

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с.Свищёвки им.П.И.Мацыгина  
Белинского района Пензенской области

Утверждаю:

Директор МОУ СОШ с.Свищёвки им.П.И.Мацыгина  
Белинского района Пензенской области

 Дарфенова О.В./

Приказ №120 от 30 августа 2023г.



*Примерное десятидневное меню  
МОУ СОШ с.Свищёвки им.П.И.Мацыгина  
Белинского района Пензенской области  
на весенний период*

[illegible]

|     |                                                          |        |         |              |              |              |               |              |              |               |               |
|-----|----------------------------------------------------------|--------|---------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|     | <b><u>2 день</u></b>                                     |        |         |              |              |              |               |              |              |               |               |
|     | <b><u>ОБЕД</u></b>                                       |        |         |              |              |              |               |              |              |               |               |
| 209 | Суп картофельный с мясными фрикадельками                 | 200/20 | 250/25  | 5,83         | 4,56         | 13,59        | 118,80        | 7,29         | 5,70         | 16,99         | 148,50        |
| 168 | Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (рисовая)       | 1/160  | 1/210   | 2,32         | 3,96         | 28,97        | 161,00        | 3,09         | 4,07         | 36,98         | 197,00        |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов                              | 1/200  | 1/200   | 0,04         | 0,00         | 24,76        | 94,20         | 0,04         | 0,00         | 24,76         | 94,20         |
|     | Хлеб ржаной                                              | 1/50   | 1/50    | 1,90         | 0,30         | 20,00        | 86,00         | 1,90         | 0,30         | 20,00         | 86,00         |
|     | Хлеб пшеничный                                           | 1/22   | 1/22    | 2,40         | 0,30         | 12,60        | 64,20         | 2,40         | 0,30         | 12,60         | 64,20         |
|     | Мандарин                                                 |        |         |              |              |              |               |              |              |               |               |
|     |                                                          |        |         | <b>12,49</b> | <b>9,12</b>  | <b>99,92</b> | <b>524,20</b> | <b>14,72</b> | <b>10,37</b> | <b>111,33</b> | <b>589,90</b> |
|     | <b>3 день</b>                                            |        |         |              |              |              |               |              |              |               |               |
|     | <b><u>ОБЕД</u></b>                                       |        |         |              |              |              |               |              |              |               |               |
| 15  | Салат из свежих помидоров и огурцов                      | 1/60   | 1/100   | 0,59         | 3,69         | 2,24         | 44,52         | 0,98         | 6,15         | 3,73          | 74,20         |
| 187 | Щи из свежей капусты с картофелем                        | 1/200  | 1/250   | 1,40         | 3,91         | 6,79         | 67,80         | 1,75         | 4,89         | 8,49          | 84,75         |
| 244 | Рыба, припущенная овощами (Минтай)                       | 1/80   | 1/100 , | 6,12         | 0,81         | 2,54         | 42,00         | 7,65         | 1,01         | 3,18          | 52,50         |
| 694 | Картофельное пюре                                        | 1/150  | 1/200   | 3,06         | 4,80         | 20,45        | 137,25        | 4,08         | 6,40         | 27,26         | 183,00        |
| 517 | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 1/200  | 1/200   | 1,36         | 0,00         | 29,02        | 121,52        | 1,36         | 0,00         | 29,02         | 121,52        |
|     | Хлеб ржаной                                              | 1/50   | 1/50    | 1,90         | 0,30         | 20,00        | 86,00         | 1,90         | 0,30         | 20,00         | 86,00         |
|     | Хлеб пшеничный                                           | 1/22   | 1/22    | 2,40         | 0,30         | 12,60        | 64,20         | 2,40         | 0,30         | 12,60         | 64,20         |
|     |                                                          |        |         | <b>16,83</b> | <b>13,81</b> | <b>93,64</b> | <b>563,29</b> | <b>20,12</b> | <b>19,05</b> | <b>104,28</b> | <b>666,17</b> |
|     | <b><u>4 день</u></b>                                     |        |         |              |              |              |               |              |              |               |               |
|     | <b><u>ОБЕД</u></b>                                       |        |         |              |              |              |               |              |              |               |               |
| 43  | Салат из белокочанной капусты (с морковью)               | 1/60   | 1/100   | 0,85         | 3,05         | 5,41         | 52,44         | 1,41         | 5,08         | 9,02          | 87,40         |
| 208 | Суп картофельный с макаронными изделиями                 | 1/200  | 1/250   | 2,15         | 2,27         | 13,71        | 83,80         | 2,69         | 2,84         | 17,14         | 104,75        |
| 608 | Шницели                                                  | 1/75   | 1/100   | 10,65        | 8,55         | 9,75         | 160,50        | 14,20        | 11,40        | 13,00         | 214,00        |
| 197 | Горох отварной                                           | 1/100  | 1/100   | 3,20         | 5,20         | 22,88        | 151,36        | 3,20         | 5,20         | 22,88         | 151,36        |
| 943 | Чай с сахаром                                            | 200/15 | 200/15  | 0,20         | 0,00         | 14,00        | 28,00         | 0,20         | 0,00         | 14,00         | 28,00         |
|     | Хлеб ржаной                                              | 1/50   | 1/50    | 1,90         | 0,30         | 20,00        | 86,00         | 1,90         | 0,30         | 20,00         | 86,00         |
|     | Хлеб пшеничный                                           | 1/22   | 1/22    | 2,40         | 0,30         | 12,60        | 64,20         | 2,40         | 0,30         | 12,60         | 64,20         |
|     |                                                          |        |         | <b>21,35</b> | <b>19,67</b> | <b>98,35</b> | <b>626,30</b> | <b>26,00</b> | <b>25,12</b> | <b>108,64</b> | <b>738,71</b> |

