

Утверждаю:



МБОУ СОШ № 2 им. А.Г. Малышкина

р.п. Мокшан Пензенской области

Директор: А. И. Богомазов

" 5 " августа 2021г.

Примерное 10 дневное меню по

организации горячего питания детей

в возрасте с 7 - 11 лет

на весенне-летний период

«Меню составлено в соответствии СанПин 2.3/2.4.3590-20

«Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

ПЕНЗА

2021год

Примерное меню

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

Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая вязкая. (150).	150	4,79	5,14	15,96	129,61	213,04	
	Ватрушка с творогом (60)	60	9,32	8,49	26,87	222,39	882	
	Сыр Российский 15	15	3,48	4,43		54,6	100,1	
	Масло сливочное (10)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	105	
	Какао с молоком (1 вариант)*180	180	3,13	2,57	13,52	90,76	462,01	
	Батон нарезной (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	1,05	
	Апельсин. (100)	100	0,9	0,2	8,1	43	112	
	Итого за Завтрак	545	23,95	28,95	80	685,06		
	Обед	Овощи натуральные (огурцы) (60)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	106
		Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне (1-й вариант) (200)	200	7,75	5,79	17,31	152,58	144
Птица отварная 90		90	21,28	18,26	0,19	250,6	439,01	
Рис отварной. (150)		150	3,83	5,43	40,05	224,44	414	
Сок виноградный (180)		180	0,54	0,36	29,34	126	518	
Хлеб ржаной (50)		50	3,3	0,6	16,7	87	109	
Хлеб пшеничный (40)		40	3	1,16	20,56	104,8	108	
Итого за Обед		770	40,18	31,66	125,65	953,82		
Итого за день		64,13	60,61	205,65	1638,88			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая 150	150	4,7	4,13	23,81	151,98	227,04	
	Сыр Российский 15	15	3,48	4,43		54,6	100,1	
	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 (180)	180	4,86	4,5	19,44	142,2	993	
	Батон нарезной (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	1,05	
	Яблоко. (100)	100	0,4	0,4	9,8	47	112	
			525	20,85	26,18	68,88	603,28	
	Итого за Завтрак							
	Обед	Винегрет овощной (60)	60	0,75	6,1	4,4	76,01	76
Сул картофельный с крутой на мик бублике 200		200	4,48	4,7	13,93	116,21	115,1	
Котлеты или биточки рыбные (90)		90	14,12	3,56	11,01	133,06	345,01	
Макаронные изделия отварные 150		150	5,66	5,56	36,04	217	291,04	
Соус молочный 30*		30	0,01	0,03	0,04	0,53	402,04	
Компот из плодов или ягод сушеных (Чернослив) (180)*		180	0,41	0,13	19,33	81,99	493,1	
Хлеб ржаной (50)		50	3,3	0,6	16,7	87	109	
Хлеб пшеничный (40)		40	3	1,16	20,56	104,8		
Итого за Обед			800	31,73	21,84	122,01	816,6	108
Итого за День				52,58	48,02	190,89	1419,88	

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

Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Запеканка из творога. (200)	200	37,89	8,1	34,97	365,03	313
	Молоко стуженое (30)	30	2,16	2,55	16,65	98,4	481
	Чай с лимоном. (180).	180	0,06	0,01	9,24	38,37	459,01
	Пирожок печеный с яблоком 80*	80	6,38	5,79	39,1	233,73	685,32
	Батон нарезной (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	1,05
	Итого за Завтрак	520	48,74	17,32	115,38	814,13	
	Обед						
	Салат из свеклы отварной (60)	60	0,86	3,05	5,02	50,91	50,01
	Суп картофельный с рыбой 200	200	7,57	0,79	13,52	91,64	150,03
	Плов из птицы -200	200	20,89	23,4	36,93	442,63	449,01
	Сок персиковый (180)	180	0,54		29,7	122,4	1 161
	Хлеб ржаной (50)	50	3,3	0,6	16,7	87	109
	Хлеб пшеничный (40)	40	3	1,16	20,56	104,8	108
Итого за Обед	730	36,16	29	122,43	899,38		
Итого за День		84,9	46,32	237,81	1713,51		

