|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОНачальник Территориального Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Пензенской области в Каменском, Пачелмском, Белинском, Башмаковском районах \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.Н. Кузнецова | УТВЕРЖДАЮДиректор МОУ СОШ с. Свищёвки им. П.И. МацыгинаБелинского района Пензенской области\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О. В. Парфёнова |
| 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-тическаяцен-ность,ккал | белки | жиры | углеводы | энерге- тичес-каяцен-ность,ккал |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | ***1 день*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***ОБЕД*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 1/60 | 1/100 | 0,59 | 3,69 | 2,24 | 44,52 | 0,98 | 6,15 | 3,73 | 74,20 |
| 86 | Суп -лапша «Домашняя» | 1/200 | 1/250 | 8,85 | 20,27 | 47,69 | 409,00 | 8,85 | 20,27 | 47,69 | 409,00 |
| 413 | Котлета | 1/80 | 1/100 | 12,84 | 10,50 | 24,20 | 172,30 | 15,40 | 12,60 | 29,05 | 206,70 |
| 679 | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 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 | 1/80 | 1/120 | 1,90 | 0,30 | 20,00 | 86,00 | 2,90 | 0,45 | 30,00 | 129,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 1/40 | 1/40 | 2,40 | 0,30 | 12,60 | 64,20 | 2,40 | 0,30 | 12,60 | 64,20 |
|  | Яблоко  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | ***34,08*** | ***40,67*** | ***167,33*** | ***1100,67*** | ***40,51*** | ***47,25*** | ***195,61*** | ***1284,56*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***2 день*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***ОБЕД*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Салат из свеклы (с луком) | 1/60 | 1/60 | 0,82 | 2,75 | 4,68 | 47,82 | 0,82 | 2,75 | 4,68 | 47,82 |
| 197 | Рассольник «Ленинградский» (с рисовой крупой) | 200 | 250 | 1,60 | 4,09 | 13,54 | 97,40 | 2,00 | 5,11 | 16,93 | 121,75 |
| 204 | Плов из птицы | 80/130 | 100/160 | 20,30 | 17,00 | 35,69 | 377,00 | 25,38 | 21,25 | 44,61 | 471,25 |
| 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 | 1/80 | 1/120 | 1,90 | 0,30 | 20,00 | 86,00 | 2,90 | 0,50 | 30,00 | 129,00 |
|  | Хлеб пшеничный  | 1/40 | 1/40 | 2,40 | 0,30 | 12,60 | 64,20 | 2,40 | 0,30 | 12,60 | 64,20 |
|  |  |  |  | ***27,22*** | ***24,44*** | ***100,51*** | ***700,42*** | ***33,70*** | ***29,91*** | ***122,82*** | ***862,02*** |
|  |  ***3 день*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***ОБЕД*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 1/60 | 1/100 | 0,59 | 3,69 | 2,24 | 44,52 | 0,98 | 6,15 | 3,73 | 74,20 |
| 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 с 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 |
| 648 | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах  | 1/200 | 1/200 | 0,28 | 0,23 | 29,24 | 123,00 | 0,28 | 0,23 | 29,24 | 123,00 |
|  | Хлеб ржаной | 1/80 | 1/120 | 1,90 | 0,30 | 20,00 | 86,00 | 2,90 | 0,50 | 30,00 | 129,00 |
|  | Хлеб пшеничный  | 1/40 | 1/40 | 2,40 | 0,30 | 12,60 | 64,20 | 2,40 | 0,30 | 12,60 | 64,20 |
|  | Киви  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | ***15,75*** | ***14,04*** | ***93,86*** | ***564,77*** | ***20,04*** | ***19,48*** | ***114,50*** | ***710,65*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***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 |
| 413 | Котлета | 1/80 | 1/100 | 12,84 | 10,5 | 24,2 | 172,3 | 15,4 | 12,6 | 29,05 | 206,7 |
| 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 | 1/80 | 1/120 | 1,90 | 0,30 | 20,00 | 86,00 | 2,90 | 0,50 | 30,00 | 129,00 |
|  | Хлеб пшеничный  | 1/40 | 1/40 | 2,40 | 0,30 | 12,60 | 64,20 | 2,40 | 0,30 | 12,60 | 64,20 |
|  |  |  |  | ***27,64*** | ***22,03*** | ***136,52*** | ***783,39*** | ***34,78*** | ***28,80*** | ***170,35*** | ***993,51*** |
