



Директор МБОУ СОШ №1 р.п. Мокшан

А.В. Швецов

«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник ЛДП «Город здоровья» при МБОУ СОШ №1 р.п. Мокшан

Рос. Н.А. Васильева

Примерное 12-ти дневное циклическое меню

при организации горячего питания детей в возрасте 7-11 лет

на весенне-летний период в

ЛДП «Город здоровья» при

МБОУ СОШ №1 р.п. Мокшан Пензенской области

«Меню составлено в соответствии СанПиН 2.3/2.4.3590-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

2025 год

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: школа МОКШАН

7-11 лет

День: 1

сезон: весенне-летний

Неделя: 1

возрастная категория: 7-11 лет

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК							
	54-25,1к	Каша жидкая молочная рисовая. (200).	200	5,30	5,40	28,70	184,50
	54-60	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60
	54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	6,5	26,8
	пром	Вафли с фруктовой начинкой	20	0,60	0,70	15,50	90,8
	пром	Батон нарезной	60	4,50	1,70	30,80	157,00
Итого за Завтрак			520	15,4	11,80	81,80	515,65
ОБЕД							
	54-2з	Огурец свежий в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	9
	134	Рассольник Ленинградский	250	5,22	9,28	17,64	175,75
	54-1г	Макароны отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80
	54-21м	Птица тушеная	80	25,70	1,90	0,90	123,80
	54-1	Соус сметанный	50	0,7	4,1	1,6	47
	54-1хн	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,50	0,00	19,80	81,0
	пром	Хлеб пшеничный	60	5	0,50	29,50	140,6
	883	Ватрушка с творогом	90	13	12,31	40,10	325,0
Итого за Обед			940	55,69	33,09	143,04	1097,97
ПОЛДНИК							
	пром	Йогурт	95	2,40	1,20	14,50	80,00
	пром	Печенье сахарное	50	3,70	5,50	35,35	220,50
	тк	Фрукты сезонные	100	0,20	0,20	16,00	68,00
Итого за полдник			245	6,30	6,90	65,85	368,50
Итого за день			1705	77,39	51,79	291,49	1982,12

	Рацион: школа МОКШАН ЛЕТО 7-11 лет			День: 2		сезон: весенне-летний	
				Неделя: 1		возрастная категория: 7-11 лет	
	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК							
	54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,7
	202,00	Каша манная жидкая	200	6,29	6,58	31,89	212,8
	54	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,60	50,9
	пром	Батон нарезной	55	4,10	1,6	28,30	143,9
	пром	Пряник	50	3,0	2	37,5	183
	685,32	Пирожок печеный с яблоком	80	6	5,79	39,10	233,7
Итого за Завтрак				600	24,87	21,87	145,39
ОБЕД							
	пром	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	54-3з	Помидоры в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80
	128,00	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	5,03	9,37	13,21	158,29
	54-21	Горошница	180	17,40	1,56	40,56	245,76
	54-5	Котлеты из курицы	75	14,4	3,20	10,10	126,4
	54-32хн	Компот из свежих яблок с витамином С	200	0,20	0,10	9,90	41,60
Итого за Обед				825	41,73	15,03	99,87
ПОЛДНИК	тк	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,00	0,00	23,00	92,0
	тк	Фрукты или ягоды сезонные	100	0	0,20	16,00	68,0
	тк	Мучное изделие	75	12,60	13,00	32,40	302,0
				375	12,80	13,20	71,40
Итого за день				1800	79,40	50,10	316,66
							2042,3

	Рацион: школа МОКШАН ЛЕТО 7-11 лет			День: 3		сезон: весенне-летний	
				Неделя: 1		возрастная категория: 7-11 лет	
	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК							
	54-22к	Каша жидкая молочная овсянная	200	6,80	7,5	16,70	192,60
	пром	Булочка домашняя	80	6,90	2,4	45,4	230,2
	пром	Сок	200	1,00	0,00	25,40	105,60
	пром	Батон нарезной	55	4,10	1,60	28,3	144
	54-60	Яйцо	40	4,80	4,00	0,30	56,60
Итого за Завтрак				575	23,60	15,50	116,10
ОБЕД							
	54-21з	Кукуруза сахарная	100	2,10	0,40	10,20	52,20
	147,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на м\к бульоне	250	5,66	5,36	20,8	154,33
	54-12м	Плов из курицы	200	27,30	8,10	33,20	314,60
	503	Кисель из концентрата плодового или	200	0,0	0	13	53
	пром	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,00	0,70	23,80	117,4
Итого за Обед				810	39	14,56	101,09
ПОЛДНИК	112	Мандарин	100	0,8	2,0	7,50	38,00
	тк	Печеное мучное изделие	75	12,6	13,0	32,40	302,00
	тк	Сок	200	0,00	0,00	23,00	92,0
Итого за полдник				375	13,40	26,60	62,9
Итого за день				1760	76,06	56,66	280,09
							1852,05