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

Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая (150).	150	4,19	5,16	24,91	163,46	234,06	
	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 180	180	4,86	4,5	19,44	142,2	516,08	
	Батон нарезной (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	1,05	
	Банан. (100)	100	1,5	0,5	21	96	112	
	Итого за завтрак		510	17,96	22,88	81,18	609,16	
	Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов (60)	60	0,53	3,08	1,03	36,62	19,03
		Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне (200)	200	5,09	4,77	16,63	130	147
		Рыба отварная.60	60	11,92	0,68	0,48	56	226,03
Картофель тушеный в соусе (150)		150	3,4	9,72	25,46	203,52	133	
Компот из смеси сухофруктов(180)		180	0,4	0,02	19,6	81,45	495,04	
Хлеб ржаной (50)		50	3,3	0,6	16,7	87	109	
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			800	36,96	28,52	127,33	921,78	
Итого за день				54,92	51,4	208,51	1530,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая * 150*	150	4,58	5,15	22	153,15	233,17	
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	299	
	Какао с молоком (1 вариант)*180	180	3,13	2,57	13,52	90,76	462,01	
	Батон нарезной (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	1,05	
	Сок яблочно-виноградный (180)	180	0,54	0,36	29,34	126	1 177	
	Итого за Завтрак		580	15,58	13,55	80,56	511,31	
Обед	Салат картофельный с соевым супом и зеленым горошком 60	60	1,78	3,87	10,37	83,93	72,11	
	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне (200)	200	4,54	7,73	10,51	130,58	128	
	Голубцы ленивые (200)	200	14,24	13,91	17,89	255,05	408	
	Соев молочный 30*	30	0,01	0,03	0,04	0,53	402,04	
	Чай с сахаром (180,	180			13,54	54,12	457,01	
	Хлеб ржаной (50)	50	3,3	0,6	16,7	87	109	
	Хлеб пшеничный (40)	40	3	1,16	20,56	104,8	108	
	Пирожок печеный с яблоком 80*	80	6,38	5,79	39,1	233,73	685,32	
	Итого за Обед		840	33,25	33,09	128,71	949,74	
	Итого за день			48,83	46,64	209,27	1461,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая * 150*	150	4,58	5,15	22	153,15	233,17	
	Напиток «Снежок» 2,5% жирности (180)	180	4,86	4,5	19,44	142,2	993	
	Ватрушка с творогом (60)	60	9,32	8,49	26,87	222,39	882	
	Батон нарезной (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	1,05	
	Яблочный сок.	200	1	0,2	20,2	92	518	
	Итого за Завтрак	620	22,01	19,21	103,93	688,34		
	Обед	Салат из свежих огурцов (60)	60	0,38	6,05		59,95	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 90	90	21,28	18,26	0,19	250,6	439,01
		Макаронные изделия отварные (150)*	150	5,63	6,2	36,02	222,53	291
Соус красный основной 20		20	0,29	0,45	1,88	12,89	422,01	
Чай с лимоном. (180).		180	0,06	0,01	9,24	38,37	459,01	
Хлеб ржаной (50)		50	3,3	0,6	16,7	87	109	
Хлеб пшеничный (40)		40	3	1,16	20,56	104,8	108	
Итого за Обед		790	41,69	38,52	101,9	928,72		
Итого за День			63,7	57,73	205,83	1617,06		

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

Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 7-11 лет

Принем пищи	Наименование блюда	Выхода блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (200)	200	5,84	5,16	19,62	149,28	165,07	
	Сыр Российский 15	15	3,48	4,43	0,13	54,6	100,1	
	Масло сливочное (10)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	105	
	Какао с молоком (1-й вариант 180)	180	3,27	2,66	22,56	128,22	496,03	
	Батон нарезной (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	1,05	
	Банан. (100)	100	1,5	0,5	21	96	112	
	Итого за Завтрак	535	16,42	20,87	78,73	572,8		
	Обед	Салат "Зимний" (60)	60	1,18	3,17	7,16	62,25	37
		Суп с рыбными консервами (200)	200	8,4	4,33	13,62	127,45	352
		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 (50)		50	3,3	0,6	16,7	87	109	
Хлеб пшеничный (40)		40	3	1,16	20,56	104,8	108	
Пирожок печеный с яблоком 80*		80	6,38	5,79	39,1	233,73	685,32	
Итого за Обед		930	39,5	36,64	143,76	1068,73		
Итого за день			55,92	57,51	222,49	1641,53		

