



Утверждаю:

МБОУ СОШ №1 р.п. Мокшан Пензенской области

Директор: А.В. Швецов

"5" апреля 2021г.

Примерное 10 дневное меню по  
организации горячего питания детей  
в возрасте с 7 - 11 лет  
на весенне-летний период

«Меню составлено в соответствии СанПиН 2.3/2.4.3590-20

«Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

ПЕНЗА

2021год

## Список используемой литературы.

Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна.

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений г.Пермь 2018г.

Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. г.Пермь 2013г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях  
Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна.

Сборник рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.  
Под.ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. Москва. Дели принт. 2011г.

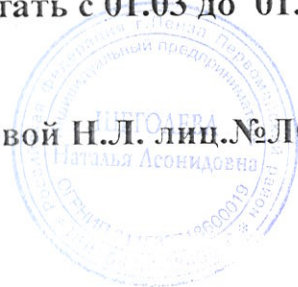
### Примечание по овощам.

Овощи урожая текущего года используются без тепловой обработки до 1 марта будущего года.

Осенне-зимний период считать с 01.10 до 01.03.

Весеннее – летний период считать с 01.03 до 01.10.

Разработано диетолог Щеголевой Н.Л. лиц.№ЛО-58-01-001127 от 05.12.2012 года.



гресс

Приложение 8 к СанПиН 2.3/24.3590-20

### Примерное меню

Рацион: МБОУ СОШ №1 р.п. Мокшан Пензенской области

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая вязкая. (150)	150	4,79	5,14	15,96	129,61	213,04
	Ватрушка с творогом (60)	60	9,32	8,49	26,87	222,39	882
	Сыр Российский 15	15	3,48	4,43		54,6	100,1
	Масло сливочное (10)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	105
	Какао с молоком (1 вариант)*180	180	3,13	2,57	13,52	90,76	462,01
	Батон нарезной (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	1,05
	Апельсин. (100)	100	0,9	0,2	8,1	43	112
Итого за Завтрак		545	23,95	28,95	80	685,06	
Обед	Овощи натуральные (огурцы) (60)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	106
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне (1-й вариант) (200)	200	7,75	5,79	17,31	152,58	144
	Птица отварная 90	90	21,28	18,26	0,19	250,6	439,01
	Рис отварной. (150)	150	3,83	5,43	40,05	224,44	414
	Сок виноградный (180)	180	0,54	0,36	29,34	126	518
	Хлеб ржаной (50)	50	3,3	0,6	16,7	87	109
	Хлеб пшеничный (40)	40	3	1,16	20,56	104,8	108
Итого за Обед		770	40,18	31,66	125,65	953,82	
Итого за день			64,13	60,61	205,65	1638,88	

Зрссб

Рацион: МБОУ СОШ №1 р.п. Мокшан Пензенской области

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая 150	150	4,7	4,13	23,81	151,98	227,04
	Сыр Российский 15	15	3,48	4,43		54,6	100,1
	Масло сливочное (10)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	105
	Яйцо вареное (40)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	300
	Напиток «Снежок» 2,5% жирности (180)	180	4,86	4,5	19,44	142,2	993
	Батон нарезной (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	1,05
	Яблоко. (100)	100	0,4	0,4	9,8	47	112
	<b>Итого за Завтрак</b>		525	20,85	26,18	68,88	603,28
Обед	Винегрет овощной (60)	60	0,75	6,1	4,4	76,01	76
	Суп картофельный с крупой на м/к бульоне 200	200	4,48	4,7	13,93	116,21	115,1
	Котлеты или биточки рыбные (90)	90	14,12	3,56	11,01	133,06	345,01
	Макаронные изделия отварные 150	150	5,66	5,56	36,04	217	291,04
	Соус молочный 30*	30	0,01	0,03	0,04	0,53	402,04
	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив) (180)*	180	0,41	0,13	19,33	81,99	493,1
	Хлеб ржаной (50)	50	3,3	0,6	16,7	87	109
	Хлеб пшеничный (40)	40	3	1,16	20,56	104,8	108
	<b>Итого за Обед</b>		800	31,73	21,84	122,01	816,6
<b>Итого за день</b>			52,58	48,02	190,89	1419,88	

Здесь

Рацион: МБОУ СОШ №1 р.п. Мокшан Пензенской области

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Запеканка из творога. (200)	200	37,89	8,1	34,97	365,03	313
	Молоко сгущеное (30)	30	2,16	2,55	16,65	98,4	481
	Чай с лимоном. (180)	180	0,06	0,01	9,24	38,37	459,01
	Пирожок печеный с яблоком 80*	80	6,38	5,79	39,1	233,73	685,32
	Батон нарезной (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	1,05
	<b>Итого за Завтрак</b>		520	48,74	17,32	115,38	814,13
Обед	Салат из свеклы отварной (60)	60	0,86	3,05	5,02	50,91	50,01
	Суп картофельный с рыбой 200	200	7,57	0,79	13,52	91,64	150,03
	Плов из птицы -200	200	20,89	23,4	36,93	442,63	449,01
	Сок персиковый (180)	180	0,54		29,7	122,4	1 161
	Хлеб ржаной (50)	50	3,3	0,6	16,7	87	109
	Хлеб пшеничный (40)	40	3	1,16	20,56	104,8	108
	<b>Итого за Обед</b>		730	36,16	29	122,43	899,38
<b>Итого за день</b>			84,9	46,32	237,81	1713,51	

