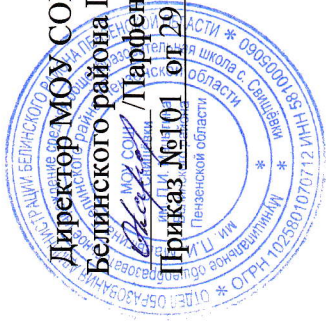


Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Свищёвки им. П. И. Мацыгина
Белинского района Пензенской области



Утверждаю:
Директор МОУ СОШ с. Свищёвки им. П. И. Мацыгина
Белинского района Пензенской области
О. В. Парфенова / 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- тиче- ская цен- ность, ккал		
1	2 1 день ОБЕД	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
170	Борщ с капустой и каргофелем	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		0,86	3,65	5,02	56,34	0,86	3,65	5,02	56,34	0,86	3,65	5,02	56,34
206	Суп картофельный с бобовыми	1/200		4,39	4,22	13,06	107,80	5,49	5,28	16,33	134,75	5,49	5,28	16,33	134,75
679	Каша рассыпчатая гречневая	1/150		7,46	5,61	35,84	230,45	9,94	7,48	47,78	307,26	9,94	7,48	47,78	307,26
637	Птица отварная	1/80		16,88	10,88	0,00	165,00	21,10	13,60	0,00	206,25	21,10	13,60	0,00	206,25
943	Чай с сахаром	200/15		0,20	0,00	14,00	28,00	0,20	0,00	14,00	28,00	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб ржаной	1/50		1,90	0,30	20,00	86,00	1,90	0,30	20,00	86,00	1,90	0,30	20,00	86,00
	Хлеб пшеничный	1/22		2,40	0,30	12,60	64,20	2,40	0,30	12,60	64,20	2,40	0,30	12,60	64,20
				34,09	24,96	100,52	737,79	41,89	30,61	115,73	882,80	41,89	30,61	115,73	882,80
		3 день													
		ОБЕД													
187	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200		1,40	3,91	6,79	67,80	1,75	4,89	8,49	84,75	1,75	4,89	8,49	84,75
244	Рыба, припущенная овощами (Минтай)	1/80		6,12	0,81	2,54	42,00	7,65	1,01	3,18	52,50	7,65	1,01	3,18	52,50
694	Картофельное пюре	1/150		3,06	4,80	20,45	137,25	4,08	6,40	27,26	183,00	4,08	6,40	27,26	183,00
517	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	1/200		1,36	0,00	29,02	121,52	1,36	0,00	29,02	121,52	1,36	0,00	29,02	121,52
	Хлеб ржаной	1/50		1,90	0,30	20,00	86,00	1,90	0,30	20,00	86,00	1,90	0,30	20,00	86,00
	Хлеб пшеничный	1/22		2,40	0,30	12,60	64,20	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	19,14	12,90	100,55	591,97

