

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 12 лет и старше
на осенне-зимний 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.



19

Примерное меню

Рацион: МБОУ СОШ №1 р.п. Мокшан Пензенская область

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак						172,82	213,03
	Каша гречневая вязкая. (200).	200	6,38	6,85	21,29	182,29	541
	Ватрушка с творожным слалким фаршем 60	60	8,89	4,36	26,67	72,8	1 096
	Сыр твердый Российский (20)	20	4,64	5,9		66,1	105
	Масло сливочное (10)	10	0,08	7,25	0,13	100,84	462
	Какао с молоком (1 вариант)*	200	3,48	2,86	15,02	104,8	131,11
	Батон нарезной 40	40	3	1,16	20,56	43	112
	Апельсин. (100)	100	0,9	0,2	8,1	742,65	
Итого за Завтрак		630	27,37	28,58	91,77		
Обед						124,39	1
	Салат из капусты белокачанной (100)	100	2,51	8,14	9,88	182,55	144
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне (1-й вариант) (250)	250	8,99	6,64	21,64	278,44	439
	Птица отварная 100	100	23,64	20,29	0,21	269,33	414
	Рис отварной. (180)	180	4,6	6,52	48,06	140	389
	Сок виноградный (200)	200	0,6	0,4	32,6	139,2	109,06
	Хлеб ржаной (80)	80	5,28	0,96	26,72	104,8	108
	Хлеб пшеничный (40)	40	3	1,16	20,56	1238,71	
Итого за Обед		950	48,62	44,11	159,67	1981,36	
Итого за день			75,99	72,69	251,44		

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

Сезон: осенне-зимний

- Возрастная категория: 12 и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая 200	200	6,27	5,51	31,75	202,64	227
	Сыр твердый Российский (20)	20	4,64	5,9		72,8	1 096
	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 (200).	200	5,4	5	21,6	158	992,01
	Батон нарезной 40	40	3	1,16	20,56	104,8	131,11
	Яблоко. (100)	100	0,4	0,4	9,8	47	112
Итого за Завтрак		610	24,87	29,82	84,12	714,14	
Обед	Винегрет овощной (100).	100	1,25	10,16	7,34	126,69	76
	Суп картофельный с крупой на м/к бульоне 250	250	4,91	5,28	17,42	137,09	115,11
	Котлеты или биточки рыбные (100) минтай	100	15,35	3,46	10,07	133,29	345,07
	Макаронные изделия отварные 180	180	6,8	6,67	43,25	260,4	291,03
	Соус молочный 30*	30	0,01	0,03	0,04	0,53	402,04
	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив) (200)**	200	0,46	0,14	21,48	91,1	493
	Хлеб ржаной (80)	80	5,28	0,96	26,72	139,2	109,06
	Хлеб пшеничный (40)	40	3	1,16	20,56	104,8	108
	Итого за Обед		980	37,06	27,86	146,88	993,1
Итого за день			61,93	57,68	231	1707,24	

38

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

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 и старше

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 (40)	40	2,88	3,4	22,2	131,2	1 051,02
	Чай с лимоном. (200).	200	0,07	0,01	10,27	42,63	459
	Батон нарезной 50.	50	3,75	1,45	25,7	131	131,07
	Пирожок печеный с курагой	80	5,99	6,83	48,44	280,35	685,49
Итого за Завтрак		570	50,58	19,79	141,58	950,21	
Обед	Салат из свеклы отварной (100)	100	1,43	5,09	8,36	84,85	50
	Суп картофельный с рыбой 250	250	9,42	1,13	16,9	115,96	150,02
	Плов из птицы (200)	200	15,79	20,73	34,86	386,64	304,02
	Персиковый сок (200)	200	0,6		33	136	518
	Хлеб ржаной (80)	80	5,28	0,96	26,72	139,2	109,06
	Хлеб пшеничный (40)	40	3	1,16	20,56	104,8	108
Итого за Обед		870	35,52	29,07	140,4	967,45	
Итого за день			86,1	48,86	281,98	1917,66	