|  | ***5 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 |
| 93 | Каша «Дружба» | 1/150 | 1/200 | 4,40 | 2,60 | 21,60 | 121,90 | 5,80 | 3,50 | 28,80 | 162,50 |
| 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 | 1/80 | 1/120 | 1,90 | 0,30 | 20,00 | 86,00 | 2,90 | 0,50 | 30,00 | 129,00 |
|  | Хлеб пшеничный  | 1/40 | 1/40 | 2,40 | 0,30 | 12,60 | 64,20 | 2,40 | 0,30 | 12,60 | 64,20 |
|  | Мандарин  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | ***10,14*** | ***7,11*** | ***85,75*** | ***434,10*** | ***12,89*** | ***9,19*** | ***104,65*** | ***534,65*** |
|  | ***6 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 |
| 244 | Рыба припущенная с овощами (Минтай) | 1/80 | 1/100 , | 6,12 | 0,81 | 2,54 | 42,00 | 7,65 | 1,01 | 3,18 | 52,50 |
| 315 | Рис отварной | 1/150 | 1/180 | 3,64 | 5,37 | 36,69 | 209,70 | 4,37 | 6,44 | 44,02 | 251,64 |
| 648 | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах  | 1/200 | 1/200 | 0,28 | 0,23 | 29,24 | 123,00 | 0,28 | 0,23 | 29,24 | 123,00 |
|  | Хлеб ржаной | 1/80 | 1/120 | 1,90 | 0,30 | 20,00 | 86,00 | 2,90 | 0,50 | 30,00 | 129,00 |
|  | Хлеб пшеничный  | 1/40 | 1/40 | 2,40 | 0,30 | 12,60 | 64,20 | 2,40 | 0,30 | 12,60 | 64,20 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | ***15,79*** | ***10,94*** | ***201,27*** | ***606,90*** | ***19,41*** | ***13,39*** | ***244,29*** | ***722,84*** |
|  | ***7 день*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***ОБЕД*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 1/60 | 1/100 | 0,59 | 3,69 | 2,24 | 44,52 | 0,98 | 6,15 | 3,73 | 74,20 |
| 206 | Суп картофельный с горохом | 1/200 | 1/250 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,80 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 |
| 374 | Котлета | 1/80 | 1/100 | 12,84 | 10,50 | 24,20 | 172,30 | 15,40 | 12,60 | 29,05 | 206,70 |
| 694 | Картофельное пюре | 1/150 | 1/200 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 4,08 | 6,40 | 27,26 | 183,00 |
| 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 | 1/80 | 1/120 | 1,90 | 0,30 | 20,00 | 86,00 | 2,90 | 0,50 | 30,00 | 129,00 |
|  | Хлеб пшеничный  | 1/40 | 1/40 | 2,40 | 0,30 | 12,60 | 64,20 | 2,40 | 0,30 | 12,60 | 64,20 |
|  | Конфета мягкая, глазированная шоколадом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | ***25,22*** | ***23,81*** | ***117,31*** | ***706,27*** | ***31,29*** | ***31,23*** | ***143,73*** | ***886,05*** |
|  | *8 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 |
| 204 | Плов из птицы | 80/130 | 100/160 | 20,30 | 17,00 | 35,69 | 377,00 | 25,38 | 21,25 | 44,61 | 471,25 |
| 648 | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах  | 1/200 | 1/200 | 0,28 | 0,23 | 29,24 | 123,00 | 0,28 | 0,23 | 29,24 | 123,00 |
|  | Хлеб ржаной | 1/80 | 1/120 | 1,90 | 0,30 | 20,00 | 86,00 | 2,90 | 0,50 | 30,00 | 129,00 |
|  | Хлеб пшеничный  | 1/40 | 1/40 | 2,40 | 0,30 | 12,60 | 64,20 | 2,40 | 0,30 | 12,60 | 64,20 |
|  | Банан  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | ***26,33*** | ***21,76*** | ***197,73*** | ***732,20*** | ***32,77*** | ***27,19*** | ***241,70*** | ***889,95*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***9 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 |
| 206 | Суп картофельный с горохом | 1/200 | 1/250 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,8 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 |
| 413 | Котлета | 1/80 | 1/100 | 12,84 | 10,50 | 24,20 | 172,30 | 15,40 | 12,60 | 29,05 | 206,70 |
| 688 | Макароны отварные | /150 | 1/200 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,60 |
| 638 | Чай с сахаром | 200/15 | 200/15 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 |
|  | Хлеб ржаной | 1/80 | 1/120 | 1,90 | 0,30 | 20,00 | 86,00 | 2,90 | 0,50 | 30,00 | 129,00 |
|  | Хлеб пшеничный  | 1/40 | 1/40 | 2,40 | 0,30 | 12,60 | 64,20 | 2,40 | 0,30 | 12,60 | 64,20 |
