

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с.Свищёвки им.П.И.Мацыгина
Белинского района Пензенской области

Утверждаю:
Директор МОУ СОШ с.Свищёвки им.П.И.Мацыгина
Белинского района Пензенской области
_____/Парфенова О.В./
Приказ № от 31 августа 2022г.

*Примерное двенадцатидневное меню
МОУ СОШ с.Свищёвки им.П.И.Мацыгина
Белинского района Пензенской области*

Примерное 12-ти дневное меню для школьного питания обучающихся в возрасте от 7 до 11, от 11 до 18 лет											
№ рецепту-ры	Наименование блюда, напитков	Выход, г. 7-11 лет	Выход, г. 11-18 лет	Содержание основных питательных веществ							
				7-11 лет				11-18 лет			
				белки	жиры	углево-ды	энерге-тическая цен-ность, ккал	белки	жиры	углеводы	энерге-тическая цен-ность, ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	1 день										
	ОБЕД										
170	Борщ с капустой и картофелем	1/200	1/250	1,45	3,93	100,20	82,00	1,81	4,91	125,25	102,50
304	Плов из птицы	1/210	1/210	20,30	17,00	35,69	377,00	20,30	17,00	35,69	377,00
517	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	1/200	1/200	1,36	0,00	29,02	121,52	1,36	0,00	29,02	121,52
	Хлеб ржаной	1/50	1/50	1,90	0,30	20,00	86,00	1,90	0,30	20,00	86,00
	Хлеб пшеничный	1/22	1/22	2,40	0,30	12,60	64,20	2,40	0,30	12,60	64,20
				27,41	21,53	197,51	730,72	27,77	22,51	222,56	751,22

	2 день										
	ОБЕД										
33	Салат из свеклы	1/60	1/60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,86	3,65	5,02	56,34
206	Суп картофельный с бобовыми	1/200	1/250	4,39	4,22	13,06	107,80	5,49	5,28	16,33	134,75
679	Каша рассыпчатая гречневая	1/150	1/200	7,46	5,61	35,84	230,45	9,94	7,48	47,78	307,26
637	Птица отварная	1/80	1/100	16,88	10,88	0,00	165,00	21,10	13,60	0,00	206,25
943	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб ржаной	1/50	1/50	1,90	0,30	20,00	86,00	1,90	0,30	20,00	86,00
	Хлеб пшеничный	1/22	1/22	2,40	0,30	12,60	64,20	2,40	0,30	12,60	64,20
				34,09	24,96	100,52	737,79	41,89	30,61	115,73	882,80
	3 день										
	ОБЕД										
187	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	1/250	1,40	3,91	6,79	67,80	1,75	4,89	8,49	84,75
244	Рыба, припущенная овощами (Минтай)	1/80	1/100 ,	6,12	0,81	2,54	42,00	7,65	1,01	3,18	52,50
694	Картофельное пюре	1/150	1/200	3,06	4,80	20,45	137,25	4,08	6,40	27,26	183,00
517	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	1/200	1/200	1,36	0,00	29,02	121,52	1,36	0,00	29,02	121,52
	Хлеб ржаной	1/50	1/50	1,90	0,30	20,00	86,00	1,90	0,30	20,00	86,00
	Хлеб пшеничный	1/22	1/22	2,40	0,30	12,60	64,20	2,40	0,30	12,60	64,20
	Киви										
				16,24	10,12	91,40	518,77	19,14	12,90	100,55	591,97