	Рацион: школа МОКШАН ЛЕТО 7-11 лет			День: 4			
				Неделя: 1		возрастная категория: 7-11 лет	
	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК							
	53-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,30	0,10	66,10
	313	Запеканка из творога	200	37,89	8,1	34,97	365,0
	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,0
	пром	Печенье	30	2,3	3	22,3	125
	пром	Батон	60	5	1,70	30,80	157,0
Итого за Завтрак				500	48,6	22,90	798,83
ОБЕД							
	54-3з	Помидоры в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80
	154,00	Суп крестьянский с крупой перловки на м/к бульоне	250	5,07	9,16	14,79	162,65
	54-23м	Биточки из курицы	75	14,40	3,20	10,10	126,40
	54-33м	Напиток апельсиновый с витамином С	200	0,20	0,00	8,00	33,00
	пром	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,00	0,70	23,80	117,4
	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,90	7,60	43,10	280,4
Итого за Обед				825	34	20,76	732,7
ПОЛДНИК							
	пром	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	пром	Конфета вафельная шоколадная	45	2,00	12,71	24,19	221,40
	тк	Сок	200	0,60	0,40	32,60	140,00
Итого за полдник				345	3,00	13,5	405,80
Итого за день				1670	85,86	57,17	1937,28

	Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд						
	Рацион: школа МОКШАН ЛЕТО 7-11 лет						
				День: 5	сезон: весенне-летний		
				Неделя: 1	возрастная категория: 7-11 лет		
	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК							
	53-19з	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,10	66,1
	54-16к	Каша "Дружба"	250	6,20	7,4	30,00	211,2
	54-21чн	Какао с молоком	200	4,70	3,50	12,50	100,40
	пром	Батон нарезной	55	4,10	1,60	28,3	143,90
	пром	Зефир	50	0,4	0,1	39,90	161,70
Итого за Завтрак				565	15,50	19,90	683,30
ОБЕД							
	54-2з	Огурец свежий в нарезке	100	0,80	0,10	2,50	14,10
	54-17с	Суп из овощей	250	1,80	4,60	10,10	89,00
	54-11г	Картофельное пюре	180	3,70	6,40	23,80	167,20
	54-9р	Рыба запеченая в сметанном соусе (минтай)	100	23,00	28,50	5,50	370,60
	54-34хн	Компот из яблок с лимоном и витамином С	200	0,2	0,2	11,0	47
	пром	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,70	23,80	117,4
Итого за Обед				890	34	40,50	805,0
ПОЛДНИК							
	к/к	Груша	150	0,60	0,50	15,50	68,3
	т/к	Батончик шоколадный	50	2,75	11,50	32,50	245,0
	882	Ватрушка с творогом	60	9,32	8,49	26,87	222,4
Итого за полдник				260	12,67	20,49	535,69
Итого за день				1715	61,67	80,89	2023,99

	Рацион: школа МОКШАН ЛЕТО 7-11 лет			День: 6		сезон: весенне-летний	
				Неделя: 1		возрастная категория: 7-11 лет	
	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК							
	54-1з	Сыр твердых сортов	15	3,5	4,4	0,00	53,7
	54-25,1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	5,7	7	30,3	209
	пром	Сок абрикосовый	200	1,00	0,00	25,4	105,60
	пром	Печенье	30	2	2,90	22,30	124,7
	пром	Батон нарезной	55	4	1,6	28,3	144
Итого за Завтрак				550	16,60	16,10	106,3
ОБЕД							
	54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,60	3,10	1,8	37,60
	128	Борщ на м/к бульоне	250	5,03	9,37	13,21	158,29
	54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16,80	8,20	10,40	182,90
	54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,20	19,50	81,3
	пром	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,70	23,80	117,40
	883	Ватрушка с творогом	90	13,07	12,31	40,10	325,02
Итого за Обед				860	40,00	33,88	108,81
ПОЛДНИК							
	пром	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86,0
	т.к	Выпеченное изделие	75	12,60	13,00	32,40	302,0
Итого за полдник				275	14,40	13,40	48,60
Итого за день				1685	71,00	63,38	263,71
							1927,41

