

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор школы**

**Караякова Л.К.**

**Приказ № 47**

**от "30" 08.2024 г.**

**Примерное 12-дневное меню, на осенне-зимний период,  
разработанное в соответствии с Сан ПИН 2.3./2.4.3590-20,  
для обеспечения горячим питанием (горячими завтраками)  
обучающихся начальных классов  
в МОУ ООШ с. Кутеевки Белинского района Пензенской области  
на 2024 – 2025 учебный год**

Сезон: осенне-зимний

Неделя -1.

Возрастная категория: 7-11 лет.						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>1 день-понедельник</b>						
<b>Обед</b>						
45	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80
14	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	9,5	5,3	22,1	183,2
202	Макароны отварные	150	5,46	5,79	25,7	187,5
643	Мясо (курица), тушеная в соусе	100	12,40	14,23	7,03	281,25
377	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28
123	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
122	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
338	Фрукты	150	0,6	0,6	31,25	57
	Итого за обед:	1000	32,71	32,62	128,38	930,95
<b>2 день-вторник</b>						
<b>Обед</b>						
71	Помидоры свежие	100	2,1	0,2	3,8	22
30	Суп крестьянский с крупой( пшено)с мясом(курицы.)	250	4,99	7,54	15,53	148,28
128	Картофельное пюре	150	4,26	5,62	17,54	181,5
113	Котлета из птицы	100	10,64	12,63	10,7	228,7
517	Кисель	200	1,36	0	28,02	121,52
123	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
122	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
338	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	70,3
	Итого за обед :	1000	27,84	27,02	110,61	871,15
<b>3 день-среда</b>						
<b>Обед</b>						
389	Сок ягодный	200	1	0	20,2	84,8
338	Фрукты	150	2,6	0,46	12,4	70
47	Салат из свежей капусты (витаминный)	100	1,52	3,96	5,30	80,99
151 3	Суп куриный с лапшой	250	11,36	11,37	13,11	103
167	Каша рассыпчатая рисовая с фруктами	150	10	14,3	30,5	373,32
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	20,76	94,20
123	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
122	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Итого за обед:	1100	30,02	30,51	122,13	905,51

	<b>4 день-четверг</b>					
	<b>Обед</b>					
338	Фрукты	150	0,8	0,3	31,25	57
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	2,18	8,19	77,10
23	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	9,85	10,9	23,82	228,8
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,07	7,66	23,34	253
54-19	Гуляш из куриного филе	100	11,25	10,02	2,13	187,75
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28
123	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
122	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1000</b>	<b>31,33</b>	<b>31,58</b>	<b>122,59</b>	<b>930,85</b>
	<b>5 день -пятница</b>					
	<b>Обед</b>					
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,20
24	Рассольник «Петербургский»	250	2,27	2,51	4,19	104,75
128	Картофельное пюре	150	3,26	9,62	18,89	181,5
113	Котлеты рыбные	100	18	12	9	213
517	Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52
123	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
1050	Печенье	50	2	3	28	56
122	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
338	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	70,3
	<b>Итого за обед :</b>	<b>1052</b>	<b>32,66</b>	<b>32,83</b>	<b>131,85</b>	<b>935,97</b>
	<b>6 день-суббота</b>					
	<b>Обед</b>					
55	Салат из отварной свёклы	100	1,67	4,58	8,19	89,70
19	Щи из свеж. капусты и картофелем с мясом	250	4,23	4,82	0,83	126,38
54-6г-2020	Рис отварной	200	7,8	8,93	50,67	284,67
54-5м-2020	Котлета из птицы	100	15,64	13,63	10,7	228,7
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28
122	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
338	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	70,3
389	Сок ягодный	200	1	0	20,2	84,8
	<b>Итого за обед :</b>	<b>1220</b>	<b>32,66</b>	<b>32,72</b>	<b>129,13</b>	<b>959,84</b>

	<b>Сезон: осенне-зимний</b> <b>Возрастная категория: 7-11 лет.</b> <b>Неделя - 2.</b> <b>1 день-понедельник</b>					
	<b>Обед</b>					
45	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80
21	Суп гороховый	250	9,5	5,3	22,1	183,2
202	Макароны отварные	150	5,46	5,79	25,7	187,5
643	Мясо (курица), тушенная в соусе	100	12,40	14,23	7,03	281,25
377	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28
123	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
122	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
338	Фрукты	150	0,6	0,6	31,25	57
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1000</b>	<b>32,71</b>	<b>32,62</b>	<b>128,38</b>	<b>930,95</b>
	<b>2 день-вторник</b>					
	<b>Обед</b>					
9	Салат из моркови и яблок	100	0,9	5,2	7,2	114
69	Суп картофельный с рыбными консервами	250	3,42	2,91	8,09	101,82
122	Плов из птицы	250	20,50	21,0	54,2	522
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28
122	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
123	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
338	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	70,3
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1000</b>	<b>29,12</b>	<b>30,23</b>	<b>118,05</b>	<b>935,32</b>
	<b>3 день-среда</b>					
	<b>Обед</b>					
23	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	4,19	4,72	79,1
139/3	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,25	2,5	21	120
128	Картофельное пюре	150	4,26	8,62	16,89	182
182	Подлива с мясом	100	14,55	13,79	4,89	221
524	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,43	0,18	27,84	114,66
123	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,02	52,2
122	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
338	Фрукты	150	0,98	0,24	19,2	43,6
	<b>Итого за обед;</b>	<b>1000</b>	<b>29,1</b>	<b>30,04</b>	<b>116,43</b>	<b>859,56</b>

	<b>4 день-четверг</b>					
	<b>Обед</b>					
29	Салат из отварной свеклы с сыром	100	0,74	5,4	16,9	70,0
110	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	9,0	7,87	24,11	160
202	Вермишель отварная	150	3,5	4,4	17	195,7
113	Котлета рыбная	100	15	14	9	213
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28
123	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
122	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
338	Фрукты	150	0,64	1,5	34,26	135
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1000</b>	<b>32,58</b>	<b>33,69</b>	<b>135,13</b>	<b>900,9</b>
	<b>5 день-пятница</b>					
	<b>Обед</b>					
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8
45	Салат из свежей капусты	100	1,8	6,25	8,87	90
590	Жаркое по- домашнему	250	22,54	20,91	37,85	519,45
421	Макароны (запеченные) с сыром	200	10,70	11,27	45,96	311,88
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28
123	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
122	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
1050	Печенье	50	2	3	18	56
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1050</b>	<b>41,74</b>	<b>41,95</b>	<b>164,74</b>	<b>1189,33</b>
	<b>6 день -суббота</b>					
	<b>Обед</b>					
20	Салат из свежих огурцов	100	0,76	1,09	4,38	67,3
204	Суп картофельный с крупой	250	2,18	2,84	14,29	91,50
54	Рагу из овощей	150	3,2	4,1	15,9	57,3
536	Котлета	100	20,64	21,63	12,7	428,7
523	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,21	25,35	104,3
123	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
122	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
1050	Печенье	50	2	2	28	56
338	Фрукты	150	0,64	1,5	14,26	134
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1050</b>	<b>33,17</b>	<b>33,89</b>	<b>134,74</b>	<b>1038,3</b>