|     |                                                              |       |       |              |              |               |                |              |              |               |                |
|-----|--------------------------------------------------------------|-------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|     | <b>5 день</b>                                                |       |       |              |              |               |                |              |              |               |                |
|     | <b>ОБЕД</b>                                                  |       |       |              |              |               |                |              |              |               |                |
| 170 | Борщ с капустой и картофелем                                 | 1/200 | 1/250 | 1,45         | 3,93         | 100,20        | 82,00          | 1,81         | 4,91         | 125,25        | 102,50         |
| 304 | Плов из птицы                                                | 1/210 | 1/210 | 20,30        | 17,00        | 35,69         | 377,00         | 20,30        | 17,00        | 35,69         | 377,00         |
| 517 | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах     | 1/200 | 1/200 | 1,36         | 0,00         | 29,02         | 121,52         | 1,36         | 0,00         | 29,02         | 121,52         |
|     | Хлеб ржаной                                                  | 1/50  | 1/50  | 1,90         | 0,30         | 20,00         | 86,00          | 1,90         | 0,30         | 20,00         | 86,00          |
|     | Хлеб пшеничный                                               | 1/22  | 1/22  | 2,40         | 0,30         | 12,60         | 64,20          | 2,40         | 0,30         | 12,60         | 64,20          |
|     | Киви                                                         |       |       |              |              |               |                |              |              |               |                |
|     |                                                              |       |       | <b>27,41</b> | <b>21,53</b> | <b>197,51</b> | <b>730,72</b>  | <b>27,77</b> | <b>22,51</b> | <b>222,56</b> | <b>751,22</b>  |
|     |                                                              |       |       |              |              |               |                |              |              |               |                |
|     | <b>6 день</b>                                                |       |       |              |              |               |                |              |              |               |                |
|     | <b>ОБЕД</b>                                                  |       |       |              |              |               |                |              |              |               |                |
| 15  | Салат из свежих помидоров и огурцов                          | 1/60  | 1/100 | 0,59         | 3,69         | 2,24          | 44,52          | 0,98         | 6,15         | 3,73          | 74,20          |
| 86  | Суп -лапша с курицей                                         | 1/150 | 1/250 | 19,40        | 5,90         | 91,46         | 496,65         | 32,39        | 9,84         | 152,44        | 827,75         |
| 307 | Котлета рубленая из птицы, запеченная с соусом молочным №352 | 1/80  | 1/100 | 9,70         | 13,92        | 7,89          | 196,00         | 12,13        | 17,40        | 9,86          | 245,00         |
| 679 | Каша рассыпчатая гречневая                                   | 1/150 | 1/200 | 7,46         | 5,61         | 35,84         | 230,45         | 9,94         | 7,48         | 47,78         | 307,26         |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов                                  | 1/200 | 1/200 | 0,04         | 0,00         | 24,76         | 94,20          | 0,04         | 0,00         | 24,76         | 94,20          |
|     | Хлеб ржаной                                                  | 1/50  | 1/50  | 1,90         | 0,30         | 20,00         | 86,00          | 1,90         | 0,30         | 20,00         | 86,00          |
|     | Хлеб пшеничный                                               | 1/22  | 1/22  | 2,40         | 0,30         | 12,60         | 64,20          | 2,40         | 0,30         | 12,60         | 64,20          |
| 847 | Яблоко                                                       | 1/100 | 1/100 | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          |
|     |                                                              |       |       | <b>41,89</b> | <b>30,12</b> | <b>204,59</b> | <b>1259,02</b> | <b>60,18</b> | <b>41,87</b> | <b>280,97</b> | <b>1745,61</b> |