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

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая (200*)	200	5,59	6,88	33,22	217,95	234,05
	Яйцо вареное (40)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	300
	Масло сливочное (10)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	105
	Напиток «Снежок» 2,5% жирности (200)	200	5,4	5	21,6	158	516
	Батон нарезной 40	40	3	1,16	20,56	104,8	131,11
	Банан. (110)	110	1,65	0,55	23,1	105,6	112,32
Итого за Завтрак		600	20,8	25,44	98,89	715,25	
Обед	Салат овощной с яблоками (100)	100	1,17	0,2	7,29	38,42	28
	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне (250)*	250	5,66	5,36	20,79	154,33	147,03
	Рыба отварная (100) минтай	100	21,06	0,62	0,44	91,26	332,15
	Картофель тушеный в соусе (180)	180	4,08	11,66	30,56	244,22	133
	Компот из смеси сухофруктов(200)	200	0,44	0,02	21,78	90,5	495
	Хлеб ржаной (80)	80	5,28	0,96	26,72	139,2	109,06
	Хлеб пшеничный (40)	40	3	1,16	20,56	104,8	108
	Ватрушка с творожным слалким фаршем 60	60	8,89	4,36	26,67	182,29	541
Итого за Обед		1010	49,58	24,34	154,81	1045,02	
Итого за день			70,38	49,78	253,7	1760,27	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

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

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая * 200*	200	6,1	6,87	29,33	204,2	233
	Яйцо вареное (40)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	300
	Какао с молоком (1 вариант)*	200	3,48	2,86	15,02	100,84	462
	Пирожок печеный с яблоком 80*	80	6,38	5,79	39,1	233,73	685,32
	Чай с сахаром (200).,	200			15,04	60,13	457
	Батон нарезной 40	40	3	1,16	20,56	104,8	131,11
Итого за Завтрак		760	24,04	21,28	119,33	766,5	
Обед	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горшком 100	100	2,96	6,45	17,29	139,89	72,1
	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне (250)	250	4,98	9,07	13,14	155,05	128
	Голубцы ленивые 200	200	18,54	17,96	13,58	290,86	333,1
	Соус молочный 30*	30	0,01	0,03	0,04	0,53	402,04
	Сок яблочно-виноградный (200)	200	0,6	0,4	32,6	140	518
	Хлеб ржаной (80)	80	5,28	0,96	26,72	139,2	109,06
	Хлеб пшеничный (40)	40	3	1,16	20,56	104,8	108
Итого за Обед		900	35,37	36,03	123,93	970,33	
Итого за день			59,41	57,31	243,26	1736,83	

59

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

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая * 200*	200	6,1	6,87	29,33	204,2	233
	Напиток «Снежок» 2,5% жирности (200)	200	5,4	5	21,6	158	516
	Батон нарезной 40	40	3	1,16	20,56	104,8	131,11
	Ватрушка с творожным слалким фаршем 90	90	13,33	6,54	40,01	273,44	541,03
	Яблочный сок (200)	200	1	0,2	20,2	92	389
	Итого за Завтрак	730	28,83	19,77	131,7	832,44	
Обед	Салат витаминный (100)	100	1,41	12,66	13,28	174,45	2,02
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне (1-й вариант) (250)	250	8,99	6,64	21,64	182,55	144
	Птица отварная 100	100	23,64	20,29	0,21	278,44	439
	Макаронные изделия отварные 180	180	6,8	6,67	43,25	260,4	291,03
	Соус красный основной 20	20	0,29	0,45	1,88	12,89	422,01
	Чай с лимоном. (200).	200	0,07	0,01	10,27	42,63	459
	Хлеб ржаной (80)	80	5,28	0,96	26,72	139,2	109,06
	Хлеб пшеничный (40)	40	3	1,16	20,56	104,8	108
	Итого за Обед	970	49,48	48,84	137,81	1195,36	
Итого за день		78,31	68,61	269,51	2027,8		

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

Сезон: осенне-зимний
- Возрастная категория: 12 и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (250)	250	7,13	7,65	23,3	192,04	165,05
	Сыр твердый Российский (20)	20	4,64	5,9		72,8	1 096
	Масло сливочное (10)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	105
	Какао с молоком (1 вариант)*	200	3,48	2,86	15,02	100,84	462
	Батон нарезной 40	40	3	1,16	20,56	104,8	131,11
	Пирожок печеный с яблоком 80*	80	6,38	5,79	39,1	233,73	685,32
	Банан. (100)	100	1,5	0,5	21	96	112
Итого за Завтрак		700	26,21	31,11	119,11	866,31	
Обед	Салат "Зимний" (100)	100	1,96	5,29	11,94	103,75	37,05
	Суп с рыбными консервами. (250)	250	10,51	5,41	17,03	159,32	153
	Тефтели из говядины паровые в молочном соусе. 100	100	12,13	14,77	12,13	230,4	349
	Капуста 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 (80)	80	5,28	0,96	26,72	139,2	109,06
	Хлеб пшеничный (40)	40	3	1,16	20,56	104,8	108
Итого за Обед		970	37,99	34,41	122,87	960,57	
Итого за день			64,2	65,52	241,98	1826,88	

