	1009,0	0,3	0,3	19,6	12,0	0,0	12	6	2	0,2
	11 и старше			31,3	46,6	138,1	1087,7	0,4	0,4	23,8	12,0	0,0	11,5	53	12,5	1,55
	итого			37,0	65,4	178,1	1439,0	0,4	0,5	20,4	149,0		218,8	644,9	160,7	7,9
				41,2	71,3	185,8	1540,7	0,5	0,6	24,8	154,0		254,3	742,9	183,7	8,7
День 6													385,4	794,9	189,2	9,0
Завтрак	Бутерброд с сыром	7-11 11-18	30/15/5	6,9	12,7	15	207	0,02	0,18	0,42	156		449,9	918,9	217,3	10,0
3	Каша манная с маслом	7-11 11-18	200/10 250/10	4,8 6	8,2 10,25	30,4 38	222 277,5	0,06 0,075	0,02 0,025				528	300,0	21,0	0,6
284	Молоко кипяченое	7-11 11-18	200	5,9	6,8	9,9	123	0,02	0,08	0,4			24	36	10	0,4
727	7-11			17,6	27,7	55,3	552,0	0,1	0,3	0,8	156,0		30	45	12,5	0,5
	11 и старше			18,8	29,8	62,9	607,5	0,1	0,3	0,8	156,0		34	50		
													586,0	386,0	31,0	1,0
													592,0	395,0	33,5	1,1



230	Овощи ( доп. гар)зел гор после термообработки	7-11 лет 11-18 лет	60 60	1,8 1,8	0,3 0,3	6,4 6,4	34,8 34,8	0,06 0,06	0,02 0,02	0,02 0,02	76 76	0,02 0,02	20 20	63 63	19,00 19,00	1,29 1,29
136	Суп картофельный с крупой	7-11	250/25	2,5	3	18,3	113	0,1	0,075	8,3			32,5	200	30	1
160		11-18	250/25	2,5	3	18,3	113	0,1	0,075	8,3			32,5	200	30	1
332	Обед	7-11	128	19,4	0,8		88	0,1	0,1		20		47	180	43	0,9
525	Картофельное пюре	7-11	200/7	4,2	9	29,2	218	0,02	0,14	7,4	6		54	112	40	1,4
		11-18	200	4,2	9	29,2	218	0,02	0,14	7,4	6		54	112	40	1,4
644	Компот из с/фруктов	7-11 11-18	200/20	0,6		31,4	124	0,006	0,02	0,4	0,2		25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб ржано-пшен	7-11 11-18	50	4,05	1,7	21,1	111	0,06	0,02				11,5	53	12,5	1,55
	Фрукты, груша	7-11 11-18	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5			19	16	12	2,3
	7-11			28,8	6,1	87,5	517,8	0,3	0,3	13,7	96,2	0,0 0,0	155,2	551,6	135,9	7,6
	11 и старше			33,0	15,1	116,7	735,8	0,4	0,4	21,1	102,2	0,0 0,0	209,2	663,6	175,9	9,0
	итого			46,4	33,8	142,8	1069,8	0,5	0,5	14,5	252,2	0,0 0,0	741,2	937,6	166,9	8,6
				51,8	44,9	179,6	1343,3	0,5	0,7	21,9	258,2	0,0 0,0	801,2	1058,6	209,4	10,1
День 7																
Завтрак	Яйца вареные	7-11 11-18	40	12,7	11,5	0,7	157	0,03	0,22		0,101	0,8	22,2	77,56	4,8	1,01
326	Запеканка из творога	7-11	120	21	18,62	19,18	335	0,06	0,288	0,36	24		135,6	219,6	27,6	0,6
		11-18	150	26,25	23,275	23,975	418	0,075	0,36	0,45	30		169,5	274,5	34,5	0,75
719	Кофейный напиток	7-11 11-18	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	0,08	0,4			34	50		
	7-11			36,2	33,7	48,6	643,6	0,1	0,6	0,8	24,1	0,8	191,8	347,2	32,4	1,6
	11 и старше			41,5	38,4	53,4	727,3	0,1	0,7	0,9	30,1	0,8	225,7	402,1	39,3	1,8
Обед	Овощи ( доп. гар), свекла туш	7-11 лет 11-18 лет	100 100	1,83 1,83	0,16 0,16	10,3 10,3	44 44	0,03 0,03	0,06 0,06	1,8 1,8			55,5 55,5	87 87	32 32	2 2