Црелив

Рацион: МБОУ СОШ №1 р.п. Мокшан Пензенской области

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая (150)	150	4,19	5,16	24,91	163,46	234,06
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	299
	Масло сливочное (10)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	105
	Напиток «Снежок» 2,5% жирности 180	180	4,86	4,5	19,44	142,2	516,08
	Батон нарезной (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	1,05
	Банан. (100)	100	1,5	0,5	21	96	112
	<b>Итого за Завтрак</b>		510	17,96	22,88	81,18	609,16
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов (60)	60	0,53	3,08	1,03	36,62	19,03
	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне (200)	200	5,09	4,77	16,63	130	147
	Рыба отварная.60	60	11,92	0,68	0,48	56	226,03
	Картофель тушеный в соусе (150)	150	3,4	9,72	25,46	203,52	133
	Компот из смеси сухофруктов(180)	180	0,4	0,02	19,6	81,45	495,04
	Хлеб ржаной (50)	50	3,3	0,6	16,7	87	109
	Хлеб пшеничный (40)	40	3	1,16	20,56	104,8	108
	Ватрушка с творогом (60)	60	9,32	8,49	26,87	222,39	882
<b>Итого за Обед</b>		800	36,96	28,52	127,33	921,78	
<b>Итого за день</b>			54,92	51,4	208,51	1530,94	

Бдешв

Приложение 8 к СанПиН 2.3/24.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)  
 Рацион: МБОУ СОШ №1 р.п. Мокшан Пензенской области

Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая * 150*	150	4,58	5,15	22	153,15	233,17
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	299
	Какао с молоком (1 вариант)*180	180	3,13	2,57	13,52	90,76	462,01
	Батон нарезной (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	1,05
	Сок яблочно-виноградный (180)	180	0,54	0,36	29,34	126	1 177
	<b>Итого за Завтрак</b>		580	15,58	13,55	80,56	511,31
Обед	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горшком 60	60	1,78	3,87	10,37	83,93	72,11
	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне (200)	200	4,54	7,73	10,51	130,58	128
	Голубцы ленивые (200)	200	14,24	13,91	17,89	255,05	408
	Соус молочный 30*	30	0,01	0,03	0,04	0,53	402,04
	Чай с сахаром (180)	180			13,54	54,12	457,01
	Хлеб ржаной (50)	50	3,3	0,6	16,7	87	109
	Хлеб пшеничный (40)	40	3	1,16	20,56	104,8	108
	Пирожок печеный с яблоком 80*	80	6,38	5,79	39,1	233,73	685,32
	<b>Итого за Обед</b>		840	33,25	33,09	128,71	949,74
<b>Итого за день</b>			48,83	46,64	209,27	1461,05	

Брессь

Рацион: МБОУ СОШ №1 р.п. Мокшан Пензенской области

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая * 150*	150	4,58	5,15	22	153,15	233,17
	Напиток «Снежок» 2,5% жирности (180)	180	4,86	4,5	19,44	142,2	993
	Ватрушка с творогом (60)	60	9,32	8,49	26,87	222,39	882
	Батон нарезной (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	1,05
	Яблочный сок.	200	1	0,2	20,2	92	518
	Итого за Завтрак		620	22,01	19,21	103,93	688,34
Обед	Салат из свежих огурцов (60)	60	0,38	6,05		59,95	17
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне (1-й вариант) (200)	200	7,75	5,79	17,31	152,58	144
	Птица отварная 90	90	21,28	18,26	0,19	250,6	439,01
	Макаронные изделия отварные (150)*	150	5,63	6,2	36,02	222,53	291
	Соус красный основной 20	20	0,29	0,45	1,88	12,89	422,01
	Чай с лимоном. (180).	180	0,06	0,01	9,24	38,37	459,01
	Хлеб ржаной (50)	50	3,3	0,6	16,7	87	109
	Хлеб пшеничный (40)	40	3	1,16	20,56	104,8	108
	Итого за Обед		790	41,69	38,52	101,9	928,72
Итого за день			63,7	57,73	205,83	1617,06	



Удеев

Рацион: МБОУ СОШ №1 р.п. Мокшан Пензенской области

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (200)	200	5,84	5,16	19,62	149,28	165,07
	Сыр Российский 15	15	3,48	4,43		54,6	100,1
	Масло сливочное (10)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	105
	Какао с молоком (1-й вариант 180)	180	3,27	2,66	22,56	128,22	496,03
	Батон нарезной (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	1,05
	Банан. (100)	100	1,5	0,5	21	96	112
	Итого за Завтрак		535	16,42	20,87	78,73	572,8
Обед	Салат "Зимний" (60)	60	1,18	3,17	7,16	62,25	37
	Суп с рыбными консервами (200)	200	8,4	4,33	13,62	127,45	352
	Тефтели из говядины паровые в молочном соусе. 100	100	12,13	14,77	12,13	230,4	349
	Калуста тушеная. (200)	200	5,11	6,82	21,39	170,48	423
	Кисель из концентрата плодового или ягодного (200)	200			13,1	52,62	503
	Хлеб ржаной (50)	50	3,3	0,6	16,7	87	109
	Хлеб пшеничный (40)	40	3	1,16	20,56	104,8	108
	Пирожок печеный с яблоком 80*	80	6,38	5,79	39,1	233,73	685,32
	Итого за Обед		930	39,5	36,64	143,76	1068,73
Итого за день			55,92	57,51	222,49	1641,53	

