

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 |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430335

Владелец Караякова Лилия Каримовна

Действителен с 16.04.2024 по 16.04.2025