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 №86 от 25 августа 2021г.

*Примерное двенадцатидневное меню*

*МОУ СОШ с.Свищёвки им.П.И.Мацыгина*

*Белинского района Пензенской области*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | УТВЕРЖДАЮ  Директор МОУ СОШ с. Свищёвки им. П.И. Мацыгина  Белинского 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-  тическая  цен-  ность,  ккал | белки | жиры | углеводы | энерге- тичес-  кая  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 |
| 197 | Горох отварной | 1/100 | 1/100 | 3,20 | 5,20 | 22,88 | 151,36 | 3,20 | 5,20 | 22,88 | 151,36 |
| 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 |
|  |  |  |  | ***21,35*** | ***19,67*** | ***98,35*** | ***626,30*** | ***26,00*** | ***25,12*** | ***108,64*** | ***738,71*** |
|  | ***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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | ***12,49*** | ***9,12*** | ***99,92*** | ***524,20*** | ***14,72*** | ***10,37*** | ***111,33*** | ***589,90*** |
|  | ***6 день*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***ОБЕД*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 86 | Суп -лапша c курицей | 1/150 | 1/250 | 19,40 | 5,90 | 91,46 | 496,65 | 32,39 | 9,84 | 152,44 | 827,75 |
| 307 | Котлета рубленная из птицы, запеченная с соусом молочным №352 | 1/80 | 1/100 | 9,70 | 10,50 | 24,20 | 172,30 | 15,40 | 12,60 | 29,05 | 206,70 |
| 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 |
| 847 | Яблоко | 1/100 | 1/100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
|  |  |  |  | ***41,30*** | ***23,01*** | ***218,66*** | ***1190,80*** | ***62,47*** | ***30,92*** | ***296,43*** | ***1633,11*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***7 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 |
| 637 | Птица отварная | 1/80 | 1/100 | 16,88 | 10,88 | 0,00 | 165,00 | 21,10 | 13,60 | 0,00 | 206,25 |
| 694 | Картофельное пюре | 1/150 | 1/200 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 4,08 | 6,40 | 27,26 | 183,00 |
| 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 |
|  |  |  |  | ***29,69*** | ***24,15*** | ***85,13*** | ***644,65*** | ***36,03*** | ***29,53*** | ***95,21*** | ***758,54*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *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 |
| 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 |
| 304 | Рис отварной | 1/150 | 1/180 | 1,43 | 6,21 | 31,15 | 141,63 | 1,70 | 7,69 | 37,38 | 145,95 |
| 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 |
|  |  |  |  | ***14,66*** | ***11,55*** | ***195,51*** | ***537,35*** | ***16,82*** | ***14,21*** | ***227,43*** | ***572,67*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***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 |
|  | Мандарин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | ***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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | ***27,50*** | ***22,65*** | ***87,89*** | ***634,36*** | ***32,45*** | ***26,87*** | ***92,50*** | ***710,56*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***11 день*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 86 | Суп -лапша c курицей | 1/150 | 1/250 | 19,40 | 5,90 | 91,46 | 496,65 | 32,39 | 9,84 | 152,44 | 827,75 |
| 307 | Котлета рубленная из птицы, запеченная с соусом молочным №354 | 1/80 | 1/100 | 9,70 | 10,50 | 24,20 | 172,30 | 15,40 | 12,60 | 29,05 | 206,70 |
| 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 |
| 847 | Яблоко | 1/100 | 1/100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
|  |  |  |  | ***41,30*** | ***23,01*** | ***218,66*** | ***1190,80*** | ***62,47*** | ***30,92*** | ***296,43*** | ***1633,11*** |
|  | ***12день*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***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*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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