

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
Парфенова О.В.
Приказ №101 от 29 августа 2024г.

Примерное десятидневное меню
МОУ СОШ с. Свищёвки им. П. И. Мацыгина
Белинского района Пензенской области
на осенне-зимний период

УТВЕРЖДАЮ Директор МОУ СОШ с. Свищёвки им. П.И. Мацыгина Белинского района Пензенской области О. В. Парфёнова															
Примерное 10-ти дневное меню для школьного питания обучающихся в возрасте от 6,6 до 11, от 11 до 18 лет															
№ рецепту- ры	Наименование блюда, напитков	Выход, г. 6,6-11 лет	Выход, г. 11-18 лет	Содержание основных питательных веществ											
				6,6-11 лет				11-18 лет							
				белки	жиры	углево- ды	энерге- тическая цен- ность, ккал	белки	жиры	углеводы	энерге- тичес- кая цен- ность, ккал				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
	1 день														
	ОБЕД														
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				
				27,41	21,53	197,51	730,72	27,77	22,51	222,56	751,22				

2 день													
ОБЕД													
33	Салат из свеклы	1/60	1/60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,86	3,65	5,02			
206	Суп картофельный с бобовыми	1/200	1/250	4,39	4,22	13,06	107,80	5,49	5,28	16,33			56,34
679	Каша рассыпчатая гречневая	1/150	1/200	7,46	5,61	35,84	230,45	9,94	7,48	47,78			134,75
637	Птица отварная	1/80	1/100	16,88	10,88	0,00	165,00	21,10	13,60	0,00			307,26
943	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00	0,20	0,00	14,00			206,25
	Хлеб ржаной	1/50	1/50	1,90	0,30	20,00	86,00	1,90	0,30	20,00			28,00
	Хлеб пшеничный	1/22	1/22	2,40	0,30	12,60	64,20	2,40	0,30	12,60			86,00
				34,09	24,96	100,52	737,79	41,89	30,61	115,73			64,20
													882,80
3 день													
ОБЕД													
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
	Киви												
				16,24	10,12	91,40	518,77	19,14	12,90	100,55			591,97

[illegible]

[illegible]

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430294

Владелец Парфёнова Ольга Владимировна

Действителен с 16.04.2024 по 16.04.2025