|  |  |  |  | ***28,07*** | ***22,89*** | ***116,72*** | ***709,19*** | ***35,16*** | ***29,78*** | ***147,26*** | ***904,65*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***10 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 |
| 13 | Гороховая каша | 1/160 | 1/160 | 11,55 | 3,14 | 25,43 | 178,27 | 11,55 | 3,14 | 25,43 | 178,27 |
| 536 | Сосиски отварные | 1/80 | 1/100 | 8,32 | 16,00 | 16,96 | 179,20 | 10,40 | 20,00 | 21,20 | 223,00 |
| 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 | 1/80 | 1/120 | 1,90 | 0,30 | 20,00 | 86,00 | 2,90 | 0,50 | 30,00 | 129,00 |
|  | Хлеб пшеничный  | 1/40 | 1/40 | 2,40 | 0,30 | 12,60 | 64,20 | 2,40 | 0,30 | 12,60 | 64,20 |
|  |  |  |  | ***25,61*** | ***23,65*** | ***106,54*** | ***669,67*** | ***29,04*** | ***28,83*** | ***121,48*** | ***773,42*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***11 день*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Обед***  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 1/60 | 1/100 | 0,59 | 3,69 | 2,24 | 44,52 | 0,98 | 6,15 | 3,73 | 74,20 |
| 86 | Суп -лапша «Домашняя» | 1/200 | 1/250 | 8,85 | 20,27 | 47,69 | 409,00 | 8,85 | 20,27 | 47,69 | 409,00 |
| 413 | Котлета | 1/80 | 1/100 | 12,84 | 10,50 | 24,20 | 172,30 | 15,40 | 12,60 | 29,05 | 206,70 |
| 679 | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 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 | 1/80 | 1/120 | 1,90 | 0,30 | 20,00 | 86,00 | 2,90 | 0,45 | 30,00 | 129,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 1/40 | 1/40 | 2,40 | 0,30 | 12,60 | 64,20 | 2,40 | 0,30 | 12,60 | 64,20 |
|  | Яблоко  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | ***34,08*** | ***40,67*** | ***167,33*** | ***1100,67*** | ***40,51*** | ***47,25*** | ***195,61*** | ***1284,56*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***12день*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***ОБЕД*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 1/60 | 1/100 | 0,59 | 3,69 | 2,24 | 44,52 | 0,98 | 6,15 | 3,73 | 74,20 |
| 206 | Суп картофельный с горохом | 1/200 | 1/250 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,80 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 |
| 374 | Котлета | 1/80 | 1/100 | 12,84 | 10,50 | 24,20 | 172,30 | 15,40 | 12,60 | 29,05 | 206,70 |
| 694 | Картофельное пюре | 1/150 | 1/200 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 4,08 | 6,40 | 27,26 | 183,00 |
| 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 | 1/80 | 1/120 | 1,90 | 0,30 | 20,00 | 86,00 | 2,90 | 0,50 | 30,00 | 129,00 |
|  | Хлеб пшеничный  | 1/40 | 1/40 | 2,40 | 0,30 | 12,60 | 64,20 | 2,40 | 0,30 | 12,60 | 64,20 |
|  | Конфета мягкая, глазированная шоколадом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | ***25,22*** | ***23,81*** | ***117,31*** | ***706,27*** | ***31,29*** | ***31,23*** | ***143,73*** | ***886,05*** |

|  |
| --- |
| 1) Использовался сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников 2004 г. |
| 2) Для витаминизации приема пищи в рацион включаются аскорбиновая кислота. |

Муниципальное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа с.Свищёвки им.П.И.Мацыгина

Белинского района Пензенской области

 Согласовано: Утверждаю:

 Начальник Территориального Управления Директор МОУ СОШ с.Свищёвки им.П.И.Мацыгина

 Федеральной службы по надзору Белинского района Пензенской области

 в сфере защиты потребителей \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Парфенова О.В./

 и благополучия человека по Пензенской области Приказ №106 от 02 сентября 2020г.

 в Каменском, Пачелмском, Белинском, Башмаковском районах

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Т.Н.Кузнецова/

*Примерное двенадцатидневное меню*

*МОУ СОШ с.Свищёвки им.П.И.Мацыгина*

*Белинского района Пензенской области*