	Рацион: школа МОКШАН ЛЕТО 7-11 лет			День: 7		сезон: весенне-летний	
				Неделя: 2		возрастная категория: 7-11 лет	
	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК							
	262,00	Каша манная жидкая	200	6,29	6,58	31,9	212,80
	54-60	Яйцо вареное	40	4,80	4,0	0,3	56,6
	пром	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	33,00	134,1
	пром	Вафли с жиросодержащими начинками	20	0,80	6,10	12,50	108,20
	пром	Батон нарезной	55	4	1,60	28,30	143,9
Итого за Завтрак			515	16,59	18,28	105,99	655,90
ОБЕД							
	54-3з	Помидоры в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	21,40
	142	Щи из свежей капусты на м/к бульоне	250	5,94	6,72	9,73	124,30
	54-21м	Птица отварная	100	8,60	9,30	0,00	123,80
	54-1г	Макароны отварные	180	6,40	5,90	39,40	236,20
	54-4 соус	Соус сметанный натуральный	50	1,50	8,2	3,3	93,00
	54-1хн	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,50	0	19,8	81,00
	пром	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,5	29,5	140,60
Итого за Обед			940	28,64	30,82	105,53	820,3
ПОЛДНИК							
	882	Ватрушка с творогом	60	9,32	8,49	26,87	222,4
	к/к	Фрукты сезонные	100	0,20	0,20	16,00	68,0
	пром	Пирожное	100	5,00	19,00	56,00	420,0
Итого за подник			260	14,52	27,69	98,87	710,39
Итого за день			1715	59,75	76,79	310,39	2186,59

	Рацион: школа МОКШАН ЛЕТО 7-11 лет			День: 8		сезон: весенне-летний	
				Неделя: 2		возрастная категория: 7-11 лет	
	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК							
	54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	250	10,40	12,80	47,00	343,6
	54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,0	6,7	27,9
	пром	Пряник	50	3,00	2,40	37,50	183,0
	пром	Батон нарезной	55	4,10	1,60	28,30	143,90
	пром	Сок	200	0,6	0,0	33,0	136
Итого за Завтрак				755	18,40	16,80	834,40
ОБЕД							
	54-2з	Огурцы свежие в нарезке	100	0,80	0,10	2,50	14,10
	54-18с	Свекольник со сметаной	250	2,20	5,30	13,40	110,4
	54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,40	23,80	167,20
	54-3р	Котлеты рыбные(минтай)	100	14,0	2,70	8,60	114,30
	54-32хн	Компот из свежих яблок с витамином С	200	0,2	0,10	9,90	41,60
	пром	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,6
Итого за Обед				890	25,50	15,10	588,2
ПОЛДНИК							
	пром	Конфета вафельная шоколадная	40	2,00	12,71	24,19	221,4
	пром	Банан	110	1,65	0,55	23,10	105,6
	тк	Выпеченное изделие	75	12,60	13,00	32,40	302,0
Итого за полдник				225	16,3	26,26	629,00
Итого за день				1870	60,15	58,16	2051,6

	Рацион: школа МОКШАН ЛЕТО 7-11 лет			День: 9 Неделя: 2		сезон: весенне-летний возрастная категория: 7-11 лет	
	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК							
	54-16 к	Каша "Дружба"	250	6,20	7,40	30,00	211,20
	пром	Батон нарезной	55	4,10	1,6	28,30	143,9
	54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	6,5	26,8
	пром	Зефир в шоколаде	50	1,10	6,20	34,20	198,0
	685,49	Пирожок печеный с курагой	80	5,99	6,83	48,44	280,35
Итого за Завтрак			635	17,59	22	147,44	860,25
ОБЕД							
	54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,30	4,50	7,70	76,00
	54-12с	Суп с рыбными консервами	250	7,40	8,40	15,70	168,30
	54-28м	Жаркое по домашнему из курицы	250	25,10	23,40	21,50	397,40
	54-4хн	Компот из изюма с витамином С	200	0,40	0,10	18,30	75,90
	пром	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
Итого за Обед			860	38,80	36,90	92,70	858,20
ПОЛДНИК							
		Груша	200	0,80	0,60	20,60	91,0
		Батончик шоколадный	50	2,75	11,50	32,50	245,0
Итого за полдник			250	3,55	12,10	53,10	336,0
Итого за день			1745	59,94	71,03	293,24	2054,45

