

Утверждаю: _____

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

Директор: А. И. Богомазов
_____ 2021 г.



Примерное 12 дневное меню по
организации горячего питания детей
в возрасте с 12 лет и старше
на осенне-зимний 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: осень-зима
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 творожным сладким фаршем 60	60	8,89	4,36	26,67	182,29	541
	Сыр твердый Российский (20)	20	4,64	5,9		72,8	1 096
	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
		630	27,37	28,58	91,77	742,65	
	Итого за Завтрак						
	Обед	Салат из капусты белокачанной (100)	100	2,51	8,14	9,88	124,39
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	4,6	6,52	48,06	269,33	414
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
		950	48,62	44,11	159,67	1238,71	
Итого за Обед							
Итого за день			75,99	72,69	251,44	1981,36	

Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 12 лет и старше

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая 200	200	6,27	5,51	31,75	202,64	227
	Сыр твердый Российский (20)	20	4,64	5,9		72,8	1 096
	Масло сливочное (10)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	105
	Яйцо вареное (40)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	300
	Напиток «Снежок» 2,5% жирности (200).	200	5,4	5	21,6	158	992,01
	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	24,87	29,82	84,12	714,14	
	Итого за Завтрак						
	Обед						
Обед	Винегрет овощной (100).	100	1,25	10,16	7,34	126,69	76
	Суп картофельный с крупой на м/к бульоне 250	250	4,91	5,28	17,42	137,09	115,11
	Котлеты или биточки рыбные (100) минтай	100	15,35	3,46	10,07	133,29	345,07
	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
		980	37,06	27,86	146,88	993,1	
	Итого за Обед		61,93	57,68	231	1707,24	
Итого за день							

Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 12 лет и старше

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Залепанка 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
		570	50,58	19,79	141,58	950,21	
Итого за Завтрак							
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
	Хлеб пшеничный (40)	40	3	1,16	20,56	104,8	108
	870	35,52	29,07	140,4	967,45		
Итого за Обед							
Итого за День			86,1	48,86	281,98	1917,66	

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

Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12 лет и старше

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)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	300
	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
		600	20,8	25,44	98,89	715,25	
Итого за Завтрак							
Обед	Салат овощной с яблоками (100)	100	1,17	0,2	7,29	38,42	28
	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 творожным сладким фаршем 60	60	8,89	4,36	26,67	182,29	541
		1010	49,58	24,34	154,81	1045,02	
	Итого за Обед		70,38	49,78	253,7	1760,27	
Итого за день							

Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 12 лет и старше
 Возрастная категория: 11-18 школа 66

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

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)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	300	
	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 соевым 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	200	18,54	17,96	13,58	290,86	333,1	
	Соус молочный 30*	30	0,01	0,03	0,04	0,53	402,04	
	Сок яблочно-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		900	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: осень-зима
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
	Батон нарезной 40	40	3	1,16	20,56	104,8	131,11
	Ватрушка с творогом сладким фаршем 90	90	13,33	6,54	40,01	273,44	541,03
	Яблочный сок (200)	200	1	0,2	20,2	92	389
	Итого за Завтрак	730	28,83	19,77	131,7	832,44	
Обед	Салат витаминный (100)	100	1,41	12,66	13,28	174,45	2,02
	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
	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	970	49,48	48,84	137,81	1195,36	
	Итого за день		78,31	68,61	269,51	2027,8	

Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12 лет и старше

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

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 твердый Российский (20)	20	4,64	5,9	0,13	72,8	1 096
	Масло сливочное (10)	10	0,08	7,25	15,02	100,84	462
	Какао с молоком (1 вариант)*	200	3,48	2,86	20,56	104,8	131,11
	Батон нарезной 40	40	3	1,16	39,1	233,73	685,32
	Пирожок печеный с яблоком 80*	80	6,38	5,79	21	96	112
	Банан. (100)	100	1,5	0,5	21	86,31	
		700	26,21	31,11	119,11		
	Итого за Завтрак						
	Обед	Салат "Зимний" (100)	100	1,96	5,29	11,94	103,75
Суп с рыбными консервами. (250)		250	10,51	5,41	17,03	159,32	153
Тефтели 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 ягодного (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		

Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12 лет и старше

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

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 твердый Российский (20)	20	4,64	5,9	0,13	72,8	1 096
	Масло сливочное (10)	10	0,08	7,25	16,32	66,1	105
	Кофейный напиток с молоком. (200).	200	3,22	2,56		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
		770	18,23	24,25	111,3	745,37	
	Итого за Завтрак						10
	Обед	Салат из моркови с изюмом. (100)	100	1,27	0,14	22,54	98,76
Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне (250*)		250	5,01	5,92	9,73	113,4	
Котлеты, биточки, шницель (100)		100	18,64	19,64	13,05	303,63	381,05
Каша гречневая рассыпчатая (180)*		180	8,58	8,76	38,66	267,39	202,1
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
		970	42,65	37,21	157,5	1143,97	
Итого за Обед			60,88	61,46	268,8	1889,34	
Итого за день							

Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12 лет и старше

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

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)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	300
	Сыр твердый Российский (20)	20	4,64	5,9		72,8	1 096
	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
		610	19,26	26	71,96	605,08	
	Итого за Завтрак						
	Обед	Винегрет овощной (100).	100	1,25	10,16	7,34	126,69
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
		980	40,02	29,57	114,02	890,7	
Итого за Обед			59,28	55,57	185,98	1495,78	
Итого за день							

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

Сезон: осень-зима
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
		610	14,44	27,94	85,21	669,8	
Итого за Завтрак							
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 (90).	90	13,72	10,86	8,22	185,79	412,13
	Пюре из гороха с маслом. (185)	185	20,79	4,71	43,46	299,63	418
	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
		945	50,46	32,15	142,19	1071,7	
	Итого за Обед		64,9	60,09	227,4	1731,5	
	Итого за День		681,38	597,57	2455,05	18074,66	
Среднее значение за период		48,67	42,684	175,361	1291,047		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 665813868896249450789253550581075301583087309115

Владелец Богомазов Александр Иванович

Действителен с 12.09.2024 по 12.09.2025