

Утверждаю: \_\_\_\_\_

МБОУ СОШ № 2 им. А.Г. Малышкина

р.п. Мокшан Пензенской области

Директор: А. И. Богомазов



«5» \_\_\_\_\_ 2021г.

Примерное 10 дневное меню по

организации горячего питания детей

в возрасте с 12 лет и старше

на весенне-летний период

«Меню составлено в соответствии СанПин 2.3/2.4.3590-20

«Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

ПЕНЗА

2021 год

## Примерное меню

Рацион МБОУ СОШ № 2 им. А. Г. Малышкина р.п. Мокшан Пензенской области  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая вязкая. (200).	200	6,38	6,85	21,29	172,82	213,03	
	Ватрушка с творогом (60)	60	9,32	8,49	26,87	222,39	882	
	Сыр Российский 20	20	4,64	5,9		72,8	100,18	
	Масло сливочное (10)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	105	
	Какао с молоком (1 вариант)*	200	3,48	2,86	15,02	100,84	462	
	Батон нарезной 40	40	3	1,16	20,56	104,8	131,11	
	Апельсин. (100)	100	0,9	0,2	8,1	43	112	
	Итого за Завтрак	630	27,8	32,71	91,97	782,75		
	Обед	Овощи натуральные (огурцы) (100)	100	0,8	0,1	2,5	14	106
		Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне (1-й вариант) (250)	250	8,99	6,64	21,64	182,55	144
Птица отварная 100		100	23,64	20,29	0,21	278,44	439	
Рис отварной (180)		180	4,56	6,52	47,66	267,53	315	
Сок виноградный (200)		200	0,6	0,4	32,6	140	389	
Хлеб ржаной (80)		80	5,28	0,96	26,72	139,2	109,06	
Хлеб пшеничный (40)		40	3	1,16	20,56	104,8	108	
Итого за Обед		950	46,87	36,07	151,89	1126,52		
Итого за День			74,67	68,78	243,86	1909,27		

Рацион МБОУ СОШ № 2 им. А. Г. Малышкина р.п. Мокшан Пензенской области

Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая (200)	200	6,29	6,58	31,89	212,8	262
	Сыр Российский 20	20	4,64	5,9		72,8	100,18
	Масло сливочное (10)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	105
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	299
	Напиток «Снежок» 2,5% жирности (200)	200	5,4	5	21,6	158	516
	Батон нарезной 40	40	3	1,16	20,56	104,8	131,11
	Яблоко. (100)	100	0,4	0,4	9,8	47	112
		610	24,89	30,89	84,26	724,3	
	Итого за Завтрак						
	Обед	Винегрет овощной (100).	100	1,25	10,16	7,34	126,69
Суп картофельный с крупой 250		250	4,91	5,28	17,42	137,09	115,09
Котлеты или биточки рыбные (100)		100	15,35	3,46	10,07	133,29	345,07
Минтай							
Макаронные изделия отварные 180		180	6,8	6,67	43,25	260,4	291,03
Соус молочный 30*		30	0,01	0,03	0,04	0,53	402,04
Компот из плодов или ягод сушеных (Чернослив) (200)**		200	0,46	0,14	21,48	91,1	493
Хлеб ржаной (80)		80	5,28	0,96	26,72	139,2	109,06
Хлеб пшеничный (40)		40	3	1,16	20,56	104,8	108
Итого за Обед		980	37,06	27,86	146,88	993,1	
Итого за день		61,95	58,75	231,14	1717,4		

Рацион МБОУ СОШ № 2 им. А. Г. Малышкина р.п. Мокшан Пензенской области

Сезон: весенне-летний  
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Запеканка из творога. (200)	200	37,89	8,1	34,97	365,03	313
	Молоко стуженое (40)	40	2,88	3,4	22,2	131,2	1 051,02
	Чай с лимоном. (200).	200	0,07	0,01	10,27	42,63	459
	Батон нарезной 50.	50	3,75	1,45	25,7	131	131,07
	Пирожок печеный с курагой	80	5,99	6,83	48,44	280,35	685,49
Итого за Завтрак		570	50,58	19,79	141,58	950,21	
Обед	Салат из свеклы отварной (100)	100	1,43	5,09	8,36	84,85	50
	Суп картофельный с рыбой 250	250	9,42	1,13	16,9	115,96	150,02
	Плов из птицы (200)	200	15,79	20,73	34,86	386,64	304,02
	Персиковый сок (200)	200	0,6		33	136	518
	Хлеб ржаной (80)	80	5,28	0,96	26,72	139,2	109,06
Итого за Обед	Хлеб пшеничный (40)	40	3	1,16	20,56	104,8	108
		870	35,52	29,07	140,4	967,45	
Итого за День			86,1	48,86	281,98	1917,66	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая (200*)	200	5,59	6,88	33,22	217,95	234,05	
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	299	
	Масло сливочное (10)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	105	
	Напиток «Снежок» 2,5% жирности (200)	200	5,4	5	21,6	158	516	
	Батон нарезной 40	40	3	1,16	20,56	104,8	131,11	
	Банан. (110)	110	1,65	0,55	23,1	105,6	112,32	
	Итого за Завтрак	600	20,8	25,44	98,89	715,25		
	Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов (100)	100	0,88	5,13	1,71	61,03	19
		Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне (250)*	250	5,66	5,36	20,79	154,33	147,03
		Рыба отварная (100) минтай	100	21,06	0,62	0,44	91,26	332,15
Картофель тушеный в соусе (180)		180	4,08	11,66	30,56	244,22	133	
Компот из смеси сухофруктов(200)		200	0,44	0,02	21,78	90,5	495	
Хлеб ржаной (80)		80	5,28	0,96	26,72	139,2	109,06	
Хлеб пшеничный (40)		40	3	1,16	20,56	104,8	108	
Ватрушка с творогом (60)		60	9,32	8,49	26,87	222,39	882	
Итого за Обед		1010	49,72	33,4	149,43	1107,73		
Итого за день			70,52	58,84	248,32	1822,98		