[illegible]

|     |                                            |        |        |              |              |              |               |              |              |               |               |
|-----|--------------------------------------------|--------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|     | <u><b>10 день</b></u>                      |        |        |              |              |              |               |              |              |               |               |
|     | <b>ОБЕД</b>                                |        |        |              |              |              |               |              |              |               |               |
| 43  | Салат из белокочанной капусты (с морковью) | 1/60   | 1/100  | 0,85         | 3,05         | 5,41         | 52,44         | 1,41         | 5,08         | 9,02          | 87,40         |
| 208 | Суп картофельный с макаронными изделиями   | 1/200  | 1/250  | 2,15         | 2,27         | 13,71        | 83,80         | 2,69         | 2,84         | 17,14         | 104,75        |
| 608 | Шницели                                    | 1/75   | 1/100  | 10,65        | 8,55         | 9,75         | 160,50        | 14,20        | 11,40        | 13,00         | 214,00        |
| 197 | Горох отварной                             | 1/100  | 1/100  | 3,20         | 5,20         | 22,88        | 151,36        | 3,20         | 5,20         | 22,88         | 151,36        |
| 943 | Чай с сахаром                              | 200/15 | 200/15 | 0,20         | 0,00         | 14,00        | 28,00         | 0,20         | 0,00         | 14,00         | 28,00         |
|     | Хлеб ржаной                                | 1/50   | 1/50   | 1,90         | 0,30         | 20,00        | 86,00         | 1,90         | 0,30         | 20,00         | 86,00         |
|     | Хлеб пшеничный                             | 1/22   | 1/22   | 2,40         | 0,30         | 12,60        | 64,20         | 2,40         | 0,30         | 12,60         | 64,20         |
|     |                                            |        |        | <b>21,35</b> | <b>19,67</b> | <b>98,35</b> | <b>626,30</b> | <b>26,00</b> | <b>25,12</b> | <b>108,64</b> | <b>738,71</b> |
|     |                                            |        |        |              |              |              |               |              |              |               |               |
|     |                                            |        |        |              |              |              |               |              |              |               |               |
|     |                                            |        |        |              |              |              |               |              |              |               |               |

1) Использовался сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников 2004 г.

2) Для витаминизации приема пищи в рацион включаются аскорбиновая кислота.



Пронумеровано,  
проиндексировано и скреплено печатью  
6 *шесть* ) листов  
Директор Муниципального  
общеобразовательного учреждения средней  
общеобразовательной школы с. Свищёвки  
им. П. И. Мацыгина Белинского района  
Пензенской области-  
/ Парфёнова О. В./