



Утверждаю: \_\_\_\_\_

*[Handwritten signature]*

МБОУ СОШ №1 р.п. Мокшан Пензенской области

Директор: А.В. Швецов

"05" апреля 2021г.

**Примерное 10 дневное меню по  
организации горячего питания детей  
в возрасте с 12 лет и старше  
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.

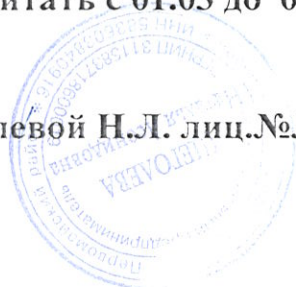
### Примечание по овощам.

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.



1 день

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: 12 и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая вязкая. (200).	200	6,38	6,85	21,29	172,82	213,03
	Ватрушка с творогом (60)	60	9,32	8,49	26,87	222,39	882
	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
	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
	Апельсин. (100)	100	0,9	0,2	8,1	43	112
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>630</b>	<b>27,8</b>	<b>32,71</b>	<b>91,97</b>	<b>782,75</b>	
Обед	Овощи натуральные (огурцы) (100)	100	0,8	0,1	2,5	14	106
	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
	Рис отварной (180)	180	4,56	6,52	47,66	267,53	315
	Сок виноградный (200)	200	0,6	0,4	32,6	140	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>950</b>	<b>46,87</b>	<b>36,07</b>	<b>151,89</b>	<b>1126,52</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>74,67</b>	<b>68,78</b>	<b>243,86</b>	<b>1909,27</b>	

2 гець

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

Сезон: весенне-летний  
 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
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	299
	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. (100)	100	0,4	0,4	9,8	47	112
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>24,89</b>	<b>30,89</b>	<b>84,26</b>	<b>724,3</b>	
Обед	Винегрет овощной (100)	100	1,25	10,16	7,34	126,69	76
	Суп картофельный с крупой 250	250	4,91	5,28	17,42	137,09	115,09
	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
	<b>Итого за Обед</b>		<b>980</b>	<b>37,06</b>	<b>27,86</b>	<b>146,88</b>	<b>993,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>61,95</b>	<b>58,75</b>	<b>231,14</b>	<b>1717,4</b>	

Зрссв

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

Сезон: весенне-летний

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		

Урессь

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

Сезон: весенне-летний  
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	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 (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
	<b>Итого за Завтрак</b>		600	20,8	25,44	98,89	715,25
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов (100)	100	0,88	5,13	1,71	61,03	19
	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 творогом (60)	60	9,32	8,49	26,87	222,39	882
<b>Итого за Обед</b>		1010	49,72	33,4	149,43	1107,73	
<b>Итого за день</b>			70,52	58,84	248,32	1822,98	

Бдшо

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: 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	5,08	4,6	0,28	62,8	299
	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
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>760</b>	<b>24,04</b>	<b>21,28</b>	<b>119,33</b>	<b>766,5</b>
Обед	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горшком 100	100	2,96	6,45	17,29	139,89	72,1
	Борщ с калустой и картофелем на м/к бульоне (250)	250	4,98	9,07	13,14	155,05	128
	Голубцы ленивые	200	18,54	17,96	13,58	290,86	333
	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
	<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>35,37</b>	<b>36,03</b>	<b>123,93</b>	<b>970,33</b>
<b>Итого за день</b>			<b>59,41</b>	<b>57,31</b>	<b>243,26</b>	<b>1736,83</b>	

6 день

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

Сезон: весенне-летний  
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
	Ватрушка с творогом (90)	90	13,07	12,31	40,1	325,02	883
	Батон нарезной 40	40	3	1,16	20,56	104,8	131,11
	Яблочный сок (200)	200	1	0,2	20,2	92	389
<b>Итого за Завтрак</b>		730	28,57	25,54	131,79	884,02	
Обед	Салат из свежих огурцов (100)	100	0,64	10,08		99,91	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 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
<b>Итого за Обед</b>		920	47,47	45,41	120,2	1090,85	
<b>Итого за день</b>			76,04	70,95	251,99	1974,87	



Удес

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

Сезон: весенне-летний

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 Российский 20	20	4,64	5,9		72,8	100,18
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Итого за Обед</b>		970	37,99	34,41	122,87	960,57	
<b>Итого за день</b>			64,2	65,52	241,98	1826,88	

Здесь

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

Сезон: весенне-летний  
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>770</b>	<b>18,23</b>	<b>24,25</b>	<b>111,3</b>	<b>745,37</b>	
Обед	Салат из свежих помидоров (100)	100	1	10,17	3,46	111,74	22
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к 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	0,58	0,18	24,36	103,9	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
	<b>Итого за Обед</b>		<b>970</b>	<b>44,3</b>	<b>47,09</b>	<b>147,15</b>	<b>1198,13</b>
<b>Итого за день</b>			<b>62,53</b>	<b>71,34</b>	<b>258,45</b>	<b>1943,5</b>	

Здесь

Приложение 8 к СанПиН 2.3/24.3590-20

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

Сезон: весенне-летний  
 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	5,08	4,6	0,28	62,8	299
	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
	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	

10 день

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

Сезон: весенне-летний  
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 (100).	100	15,25	12,06	9,14	206,44	412,01
	Пюре из гороха с маслом (185)	185	20,94	4,72	43,78	301,54	761,05
	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		955	52,14	33,36	143,43	1094,26	
Итого за день			66,58	61,3	228,64	1754,06	
Итого за период			681,28	617,22	2415,6	18099,23	
Среднее значение за период			48,663	44,087	172,543	1292,802	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890951

Владелец Швецов Андрей Валериевич

Действителен с 16.05.2024 по 16.05.2025