231	Суп с макар издел с мясом	7-11 11-18	200/25 250/25	7 8,5	7,7 5,5	14,1 25,2	158 176	0,1 0,125	0,06 0,075	8 10	1 1,25	0,8 1	19,2 24	62,4 78	24,2 30,25	1 1,25
163	Сардельки	7-11	100	11,5	18,3	1,5	216	0,04	0,09				26,0	131,0	16,0	1,8
398	отварные	11-18	200/10	5,8	12,2	41,4	306	0,06	0,04				38	202	28	1,2
282	Каша перловая	7-11	200/10	5,8	12,2	41,4	306	0,06	0,04				38	202	28	1,2
	отварная с маслом	11-18	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4			14	14	8	2,8
	Соки натур, ябл	7-11 11-18	60	4,05	1,7	21,1	111	0,06	0,02				11,5	53	12,5	1,55
	Хлеб ржано-пшен	7-11 11-18		31,2	40,3	108,6	927,0	0,3	0,3	13,8	1,0	0,8	269,2	434,4	106,0	10,2
	7-11			32,7	38,1	119,7	945,0	0,3	0,3	15,8	1,3	1,0	274,0	450,0	112,1	10,4
	11 и старше			67,4	74,0	157,2	1570,6	0,4	0,9	14,6	25,1	1,6	461,0	781,6	138,4	11,8
	итого			74,1	76,4	173,1	1672,3	0,5	1,0	16,7	31,4	1,8	499,7	852,1	151,4	12,2



День 8																	
181	Завтрак	Хлеб пшеничный	7-11 11-18	40	2,25	0,44	10,9	93,26	0,04	0,01							1,25
		сыр тверд Росс	7-11 11-18	15	3,44	4,37	0,06	52,35	0,01	0,05	0,12	0,05	0,08				
		суп молочный с макар издел	7-11 11-18	200/10 200/10	5,6 5,6	6,32 6,32	19,76 19,76	112,8 112,8	0,06 0,06	0,14 0,14	0,6 0,6	20 20					
		Какао с мол	7-11 11-18	200/10	9,8	10	65	380	0,02	0,08	0,4						
725		7-11			21,09	21,13	95,72	638,41	0,13	0,28	1,12	20,05	0,08				4,85
	11 и старше				21,09	21,13	95,72	638,41	0,13	0,28	1,12	20,05	0,08				4,85
230	Обед	кукуруза консер после термообр	7-11 11-18	60	2,2	0,4	11,2	58	0,02	0,05	4,8						13
		Борщ из св.капусты, с картофелем, с/м	7-11 11-18	200/25 250/25	4,96 6,2	14,8 18,5	10,56 13,2	106,4 133	0,03 0,0324	0,3 0,324	0,4 0,486	0,1 0,1296	0,1 0,13				
442		Жаркое по- домашнему	7-11 11-18	200 200	17,8 17,8	9,8 9,8	21,6 21,6	250,0 250,0	0,2 0,2	0,2 0,2	9,2 9,2						2,8
		Компот из свежих фруктов	7-11 11-18	200/20	0,2		35,8	142	0,02		5,4						2,8
		кондитерские издел	7-11	30	1,5	0,9	19,5	90	0,03	0,01	0	0,8	0				0,8
		Хлеб ржаной		60	4,05	1,7	21,1	111	0,06	0,02							0,3
639		7-11			29,2	26,7	100,3	667,4	0,3	0,6	19,8	0,1	0,1				1,55
		11 и старше			30,5	30,4	102,9	694,0	0,3	0,6	19,9	0,1	0,1				6,7
		итого			50,3	47,8	196,0	1305,8	0,4	0,9	20,9	20,2	0,2				7,1
					51,5	51,5	198,6	1332,4	0,4	0,9	21,0	20,2	0,2				11,6
День 9																	
284	Завтрак	Каша овсяная (вяз) с маслом	7-11 11-18	200/10 200/10	6,0 6,0	11,2 11,2	26,4 26,4	238 238	0,18 0,18	0,18 0,18							2
		Оладьи с маслом	7-11 11-18	75 100	5,25 7,5	8,7 12,4	28,6 40,9	217 310	0,11 0,15	0,07 0,10	14,0 20,0						2
		чай с сахаром	7-11 11-18	200/15	0,2	0	15	58									0,8



	7-11	11 и старше	11,5	19,9	70,0	513,0	0,3	0,3	0,0	14,0	74,1	263,5	87,1	3,7		
			13,7	23,6	82,3	606	0,33	0,28	0	20		81	301	97	4,1	