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая 150	150	4,7	4,13	23,81	151,98	227,04	
	Сыр Российский 15	15	3,48	4,43		54,6	100,1	
	Масло сливочное (10)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	105	
	Кофейный напиток с молоком. (180).	180	2,9	2,3	14,69	91,68	465,04	
	Яблоко. (100)	100	0,4	0,4	9,8	47	112	
	Батон нарезной (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	1,05	
	Сок яблочно-виноградный (200)	200	0,6	0,4	32,6	140	518	
	Итого за Завтрак		685	14,41	19,78	96,45	629,96	
	Обед	Салат из свежих помидоров (80)	60	0,6	6,1	2,08	67,04	22
		Щи из свежей капусты с картошкой	200	4,51	7,76	7,66	119,4	142
на м/к бульоне (200)								
Котлеты, биточки, шницель (90)		90	17,46	17,74	16,17	294,41	381,01	
Каша гречневая рассыпчатая* 150		150	5,72	5,84	25,77	178,26	237,2	
Соус красный основной 20		20	0,29	0,45	1,88	12,89	422,01	
Компот из плодов или ягод сушеных		180	0,41	0,13	19,33	81,99	493,1	
(Чернослив) (180)*								
Хлеб ржаной (50)		50	3,3	0,6	16,7	87	109	
Батон нарезной 40		40	3	1,16	20,56	104,8	131,11	
Итого за Обед		790	35,29	39,78	110,15	945,79		
Итого за день			49,7	59,56	206,6	1575,75		

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/24.3590-20
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая (150).	150	4,19	5,16	24,91	163,46	234,06	
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	299	
	Сыр Российский 15	15	3,48	4,43		54,6	100,1	
	Масло сливочное (10)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	105	
	Чай с лимоном. (180).	180	0,06	0,01	9,24	38,37	459,01	
	Батон нарезной (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	1,05	
	Мандарин (100)	100	0,8	0,2	7,5	38	112	
	Итого за Завтрак	525	15,94	22,52	57,48	501,93		
	Обед	Винегрет овощной (60)	60	0,75	6,1	4,4	76,01	76
		Рассольник ленинградский на м/к бульоне (200)	200	4,73	7,9	14,11	147,14	134
		Рыба отварная (90) минтай	90	18,95	0,56	0,4	82,13	332,16
Соус молочный 30*		30	0,01	0,03	0,04	0,53	402,04	
Картофельное пюре 150		150	3,23	6,12	21,69	155,15	241,03	
Компот из яблок с лимоном (180)		180	0,23	0,19	22,56	95,11	509	
Хлеб ржаной (50)		50	3,3	0,6	16,7	87	109	
Итого за Обед		40	3	1,16	20,56	104,8		
Итого за день		800	34,2	22,66	100,46	747,87		
			50,14	45,18	157,94	1249,8		

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

Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша "Дружба" жидкая 150	150	3,96	5,01	21,06	145,73	226,04
	Масло сливочное (10)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	105
	Напиток «Снежок» 2,5% жирности (180)	180	4,86	4,5	19,44	142,2	993
	Батон нарезной (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	1,05
	Яблоко. (150)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	112
		520	11,75	18,23	70,75	503,13	
	Итого за Завтрак						
Обед	Салат из квашенной капусты 60**	60	0,96	3,06	4,94	52,58	47,08
	Суп крестьянский с крутой на м/к бульоне 200	200	4,61	7,81	11,83	136,65	154
	Котлеты, биточки, шницели припущенные (90).	90	13,72	10,86	8,22	185,79	412,13
	Пюре из гороха с маслом. (155)	155	17,42	3,95	36,42	251,06	418
	Сок яблочный (180)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	1181
	Хлеб ржаной (50)	50	3,3	0,6	16,7	87	109
	Хлеб пшеничный (40)	40	3	1,16	20,56	104,8	108
	Итого за Обед	775	43,91	27,62	116,85	900,68	
	Итого за день		55,66	45,85	187,6	1403,81	
	Итого за период		580,48	518,82	2032,59	15252,21	
Среднее значение за период		41,463	37,059	145,185	1089,444		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 665813868896249450789253550581075301583087309115

Владелец Богомазов Александр Иванович

Действителен с 12.09.2024 по 12.09.2025