8 день

Рацион: МБОУ СОШ №1 р.п. Мокшан Пензенской области

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая 150	150	4,7	4,13	23,81	151,98	227,04
	Сыр Российский 15	15	3,48	4,43		54,6	100,1
	Масло сливочное (10)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	105
	Кофейный напиток с молоком. (180).	180	2,9	2,3	14,69	91,68	465,04
	Яблоко. (100)	100	0,4	0,4	9,8	47	112
	Батон нарезной (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	1,05
	Сок яблочно-виноградный (200)	200	0,6	0,4	32,6	140	518
	<b>Итого за Завтрак</b>		685	14,41	19,78	96,45	629,96
Обед	Салат из свежих помидоров (60)	60	0,6	6,1	2,08	67,04	22
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне (200)	200	4,51	7,76	7,66	119,4	142
	Котлеты, биточки, шницель (90)	90	17,46	17,74	16,17	294,41	381,01
	Каша гречневая рассыпчатая* 150	150	5,72	5,84	25,77	178,26	237,2
	Соус красный основной 20	20	0,29	0,45	1,88	12,89	422,01
	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив) (180)*	180	0,41	0,13	19,33	81,99	493,1
	Хлеб ржаной (50)	50	3,3	0,6	16,7	87	109
	Батон нарезной 40	40	3	1,16	20,56	104,8	131,11
	<b>Итого за Обед</b>		790	35,29	39,78	110,15	945,79
<b>Итого за день</b>			49,7	59,56	206,6	1575,75	

Ядешь

Приложение 8 к СанПиН 2.3/24.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)  
 Рацион: МБОУ СОШ №1 р.п. Мокшан Пензенской области

Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая (150).	150	4,19	5,16	24,91	163,46	234,06
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	299
	Сыр Российский 15	15	3,48	4,43		54,6	100,1
	Масло сливочное (10)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	105
	Чай с лимоном. (180).	180	0,06	0,01	9,24	38,37	459,01
	Батон нарезной (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	1,05
	Мандарин (100)	100	0,8	0,2	7,5	38	112
Итого за Завтрак		525	15,94	22,52	57,48	501,93	
Обед	Винегрет овощной (60)	60	0,75	6,1	4,4	76,01	76
	Рассольник ленинградский на м/к бульоне (200)	200	4,73	7,9	14,11	147,14	134
	Рыба отварная (90) минтай	90	18,95	0,56	0,4	82,13	332,16
	Соус молочный 30*	30	0,01	0,03	0,04	0,53	402,04
	Картофельное пюре 150	150	3,23	6,12	21,69	155,15	241,03
	Компот из яблок с лимоном (180)	180	0,23	0,19	22,56	95,11	509
	Хлеб ржаной (50)	50	3,3	0,6	16,7	87	109
	Хлеб пшеничный (40)	40	3	1,16	20,56	104,8	108
	Итого за Обед		800	34,2	22,66	100,46	747,87
Итого за день			50,14	45,18	157,94	1249,8	

10 день

Рацион: МБОУ СОШ №1 р.п. Мокшан Пензенской области

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша "Дружба" жидкая 150	150	3,96	5,01	21,06	145,73	226,04
	Масло сливочное (10)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	105
	Напиток «Снежок» 2,5% жирности (180)	180	4,86	4,5	19,44	142,2	993
	Батон нарезной (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	1,05
	Яблоко. (150)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	112
Итого за Завтрак		520	11,75	18,23	70,75	503,13	
Обед	Салат из квашенной капусты 60**	60	0,96	3,06	4,94	52,58	47,08
	Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне 200	200	4,61	7,81	11,83	136,65	154
	Котлеты, биточки, шницели припущенные (90)	90	13,72	10,86	8,22	185,79	412,13
	Пюре из гороха с маслом. (155)	155	17,42	3,95	36,42	251,06	418
	Сок яблочный (180)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	1 181
	Хлеб ржаной (50)	50	3,3	0,6	16,7	87	109
	Хлеб пшеничный (40)	40	3	1,16	20,56	104,8	108
Итого за Обед		775	43,91	27,62	116,85	900,68	
Итого за день			55,66	45,85	187,6	1403,81	
Среднее значение за период			41,463	37,059	145,185	1089,444	

Составил \_\_\_\_\_ Admin

Утвердил \_\_\_\_\_

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890951

Владелец Швецов Андрей Валериевич

Действителен с 16.05.2024 по 16.05.2025