

Утверждаю:



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

Директор: А. И. Богомазов

"5" сентября 2021г.

Примерное 12 дневное меню по  
организации горячего питания детей

в возрасте с 7-11 лет

на осенне-зимний 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: осень-зима  
Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая вязкая. (150).	150	4,79	5,14	15,96	129,61	213,04	
	Ватрушка с творожным сладким фаршем 60	60	8,89	4,36	26,67	182,29	541	
	Сыр твердый Российский (15)	15	3,48	4,43		54,6	1 095	
	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	131,13	
	Апельсин. (100)	100	0,9	0,2	8,1	43	112	
	Итого за Завтрак	545	23,52	24,82	79,8	644,96		
	Обед	Салат из капусты белокачанной (60)	60	1,51	6,09	6,23	86,68	1
		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	41,21	37,69	130,38	1032,1		
Итого за День		64,73	62,51	210,18	1677,06			

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

Сезон: осень-зима  
Возрастная категория 7-11 лет

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	
		15	3,48	4,43		54,6	1 095	
		10	0,08	7,25	0,13	66,1	105	
		40	5,08	4,6	0,28	62,8	300	
		180	4,86	4,5	19,44	142,2	516,08	
		30	2,25	0,87	15,42	78,6	131,13	
		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) Суп картофельный с крупой на м/к бульоне 200 Котлеты или биточки рыбные (90) Макаронные изделия отварные 150 Соус молочный 30* Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив) (180)* Хлеб ржаной (50) Хлеб пшеничный (40)	60	0,75	6,1	4,4	76,01
200	4,48			4,7	13,93	116,21	115,1	
90	14,12			3,56	11,01	133,06	345,01	
150	5,66			5,56	36,04	217	291,04	
30	0,01			0,03	0,04	0,53	402,04	
180	0,41			0,13	19,33	81,99	493,1	
50	3,3			0,6	16,7	87	109	
40	3			1,16	20,56	104,8	108	
800	31,73			21,84	122,01	816,6		
Итого за Обед								
Итого за День								
			52,58	48,02	190,89	1419,88		

Примем 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 (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	131,13
	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: осень-зима  
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)	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 180	180	4,86	4,5	19,44	142,2	516,08	
	Батон нарезной 30	30	2,25	0,87	15,42	78,6	131,13	
	Банан, (100)	100	1,5	0,5	21	96	112	
Итого за Завтрак		510	17,96	22,88	81,18	609,16		
Обед	Салат овощной с яблоками (60)	60	0,7	0,12	4,37	23,05	28	
	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	3,43	9,72	25,64	204,35	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 творожным сладким фаршем 60	60	8,89	4,36	26,67	182,29	541	
	Итого за Обед		800	36,73	21,43	130,65	868,94	
	Итого за день			54,69	44,31	211,83	1478,1	

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

Сезон: осень-зима

Приложение 8 к СанПин 2.3/24.3590-20

Возрастная категория: 7-10 школа

Возрастная категория 7-11 лет

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)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	300	
	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	131,13	
	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 соусом 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	18,68	18,04	13,96	294,28	333	
	Соус 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	37,69	37,22	124,78	988,97	
	Итого за день			53,27	50,77	205,34	1500,28	

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

Сезон: осень-зима  
Возрастная категория 7-11 лет

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	516,08
	Ватрушка с творожным сладким фаршем 60	60	8,89	4,36	26,67	182,29	541
	Батон нарезной 30	30	2,25	0,87	15,42	78,6	131,13
	Яблочный сок.	200	1	0,2	20,2	92	518
	Итого за Завтрак		620	21,58	15,08	103,73	648,24
Обед	Салат витаминный* (60)	60	0,68	6,08	6,37	83,73	2,17
	Суп картофельный с бобовыми на м/к	200	7,75	5,79	17,31	152,58	144
	Булочке (1-й вариант) (200)						
	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	41,99	38,55	108,27	952,5
Итого за День			63,57	53,63	212	1600,74	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход 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 твердый Российский (15)	15	3,48	4,43		54,6	1 095	
	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	131,13	
	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
Калюста 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	



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 твердый Российский (15)	15	3,48	4,43		54,6	1 095	
	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	131,13	
	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 моркови с изюмом. (60)	60	0,78	0,08	13,59	59,94	10
		Ци из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне (200)	200	4,51	7,76	7,66	119,4	142
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 (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			790	35,47	33,76	121,66	938,69	108
Итого за день				49,88	53,54	218,11	1568,65	

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)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	300	
	Сыр твердый Российский (10)	10	2,32	2,95		36,4	1 094	
	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	131,13	
	Мандарин (100)	100	0,8	0,2	7,5	38	112	
	Итого за Завтрак		520	14,78	21,04	57,48	483,73	
	Обед	Винегрет овощной (60)	60	0,75	6,1	4,4	76,01	76
		Рассолыник 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 ябл. 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	
Хлеб пшеничный (40)		40	3	1,16	20,56	104,8	108	
Итого за Обед			800	34,2	22,66	100,46	747,87	
Итого за День				48,98	43,7	157,94	1231,6	

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
	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	131,13
	Яблоко. (150)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	112
	Итого за Завтрак	510	11,67	10,98	70,62	437,03	
Обед	Салат из квашенной капусты 60**	60	0,96	3,06	4,94	52,58	47,08
	Суп крестьянский с крупой 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		55,58	38,6	187,47	1337,71	
	Среднее значение за период		41,721	35,636	146,719	1083,504	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 665813868896249450789253550581075301583087309115

Владелец Богомазов Александр Иванович

Действителен с 12.09.2024 по 12.09.2025