Рацион МБОУ СОШ № 2 им. А. Г. Малышкина р.п. Мокшан Пензенской области

Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше  
 Возрастная категория: 11-18 школа 66

Приложение 8 к СанПин 2.3/24.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая * 200*	200	6,1	6,87	29,33	204,2	233
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	299
	Какао с молоком (1 вариант)*	200	3,48	2,86	15,02	100,84	462
	Пирожок печеный с яблоком 80*	80	6,38	5,79	39,1	233,73	685,32
	Чай с сахаром (200),,	200			15,04	60,13	457
	Батон нарезной 40	40	3	1,16	20,56	104,8	131,11
Итого за Завтрак		760	24,04	21,28	119,33	766,5	
Обед	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком 100	100	2,96	6,45	17,29	139,89	72,1
	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне (250)	250	4,98	9,07	13,14	155,05	128
	Голубцы ленивые	200	18,54	17,96	13,58	290,86	333
	Соус молочный 30*	30	0,01	0,03	0,04	0,53	402,04
	Соус молочно-виноградный (200)	200	0,6	0,4	32,6	140	518
	Хлеб ржаной (80)	80	5,28	0,96	26,72	139,2	109,06
	Хлеб пшеничный (40)	40	3	1,16	20,56	104,8	108
	Итого за Обед	800	35,37	36,03	123,93	970,33	
Итого за день		59,41	57,31	243,26	1736,83		

Рацион МБОУ СОШ № 2 им. А. Г. Малышкина р.п. Мокшан Пензенской области

Сезон: весенне-летний  
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая * 200*	200	6,1	6,87	29,33	204,2	233
	Напиток «Снежок» 2,5% жирности (200)	200	5,4	5	21,6	158	516
	Ватрушка с творогом (90)	90	13,07	12,31	40,1	325,02	883
	Батон нарезной 40	40	3	1,16	20,56	104,8	131,11
	Яблочный сок (200)	200	1	0,2	20,2	92	389
	Итого за Завтрак	730	28,57	25,54	131,79	884,02	
	Обед						
	Салат из свежих огурцов (100)	100	0,64	10,08		99,91	17
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне (1-й вариант) (200)	200	7,75	5,79	17,31	152,58	144
	Птица отварная 100	100	23,64	20,29	0,21	278,44	439
	Макаронные изделия отварные 180	180	6,8	6,67	43,25	260,4	291,03
	Соус красный основной 20	20	0,29	0,45	1,88	12,89	422,01
	Чай с лимоном. (200).	200	0,07	0,01	10,27	42,63	459
	Хлеб ржаной (80)	80	5,28	0,96	26,72	139,2	109,06
	Хлеб пшеничный (40)	40	3	1,16	20,56	104,8	108
Итого за Обед	920	47,47	45,41	120,2	1090,85		
Итого за день		76,04	70,95	251,99	1974,87		

Рацион МБОУ СОШ № 2 им. А. Г. Малышкина р.п. Мокшан Пензенской области

Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (250)	250	7,13	7,65	23,3	192,04	165,05	
	Сыр Российский 20	20	4,64	5,9	0,13	72,8	100,18	
	Масло сливочное (10)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	105	
	Какао с молоком (1 вариант)*	200	3,48	2,86	15,02	100,84	462	
	Батон нарезной 40	40	3	1,16	20,56	104,8	131,11	
	Пирожок печеный с яблоком 80*	80	6,38	5,79	39,1	233,73	685,32	
	Банан (100)	100	1,5	0,5	21	96	112	
	Итого за Завтрак	700	26,21	31,11	119,11	866,31		
	Обед	Салат "Зимний" (100)	100	1,96	5,29	11,94	103,75	37,05
		Суп с Рыбными консервами. (250)	250	10,51	5,41	17,03	159,32	153
Тфтели из говядины паровые в молочном соусе. 100		100	12,13	14,77	12,13	230,4	349	
Капуста тушеная. (200)		200	5,11	6,82	21,39	170,48	423	
Кисель из концентрата плодового или яблочного (200)		200			13,1	52,62	503	
Хлеб ржаной (80)		80	5,28	0,96	26,72	139,2	109,06	
Хлеб пшеничный (40)		40	3	1,16	20,56	104,8	108	
Итого за Обед		970	37,99	34,41	122,87	960,57		
Итого за День			64,2	65,52	241,98	1826,88		



