

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 № 144 от 10 сентября 2025г.



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. Машыгина
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 ность, ккал	белки	жиры	углеводы	энерге- тиче- ская цен- ность, ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	1 день										
	ОБЕД										
15	Салат из свежих помидоров и огурцов (заправлен растительным маслом)	60	100	0,59	3,69	2,24	44,52	0,98	6,15	3,73	74,20
197	Рассольник Петербургский (с перловой крупой)	200	250	1,68	4,09	13,27	96,60	2,10	5,11	16,59	120,75
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
				28,23	25,38	112,82	789,84	29,04	28,86	117,63	843,67

[illegible]

4 день													
ОБЕД													
43	Салат из белокочанной капусты (с морковью) (заправлен растительным маслом)	1/60				0,85	3,05	5,41	52,44	1,41	5,08	9,02	87,40
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/200				2,15	2,27	13,71	83,80	2,69	2,84	17,14	104,75
608	Шницели	1/75				10,65	8,55	9,75	160,50	14,20	11,40	13,00	214,00
197	Горох отварной	1/100				3,20	5,20	22,88	151,36	3,20	5,20	22,88	151,36
943	Чай с сахаром	200/15				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
	Хлеб пшеничный	1/22				2,40	0,30	12,60	64,20	2,40	0,30	12,60	64,20
						21,35	19,67	98,35	626,30	26,00	25,12	108,64	738,71
5 день													
ОБЕД													
42	Сыр твердый	20				4,64	5,90	0,00	72,80	4,64	5,90	0,00	72,80
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20				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				2,32	3,96	28,97	161,00	3,09	4,07	36,98	197,00
868	Компот из смеси сухофруктов	1/200				0,04	0,00	24,76	94,20	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб ржаной	1/50				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
	Мандарин												
						17,13	15,02	99,92	597,00	19,36	16,27	111,33	662,70
6 день													
ОБЕД													
13	Салат из свежих огурцов (заправлен растительным маслом)	60				0,46	3,65	1,43	40,38	0,76	6,09	2,38	67,30
86	Суп - лапша с курицей	1/150				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				9,70	13,92	7,89	196,00	12,13	17,40	9,86	245,00
679	Каша рассыпчатая гречневая	1/150				7,46	5,61	35,84	230,45	9,94	7,48	47,78	307,26
868	Компот из смеси сухофруктов	1/200				0,04	0,00	24,76	94,20	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб ржаной	1/50				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
847	Яблоко	1/100				0,40	0,40	9,80	47,00	0,40	0,40	9,80	47,00
						41,76	30,08	203,78	1254,88	59,96	41,81	279,62	1738,71

[illegible]

9 день																	
ОБЕД																	
42	Сыр твердый	20	20	4,64	5,90	0,00	72,80	4,64	5,90	0,00							
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	250/25	5,83	4,56	13,59	118,80	7,29	5,70	16,99							
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							
868	Компот из смеси сухофруктов	1/200	1/200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,04	0,00	24,76							
	Хлеб ржаной	1/50	1/50	1,90	0,30	20,00	86,00	1,90	0,30	20,00							
	Хлеб пшеничный	1/22	1/22	2,40	0,30	12,60	64,20	2,40	0,30	12,60							
	Мандарин																
				17,13	15,02	99,92	597,00	19,36	16,27	111,33							662,70
10 день																	
ОБЕД																	
43	Салат из белокочанной капусты (с морковью)(заправлен растительным маслом)	1/60	1/100	0,85	3,05	5,41	52,44	1,41	5,08	9,02							87,40
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
688	Макаронные изделия отварные	1/150	1/180	5,52	4,52	26,45	168,45	6,62	5,42	31,73							202,14
301	Птица тушеная (соус №354)	1/80	1/100	17,65	14,58	4,70	221,00	22,06	18,23	5,88							276,25
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
				29,92	26,66	89,95	687,89	36,07	34,22	101,36							828,74

1) Использовался сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников 2005,2010 г.

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

Пронумеровано,
прошнуровано и скреплено печатью
(*с. Шеня*) лист *сб.*
Директор Муниципального
образовательного учреждения средней
общеобразовательной школы с. Свищёвки
им. П. И. Мацыгина Белинского района
Пензенской области -
Парфёнов / Парфёнова О. В. /

