

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 5 - 9 классов
в МОУ ООШ с. Кутеевки Белинского района Пензенской области
на 2024 – 2025 учебный год**

Сезон: осенне-зимний.

Неделя -1.

Возрастная категория:11-17 лет.

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	1 день-понедельник					
	Обед					
8	Бутерброд с сыром	50- 21/30	14,0	3,0	62,0	335,49
383	Какао со сгущенным молоком	200	3,67	2,6	25,09	138,4
45	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80
14	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	10,5	5,3	22,1	183,2
202	Макароны отварные	200	7,28	7,71	30,61	260,95
643	Мясо (курица), тушенная в соусе	100	12,40	19,23	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
	Итого за обед:	1150	52,38	44,54	189,04	1421,29
	2 день-вторник					
	Обед					
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28
426	Булочка	60	7,4	7,5	56,88	126,33
1050	Печенье	50	2	3	18	56
71	Помидоры свежие	100	2,1	0,2	3,8	22
30	Суп крестьянский с крупой (пшено) (с мясом курицы.)	250	2,38	5,07	12,99	117
128	Картофельное пюре	200	4,34	12,82	15,18	241

113	Котлета	100	10,64	12,63	10,7	228,7
517	Кисель	200	1,36	0	29,02	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
	Итого за обед :	960	40,54	36,67	167,62	1076,02
	3 день-среда					
	Обед					
8	Бутерброд с сыром	50-21/30	16,0	3,0	32,0	335,49
383	Какао со сгущенным молоком	200	3,67	5,6	18,09	138,4
338	Фрукты	150	1,6	0,46	12,4	71
47	Салат из свежей капусты (витаминный)	100	1,52	3,49	5,30	80,99
151\3	Суп куриный с лапшой	250	8,36	7,37	13,11	103
167	Каша рассыпчатая рисовая с фруктами	200	7,43	13,57	42	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:	950	33,76	26,64	150,41	1192,42
	4 день-четверг					
	Обед					
517	Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52
1050	Печенье	50	2	3	28	66
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,10
23	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	10,85	12,9	13,82	228,8
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,23	10,05	54,45	317
54-19	Гуляш из куриного филе	100	13,25	11,02	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
	Итого за обед:	900	42,83	39,82	163,31	1111,9

	5 день -пятница					
	Обед					
380	Кофейный напиток со сгущ. молоком	200	2,94	1,99	20,92	213,4
426	Булочка	100	7,4	7,5	26,88	126,33
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,20
24	Рассольник «Ленинградский»	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	13	9	213
517	Кисель	200	1,36	0	19,02	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
	Итого за обед :	1200	42,31	44,89	165,19	1260,2
	6 день-суббота					
	Обед					
55	Салат из отварной свёклы	100	1,67	4,58	8,19	89,70
19	Щи из свеж. капусты и картофелем	250	2,23	4,82	0,83	126,38
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	6,93	50,67	284,67
54-5м-2020	Котлета из птицы	100	10,64	12,63	10,7	228,7
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28
122	Хлеб пшеничный-хлеб ржан.	20\30	1,52	0,16	9,84	47
	Итого за обед:	900	30,96	36,14	156,68	978,58

	Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 11-17 лет. Неделя - 2. 1 день-понедельник					
	Обед					
8	Бутерброд с сыром	50-21/30	14,0	1,0	62,0	335,49
383	Какао со сгущенным молоком	200	3,67	2,6	25,09	138,4
45	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80
21	Суп гороховый	250	4,34	2,53	12,21	136,0
202	Макароны отварные	200	7,28	9,71	30,61	260,95
643	Мясо (курица), тушеная в соусе	100	12,40	18,23	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
	Итого за обед:	900	42,41	38,54	167,03	1238,09
	2 день-вторник					
	Обед					
8	Бутерброд с сыром	50-21/30	14,0	1,0	62,0	335,49
380	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,4
9	Салат из моркови и яблок	100	0,9	5,2	7,2	114
69	Суп картофельный с рыбными консервами	250	3,42	3,91	4,09	101,82
122	Плов из птицы	300	26,75	40,5	66,3	683
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
	Итого за обед:	900	48,29	49,21	190,28	1373,09

	3 день-среда					
	Обед					
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28
1050	Печенье	50	2,0	2,0	18	56
23	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	4,19	4,72	79,1
139\3	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,25	2,5	21	120
128	Картофельное пюре	200	4,34	11,82	25,18	241
182	Подлива с мясом	100	14,55	13,79	2,89	221
524	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,43	0,18	27,84	114,66
123	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
122	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Итого за обед;	1100	29,4	35,0	133,49	958,96
	4 день-четверг					
	Обед					
6	Бутерброд с сыром	50-21/30	14,0	1,0	62,0	335,49
380	Кофейный напиток со сгущ. молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,4
29	Салат из отварной свеклы с сыром	100	0,74	5,4	16,9	70,0
110	Борщ из свежей капусты	250	9,0	7,87	14,11	160
202	Вермишель отварная	200	6,28	7,71	30,61	260,95
113	Котлета рыбная	100	15	18	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	14,26	134
	Итого за обед:	1050	45,04	41,4	179,89	1332,78

	5 день-пятница					
	Обед					
517	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	121,52
1050	Печенье/ Булочка домашняя	50	4,0	4,6	27,6	210,0
338	Фрукты	150	0,54	1,5	18,26	134
45	Салат из свежей капусты	100	1,8	6,25	8,87	90
590	Жаркое по- домашнему	250	32,54	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
	Итого за обед:	1000	41,94	37,18	145,88	1092,72
	6 день -суббота					
	Обед					
20	Салат из свежих огурцов	100	0,76	2,09	4,38	67,3
204	Суп картофельный с крупой(пшено)	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	22,63	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	3	28	56
338	Фрукты	150	0,64	1,5	14,26	134
	Итого за обед:	800	30,99	34,05	120,45	946,8