89

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

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая (200)	200	6,29	6,58	31,89	212,8	262
	Сыр Российский 20	20	4,64	5,9		72,8	100,18
	Масло сливочное (10)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	105
	Кофейный напиток с молоком. (200).	200	3,22	2,56	16,32	101,87	465
	Яблоко. (100)	100	0,4	0,4	9,8	47	112
	Батон нарезной 40	40	3	1,16	20,56	104,8	131,11
	Сок яблочно-виноградный (200)	200	0,6	0,4	32,6	140	518
Итого за Завтрак		770	18,23	24,25	111,3	745,37	
Обед	Салат из моркови с изюмом. (100)	100	1,27	0,14	22,54	98,76	10
	Щи из свежей капусты с картофелем на к/м бульоне (250*)	250	5,01	5,92	9,73	113,4	142
	Котлеты, биточки, шницель (100)	100	18,64	19,64	13,05	303,63	381,05
	Каша гречневая рассыпчатая. (180)	180	10,5	8,61	47,39	308,57	237,01
	Соус красный основной 20	20	0,29	0,45	1,88	12,89	422,01
	Компот из смеси сухофруктов (чернослив) (200)	200	0,85	0,26	22,77	100,71	974
	Хлеб ржаной (80)	80	5,28	0,96	26,72	139,2	109,06
	Хлеб пшеничный (40)	40	3	1,16	20,56	104,8	108
	Итого за Обед		970	44,84	37,14	164,64	1181,96
Итого за день			63,07	61,39	275,94	1927,33	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

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

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая (200*)	200	5,59	6,88	33,22	217,95	234,05
	Яйцо вареное (40)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	300
	Сыр твердый Российский (20)	20	4,64	5,9		72,8	1 096
	Масло сливочное (10)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	105
	Чай с лимоном. (200).	200	0,07	0,01	10,27	42,63	459
	Батон нарезной 40	40	3	1,16	20,56	104,8	131,11
	Мандарин (100)	100	0,8	0,2	7,5	38	112
Итого за Завтрак		610	19,26	26	71,96	605,08	
Обед	Винегрет овощной (100).	100	1,25	10,16	7,34	126,69	76
	Рассольник ленинградский на м/к бульоне (250)	250	5,22	9,28	17,64	175,75	134
	Рыба отварная (100) минтай	100	21,06	0,62	0,44	91,26	332,15
	Соус молочный 30*	30	0,01	0,03	0,04	0,53	402,04
	Картофельное пюре 180.	180	3,87	7,15	26,05	184,55	241,08
	Компот из яблок с лимоном (200)*	200	0,33	0,21	15,23	67,92	487
	Хлеб ржаной (80)	80	5,28	0,96	26,72	139,2	109,06
	Хлеб пшеничный (40)	40	3	1,16	20,56	104,8	108
Итого за Обед		980	40,02	29,57	114,02	890,7	
Итого за день			59,28	55,57	185,98	1495,78	

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

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша "Дружба" жидкая 200	200	5,28	6,68	28,09	194,3	226,02
	Масло сливочное (20)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	105,01
	Напиток «Снежок» 2,5% жирности (200)	200	5,4	5	21,6	158	516
	Батон нарезной 40	40	3	1,16	20,56	104,8	131,11
	Яблоко. (150)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	112
Итого за Завтрак		610	14,44	27,94	85,21	659,8	
Обед	Салат из квашенной капусты 100**	100	1,6	5,1	8,24	87,63	47,01
	Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне 250	250	5,07	9,16	14,79	162,65	154
	Котлеты, биточки, шницели припущенные (90).	90	13,72	10,86	8,22	185,79	412,13
	Пюре из гороха с маслом. (185)	185	20,79	4,71	43,46	299,63	418
	Яблочный сок (200)	200	1	0,2	20,2	92	389
	Хлеб ржаной (80)	80	5,28	0,96	26,72	139,2	109,06
	Хлеб пшеничный (40)	40	3	1,16	20,56	104,8	108
	Итого за Обед		945	50,46	32,15	142,19	1071,7
Итого за день			64,9	60,09	227,4	1731,5	
Итого за период			680,93	596,42	2444,87	18025,05	
Среднее значение за период			48,638	42,601	174,634	1287,504	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890951

Владелец Швецов Андрей Валериевич

Действителен с 16.05.2024 по 16.05.2025