УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ СОШ с. Свищёвки им. П.И. Мацыгина
Белинского района Пензенской области
_____Жаткина Н.С.

№ рецептуры	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	углеводы	энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	1 день										
	ОБЕД										
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
304	Плов из птицы	1/210	1/210	20,30	17,00	35,69	377,00	20,30	17,00	35,69	377,00
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
				44,20	***23,50***	***173,75***	***1051,85***	***57,19***	***27,44***	***234,73***	***1382,95***

	2 день										
	ОБЕД										
33	Салат из свеклы (заправлен растительным маслом)	1/60	1/60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,86	3,65	5,02	56,34
206	Суп картофельный с бобовыми	1/200	1/250	4,39	4,22	13,06	107,80	5,49	5,28	16,33	134,75
679	Каша рассыпчатая гречневая	1/150	1/200	7,46	5,61	35,84	230,45	9,94	7,48	47,78	307,26
637	Птица отварная	1/80	1/100	16,88	10,88	0,00	165,00	21,10	13,60	0,00	206,25
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
				34,09	***24,96***	***100,52***	***737,79***	***41,89***	***30,61***	***115,73***	***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***

	4 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
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
				21,35	***19,67***	***98,35***	***626,30***	***26,00***	***25,12***	***108,64***	***738,71***
	5 день										
	ОБЕД										
42	Сыр твердый	20	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	250/25	5,83	4,56	13,59	118,80	7,29	5,70	16,99	148,50
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
304	Рис отварной	1/150	1/180	1,43	6,21	31,15	141,63	1,70	7,69	37,38	145,95
	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										
				22,32	***18,08***	***79,88***	***525,43***	***25,58***	***20,90***	***92,16***	***569,95***
	6 день										
	ОБЕД										
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 рубленная 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
				41,30	***26,43***	***202,35***	***1214.50***	***59,20***	***35,72***	***277,24***	***1671,41***

	7 день										
	ОБЕД										
33	Салат из свеклы (заправлен растительным маслом)	1/60	1/60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,86	3,65	5,02	56,34
206	Суп картофельный с бобовыми	1/200	1/250	4,39	4,22	13,06	107,80	5,49	5,28	16,33	134,75
637	Птица отварная	1/80	1/100	16,88	10,88	0,00	165,00	21,10	13,60	0,00	206,25
694	Картофельное пюре	1/150	1/200	3,06	4,80	20,45	137,25	4,08	6,40	27,26	183,00
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
				29,69	***24,15***	***85,13***	***644,65***	***36,03***	***29,53***	***95,21***	***758,54***
	8 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
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
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
304	Рис отварной	1/150	1/180	1,43	6,21	31,15	141,63	1,70	7,69	37,38	145,95
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
				16,21	***16,87***	***214,63***	***673,59***	***22,13***	***22,13***	***253,59***	***764,82***

	9 день										
	ОБЕД										
42	Сыр твердый	20	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	250/25	5,83	4,56	13,59	118,80	7,29	5,70	16,99	148,50
304	Плов из птицы	1/210	1/210	20,30	17,00	35,69	377,00	20,30	17,00	35,69	377,00
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
				35,27	***28,06***	***95,88***	***746,80***	***36,73***	***29,20***	***99,28***	***776,50***
	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
286	Тефтели мясные	1/75	1/100	18,01	11,78	13,75	202,49	24,01	15,71	18,33	269,99
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
				30,28	***23,86***	***99,00***	***669,38***	***38,29***	***31,70***	***114,17***	***822,48***

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

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

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

Утверждаю:
Директор МОУ СОШ с.Свищёвкиим.П.И.Мацыгина
Белинского района Пензенской области
_____Жаткина Н.С.
Приказ №107 от 28 августа 2026г.

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 426456552816304982968298641396380596952160717972

Владелец Жаткина Наталья Серафимовна

Действителен С 20.09.2026 по 20.09.2027