Рацион МБОУ СОШ № 2 им. А. Г. Малышкина р.п. Мокшан Пензенской области

Сезон: весенне-летний  
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая (200)	200	6,29	6,58	31,89	212,8	262	
	Сыр Российский 20	20	4,64	5,9		72,8	100,18	
	Масло сливочное (10)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	105	
	Кофейный напиток с молоком. (200).	200	3,22	2,56	16,32	101,87	465	
	Яблоко. (100)	100	0,4	0,4	9,8	47	112	
	Батон нарезной 40	40	3	1,16	20,56	104,8	131,11	
	Сок яблочно-виноградный (200)	200	0,6	0,4	32,6	140	518	
Итого за Завтрак		770	18,23	24,25	111,3	745,37		
Обед	Салат из свежих помидоров (100)	100	1	10,17	3,46	111,74	22	
	Ши из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне (250*)	250	5,01	5,92	9,73	113,4	142	
	Котлеты, биточки, шиндель (100)	100	18,64	19,64	13,05	303,63	381,05	
	Каша гречневая рассыпчатая. (180)	180	10,5	8,61	47,39	308,57	237,01	
	Соус красный основной 20	20	0,29	0,45	1,88	12,89	422,01	
	Компот из смеси сухофруктов (чернослив) (200)	200	0,58	0,18	24,36	103,9	974	
	Хлеб ржаной (80)	80	5,28	0,96	26,72	139,2	109,06	
	Хлеб пшеничный (40)	40	3	1,16	20,56	104,8	108	
	Итого за Обед		970	44,3	47,09	147,15	1198,13	
	Итого за день			62,53	71,34	258,45	1943,5	

Район МБОУ СОШ № 2 им. А. Г. Малышкина р.п. Мокшан Пензенской области

Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше  
 Возрастная категория: 11-18 школа 66

Приложение 8 к СанПин 2.3/24.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая (200*)	200	5,59	6,88	33,22	217,95	234,05	
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	299	
	Сыр Российский 20	20	4,64	5,9		72,8	100,18	
	Масло сливочное (10)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	105	
	Чай с лимоном. (200).	200	0,07	0,01	10,27	42,63	459	
	Батон нарезной 40	40	3	1,16	20,56	104,8	131,11	
	Мандарин (100)	100	0,8	0,2	7,5	38	112	
	Итого за Завтрак		610	19,26	26	71,96	605,08	
	Обед	Винегрет овощной (100).	100	1,25	10,16	7,34	126,69	76
		Рассольник ленинградский на м/к бульоне (250)	250	5,22	9,28	17,64	175,75	134
Рыба отварная (100) минтай		100	21,06	0,62	0,44	91,26	332,15	
Соус молочный 30*		30	0,01	0,03	0,04	0,53	402,04	
Картофельное пюре 180.		180	3,87	7,15	26,05	184,55	241,08	
Компот из яблок с лимоном (200)*		200	0,33	0,21	15,23	67,92	487	
Хлеб ржаной (80)		80	5,28	0,96	26,72	139,2	109,06	
Хлеб пшеничный (40)		40	3	1,16	20,56	104,8	108	
Итого за Обед			980	40,02	29,57	114,02	890,7	
Итого за день				59,28	55,57	185,98	1495,78	

Рацион МБОУ СОШ № 2 им. А. Г. Малышкина р.п. Мокшан Пензенской области

Сезон: весенне-летний  
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша "Дружба" жидкая 200	200	5,28	6,68	28,09	194,3	226,02	
	Масло сливочное (20)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	105,01	
	Напиток «Снежок» 2,5% жирности (200)	200	5,4	5	21,6	158	516	
	Батон нарезной 40	40	3	1,16	20,56	104,8	131,11	
	Яблоко. (150)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	112	
	Итого за Завтрак		610	14,44	27,94	85,21	659,8	
Обед	Салат из квашенной капусты 100**	100	1,6	5,1	8,24	87,63	47,01	
	Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне 250	250	5,07	9,16	14,79	162,65	154	
	Котлеты, биточки, шницели припущенные (100).	100	15,25	12,06	9,14	206,44	412,01	
	Пюре из гороха с маслом (185)	185	20,94	4,72	43,78	301,54	761,05	
	Яблочный сок (200)	200	1	0,2	20,2	92	389	
	Хлеб ржаной (80)	80	5,28	0,96	26,72	139,2	109,06	
	Хлеб пшеничный (40)	40	3	1,16	20,56	104,8	108	
	Итого за Обед		955	52,14	33,36	143,43	1094,26	
	Итого за День			66,58	61,3	228,64	1754,06	
	Среднее значение за период			48,663	44,087	172,543	1292,802	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 665813868896249450789253550581075301583087309115

Владелец Богомазов Александр Иванович

Действителен с 12.09.2024 по 12.09.2025