	4 день										
	ОБЕД										
43	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	1/60	1/100	0,85	3,05	5,41	52,44	1,41	5,08	9,02	87,40
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/200	1/250	2,15	2,27	13,71	83,80	2,69	2,84	17,14	104,75
608	Шницели	1/75	1/100	10,65	8,55	9,75	160,50	14,20	11,40	13,00	214,00
688	Макаронные изделия отварные	1/150	1/180	5,52	4,52	26,45	168,45	6,62	5,42	31,73	202,14
943	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб ржаной	1/50	1/50	1,90	0,30	20,00	86,00	1,90	0,30	20,00	86,00
	Хлеб пшеничный	1/22	1/22	2,40	0,30	12,60	64,20	2,40	0,30	12,60	64,20
				23,67	18,99	101,92	643,39	29,42	25,34	117,49	786,49
	5 день										
	ОБЕД										
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	250/25	5,83	4,56	13,59	118,80	7,29	5,70	16,99	148,50
168	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (рисовая)	1/160	1/210	2,32	3,96	28,97	161,00	3,09	4,07	36,98	197,00
868	Компот из смеси сухофруктов	1/200	1/200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб ржаной	1/50	1/50	1,90	0,30	20,00	86,00	1,90	0,30	20,00	86,00
	Хлеб пшеничный	1/22	1/22	2,40	0,30	12,60	64,20	2,40	0,30	12,60	64,20
	Конфета «Мореход»										
				12,49	9,12	99,92	524,20	14,72	10,37	111,33	589,90
	6 день										
	ОБЕД										
86	Суп -лапша с курицей	1/150	1/250	19,40	5,90	91,46	496,65	32,39	9,84	152,44	827,75
307	Котлета рубленая из птицы, запеченная с соусом молочным №352	1/80	1/100	9,70	13,92	7,89	196,00	12,13	17,40	9,86	245,00
679	Каша рассыпчатая гречневая	1/150	1/200	7,46	5,61	35,84	230,45	9,94	7,48	47,78	307,26
868	Компот из смеси сухофруктов	1/200	1/200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб ржаной	1/50	1/50	1,90	0,30	20,00	86,00	1,90	0,30	20,00	86,00
	Хлеб пшеничный	1/22	1/22	2,40	0,30	12,60	64,20	2,40	0,30	12,60	64,20
				40,90	26,03	192,55	1167,50	58,80	35,32	267,44	1624,41

	9 день										
	ОБЕД										
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	250/25	5,83	4,56	13,59	118,80	7,29	5,70	16,99	148,50
168	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (рисовая)	1/160	1/210	2,32	3,96	28,97	161,00	3,09	4,07	36,98	197,00
868	Компот из смеси сухофруктов	1/200	1/200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб ржаной	1/50	1/50	1,90	0,30	20,00	86,00	1,90	0,30	20,00	86,00
	Хлеб пшеничный	1/22	1/22	2,40	0,30	12,60	64,20	2,40	0,30	12,60	64,20
	Конфета «Мореход»										
				12,49	9,12	99,92	524,20	14,72	10,37	111,33	589,90
	10 день										
	ОБЕД										
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/200	1/250	2,15	2,27	13,71	83,80	2,69	2,84	17,14	104,75
197	Горох отварной	1/100	1/100	3,20	5,20	22,88	151,36	3,20	5,20	22,88	151,36
301	Птица тушеная (соус №352)	1/80	1/100	17,65	14,58	4,70	221,00	22,06	18,23	5,88	276,25
943	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб ржаной	1/50	1/50	1,90	0,30	20,00	86,00	1,90	0,30	20,00	86,00
	Хлеб пшеничный	1/22	1/22	2,40	0,30	12,60	64,20	2,40	0,30	12,60	64,20
	Мандарин										
				27,50	22,65	87,89	634,36	32,45	26,87	92,50	710,56
	11 день										
	Обед										
86	Суп -лапша с курицей	1/150	1/250	19,40	5,90	91,46	496,65	32,39	9,84	152,44	827,75
307	Котлета рубленая из птицы, запеченная с соусом молочным №352	1/80	1/100	9,70	13,92	7,89	196,00	12,13	17,40	9,86	245,00
679	Каша рассыпчатая гречневая	1/150	1/200	7,46	5,61	35,84	230,45	9,94	7,48	47,78	307,26
868	Компот из смеси сухофруктов	1/200	1/200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб ржаной	1/50	1/50	1,90	0,30	20,00	86,00	1,90	0,30	20,00	86,00
	Хлеб пшеничный	1/22	1/22	2,40	0,30	12,60	64,20	2,40	0,30	12,60	64,20
				40,90	26,03	192,55	1167,50	58,80	35,32	267,44	1624,41
	12 день										
	ОБЕД										
170	Борщ с капустой и картофелем	1/200	1/250	1,45	3,93	100,20	82,00	1,81	4,91	125,25	102,50
304	Плов из птицы	1/210	1/210	20,30	17,00	35,69	377,00	20,30	17,00	35,69	377,00
517	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных	1/200	1/200	1,36	0,00	29,02	121,52	1,36	0,00	29,02	121,52

	экстрактах										
	Хлеб ржаной	1/50	1/50	1,90	0,30	20,00	86,00	1,90	0,30	20,00	86,00
	Хлеб пшеничный	1/22	1/22	2,40	0,30	12,60	64,20	2,40	0,30	12,60	64,20
				27,41	21,53	197,51	730,72	27,77	22,51	222,56	751,22

1) Использовался сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников 2005,2010 г.

2) Для витаминизации приема пищи в рацион включаются аскорбиновая кислота.