	Рацион: школа МОКШАН ЛЕТО 7-11 лет			День: 10		сезон: весенне-летний	
				Неделя: 2		возрастная категория: 7-11 лет	
	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК							
	54-19к	Суп с макаронными изделиями	250	6,88	5,68	22,33	167,78
	54-21гн	Какао с молоком	200	4,70	3,5	12,50	100,4
	пром	Вафли с фруктовой начинкой	30	0,8	1	23,2	105
	54-6о	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,6
	пром	Батон нарезной	65	4,9	1,9	33,4	170,1
Итого за Завтрак				585	22,08	16,08	91,73
ОБЕД							
	54-7з	Капуста белокачанная с растительным маслом	100	1,6	5,1	9,00	88,10
	54-16с	Суп сливочный с рыбой(горбуша)	250	11,50	8,50	15,00	182,70
	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,90	7,60	43,10	280,40
	54-5м	Котлеты из курицы	100	20,57	4,60	14,40	180,57
	54-2хн	Компот из кураги с витамином С	200	1	0,1	15,6	67
	пром	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,6
Итого за Обед				890	49	26,40	126,60
ПОЛДНИК							
	пром	Банан	200	3	1,00	42,00	189,0
	тк	Выпечное изделие	75	13	13,00	32,40	302,0
	тк	Молочный напиток в индивидуальной упаковке	200	6,0	3,00	19,60	128,0
Итого за полдник				475	21,60	17,00	94,00
Итого за день				1950	92,85	59,48	312,33
							2167,15

	Рацион: школа МОКШАН ЛЕТО 7-11 лет			День: 11		сезон: весенне-летний	
				Неделя: 2		возрастная категория: 7-11 лет	
	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК							
	53-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,30	0,10	66,10
	54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,90	7,3	33,30	234,1
	54-4гн	Чай с сахаром и молоком	200	1,60	1,10	8,60	50,9
	пром	Зефир	50	0,4	0	39,9	162
	пром	Батон нарезной	55	4	1,60	28,30	143,9
Итого за Завтрак	565			15,1	17,40	110,20	656,70
ОБЕД							
	54-16з	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,00	8,80	6,80	111,80
	144,00	Суп гороховый на м/к бульоне	200	7,75	5,79	17,31	152,58
	54-3м	Голубцы ленивые	200	16,90	15,30	12,80	256,60
	54-4 хн	Компот из изюма с витамином С	200	0,40	0,10	18,30	75,90
	пром	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,00	0,70	23,80	117,4
Итого за Обед	760			30,05	30,69	79,01	714,3
ПОЛДНИК							
	пром	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	тк	Выпеченное изделие	75	12,60	13,00	32,40	302,00
	пром	Молочный напиток в инд.упаковке	200	6,00	3,00	19,60	128,00
	375			11,04	16,4	61,80	474,40
Итого за день	1700			56,19	64,49	251,01	1845,38

	Рацион: школа МОКШАН ЛЕТО 7-11 лет			День: 12		сезон: весенне-летний	
				Неделя: 2		возрастная категория: 7-11 лет	
	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК							
	54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,00	8,9	0,00	107,50
	54-1о	Омлет натуральный	200	16,90	24,0	4,3	300,6
	54-21г	Какао с молоком	200	4,70	3,50	12,50	100,40
	пром	Батон нарезной	60	4,50	1,70	30,8	157
	пром	Печенье	30	2,30	2,90	22,30	124,70
Итого за Завтрак				520	35,40	41,00	69,90
ОБЕД							
	54-20з	Горошек зеленый	100	2,80	0,20	5,80	36,80
	54-17с	Суп из овощей	250	1,80	4,60	10,1	89,00
	54-6г	Рис отварной	180	4,30	5,80	43,70	244,20
	54-11р	Рыба тушеная с овощами в томате (минтай)	100	13,9	7,4	6	147
	пром	Сок персиковый	200	0,60	0,00	33,00	134,4
	пром	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,70	23,80	117,4
Итого за Обед				890	27,40	18,7	122,70
ПОЛДНИК							
	пром	Банан	200	3,00	1,0	42,00	189,00
	пром	Выпеченное изделие	75	12,60	13,0	32,40	302,00
	пром	Шоколадный батончик	50	2,80	17,5	25,50	275,00
Итого за полдник				325	18,40	31,50	99,90
Итого за день				1735	81,20	91,20	292,50
ИТОГО ЗА ПЕРИОД				21050	861,46	781,14	3461,83
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД				1754,17	71,79	65,10	288,49
							2033,05