Обед	морковь тушеная		60	0,5	5,3	3,8	64,8	0,03	0,04	1,2	5,4	0,4	20,3	22,44	15,06	0,3
157		7-11														
		11-18														
		250/25	7,3	4,9	18,5	151	0,1	0,075	8,25				32,5	200	30	1
		250/25	7,3	4,9	18,5	151	0,1	0,075	8,25				32,5	200	30	1
450		Плов	200	21,6	11,8	37,8	350	0,06	0,06	0,8	1,0	4,4	40,8	123,2	42,4	1,6
		7-11														
		11-18														
		200	21,6	11,8	37,8	350	0,06	0,06	0,8	1,0	4,4		40,8	123,2	42,4	1,6
651		7-11 11-18	0	0	42,2	162			1,8				12	6	2	0,2
		Кисель из коньяч. или пл.экстракта	200/10													
		7-11 11-18	60	4,05	1,7	21,1	111	0,06	0,02				11,5	53	12,5	1,55
	7-11															
		11-18														
		Хлеб ржаной	33,5	23,7	123,4	838,8	0,3	0,2	12,1	6,4	4,8		117,1	404,6	102,0	4,7
		7-11														
		11-18														
		Хлеб пшеничный	33,5	23,7	123,4	838,8	0,3	0,2	12,1	6,4	4,8		117,1	404,6	102,0	4,7
		7-11														
		11-18														
		Хлеб пшеничный	44,9	43,6	193,4	1351,8	0,5	0,4	12,1	20,4	4,8		191,2	668,1	189,1	8,4
		7-11														
		11-18														
		Хлеб пшеничный	47,2	47,3	203,7	1444,8	0,6	0,5	12,1	26,4	4,8		198,1	705,6	199,0	8,8
День 10																
Завтрак	Бутерброд с сыром	7-11	10,7	18,1	16,7	281	0,03	0,24	0,56				704,0	400,0	28,0	0,8
3		11-18														
284	каша ячневая	7-11	4,2	8,0	28,4	204	0,08	0,02					48	148	24	0,8
	вязкая	11-18	4,2	8,0	28,4	204	0,08	0,02					48	148	24	0,8
704	напиток из кураги	7-11	0,6		31,4	126	0,006	0,02	0,4	0,2			25	39,6	19,6	0,6
		11-18														
	7-11		15,543	26,05714	76,4857	611,143	0,118	0,28	0,96	208,2			777	587,6	71,6	2,2
	11 и старше		15,543	26,05714	76,4857	611,143	0,118	0,28	0,96	208,2			777	587,6	71,6	2,2
51	свекла отварная	7-11	1,83	0,36	10,3	44		0,2	5,2				0,2	3,2	2,2	4
		11-18	1,83	0,36	10,3	44		0,2	5,2				0,2	3,2	2,2	4
145	Щи из свежей	7-11	2	4,3	10	88	0,075	0,075	20	1,25	0,3		56,25	65	28,75	1
	капусты с мясом	7-11	2	4,3	10	88	0,075	0,075	20	1,25	0,3		56,25	65	28,75	1
398	Сардельки	7-11	11,5	18,3	1,5	216	0,04	0,09					26,0	131,0	16,0	1,8
	отварные	11-18														
299	Макароны	7-11	6,8	12,2	45,6	326	0,08	0,02					16	46	10	1
	отварные с маслом	11-18	6,8	12,2	45,6	326	0,08	0,02					16	46	10	1
	Кофейный напиток	7-11	2,5	3,6	28,7	152	0,02	0,08	0,4				34	50		
		11-18														
719	Хлеб ржаной	7-11	4,05	1,7	21,1	111	0,06	0,02					11,5	53	12,5	1,55
		11-18														
	7-11		28,7	40,5	117,2	937,0	0,3	0,3	20,6	6,5	0,3	0,0	144,0	348,2	69,5	9,4
	11 и старше		28,7	40,5	117,2	937,0	0,3	0,3	20,6	6,5	0,3		144,0	348,2	69,5	9,4
			44,2	66,5	193,7	1548,1	0,4	0,6	21,6	21,6	0,3		921,0	935,8	141,1	11,6
	итого		44,2	66,5	193,7	1548,1	0,4	0,6	21,6	21,6	0,3		921,0	935,8	141,1	11,6

зав.производством: \_\_\_\_\_ Андреева А.В.