

Утверждаю:
 Директор МОУ «СОШ с. Студенки
 им.А.И.Бородина» Белинского района
 Пензенской области

В.В. Левина

Примерное 12- дневное меню МОУ «СОШ с. Студенки им.
 А. И. Бородина» Белинского района Пензенской области
 на осенне-зимний период

Приказ № 109 от 29.08.2024 г.

| № тех. карты | Наименование блюда | Порции по возрастам | | Пищевые вещества 7-11 лет | | | Энергетическая ценность | Пищевые вещества 11-18 лет | | | Эн.ц енн ост ь. Ккал . |
|--------------|--|---------------------|-----------|---------------------------|------|------|-------------------------|----------------------------|------|------|------------------------|
| | | 7-11 лет | 11-18 лет | Б | Ж | У | | Ккал. | Б | Ж | |
| 1 | | | | | | | | | | | |
| день | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 54-7з-2020 | Салат из белокочанной капусты | 80 | 100 | 2 | 8,1 | 8,4 | 114,4 | 2,5 | 10,1 | 10,4 | 143 |
| 54-24с-2020 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 250 | 5,16 | 2,78 | 18,5 | 119,6 | 6,45 | 3,4 | 23,1 | 149,5 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 150 | 200 | 3,6 | 5,4 | 36,4 | 208,7 | 4,8 | 7,2 | 48,6 | 278,3 |
| 54-2м-2020 | Гуляш | 80 | 120 | 13,5 | 13,5 | 8,1 | 188,9 | 20,4 | 20,4 | 4,7 | 283,6 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Мандарин | 100 | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |

| | | | | | | | | | | | |
|--|---------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------|--------------|---------------|
| | Итого: | 870 | 1030 | 29,96 | 30,68 | 120,3 | 877,5 | 39,85 | 42 | 140,7 | 1100,3 |
|--|---------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------|--------------|---------------|

| 2 | | | | | | | | | | | |
|--------------|-------------------------------------|-----|-----|-------|------|-------|--------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| день | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 54-5з-2020 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 80 | 100 | 0,7 | 4,1 | 2,5 | 49,9 | 1 | 5,2 | 3,1 | 62,5 |
| 54-8е-2020 | Суп картофельный с горохом | 200 | 250 | 6,68 | 4,6 | 16,28 | 133,14 | 8,35 | 5,75 | 20,25 | 166,4 |
| 54-9м-2020 | Жаркое по-домашнему из курицы | 200 | 250 | 20,1 | 19,3 | 17,1 | 323 | 25,1 | 24,2 | 21,5 | 403,7 |
| 54-13хн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| | Итого: | 740 | 860 | 32,18 | 28,7 | 69,18 | 663,84 | 39,15 | 35,85 | 78,15 | 790,4 |
| 3 | | | | | | | | | | | |
| день | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 54-16з-2020 | Винегрет с растительным маслом | 80 | 100 | 1 | 7,1 | 5,4 | 89,5 | 1,2 | 9 | 6,7 | 111,9 |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 250 | 4,62 | 6,06 | 5,7 | 96,06 | 5,77 | 7,57 | 7,12 | 120 |
| 54-1г-2020 | Макаронные изделия отварные | 150 | 200 | 5,3 | 5,5 | 32,7 | 202 | 7,1 | 7,4 | 43,7 | 269,3 |
| 54-5м-2020 | Котлеты из курицы | 80 | 80 | 14,4 | 3,3 | 10,1 | 127,1 | 14,4 | 3,3 | 10,1 | 127,1 |
| 54-2хн-2020 | Компот из кураги | 200 | 200 | 1 | 0,1 | 15,7 | 66,9 | 1 | 0,1 | 15,7 | 66,9 |

| | | | | | | | | | | | |
|--------------|--|------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| | Итого: | 770 | 890 | 30,72 | 22,76 | 96,2 | 711,46 | 33,87 | 28,07 | 109,92 | 825,1 |
| 4 | | | | | | | | | | | |
| день | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 54-7з-2020 | Салат из белокочанной капусты | 80 | 100 | 2 | 8,1 | 8,4 | 114,4 | 2,5 | 10,1 | 10,4 | 143 |
| 54-10с-2020 | Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) | 200 | 250 | 5,12 | 6,22 | 10,74 | 119,44 | 6,4 | 7,77 | 13,42 | 149,3 |
| 54-12м-2020 | Плов с курицей | 200 | 250 | 27,3 | 8,1 | 33,2 | 314,6 | 34 | 10,1 | 41,5 | 393,4 |
| 54-32хн-2020 | Компот из свежих яблок | 200 | 200 | 0,15 | 0,14 | 9,93 | 41,5 | 0,15 | 0,14 | 9,93 | 41,5 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | Печенье | 30 | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 124,7 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 124,7 |
| | Итого: | 770 | 890 | 41,27 | 26,16 | 111,17 | 844,54 | 49,75 | 31,71 | 124,15 | 981,8 |
| 5 | | | | | | | | | | | |
| день | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови и яблок | 80 | 100 | 0,7 | 8,1 | 5,8 | 99 | 0,9 | 10,2 | 7,2 | 123,8 |

| | | | | | | | | | | | |
|-------------|--|------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 54-12с-2020 | Суп с рыбными консервами | 250 | 250 | 7,9 | 4,1 | 12,42 | 117,96 | 9,87 | 5,12 | 15,5 | 149,7 |
| 54-23г-2020 | Пюре гороховое (горошница) | 150 | 200 | 14,5 | 1,3 | 33,8 | 204,8 | 19,3 | 1,8 | 45 | 273,1 |
| 54-2м-2020 | Гуляш | 80 | 120 | 13,5 | 13,5 | 8,1 | 188,9 | 20,4 | 20,4 | 4,7 | 283,6 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | Печенье | 30 | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 124,7 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 124,7 |
| | Итого: | 850 | 960 | 43,5 | 30,6 | 115,52 | 892,06 | 54,07 | 47,42 | 127,8 | 1111,6 |
| 6 | | | | | | | | | | | |
| день | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 54-5з-2020 | Салат из свеклы отварной | 80 | | 1,1 | 3,6 | 6,1 | 60,8 | | | | |
| 54-5с-2020 | Суп из овощей с мясными фрикадельками | 200 | | 8,64 | 4,32 | 13,92 | 129 | | | | |
| 378 | Каша гречневая рассыпчатая с сахаром | 150 | | 5,45 | 1,43 | 33,78 | 167,73 | | | | |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 105,6 | | | | |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 | | | | |
| Пром. | Мармелад фруктово-ягодный формовой | 20 | | 0,30 | 1,80 | 12,80 | 69,1 | | | | |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 | | | | |
| | Итого: | 710 | | 20,89 | 11,85 | 118,6 | 662,13 | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | |
| день | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 54-8з-2020 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 80 | 100 | 1,3 | 8,1 | 7,8 | 108,7 | 1,6 | 10,1 | 9,6 | 136 |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 200 | 250 | 4,74 | 6,24 | 13,6 | 129,38 | 5,925 | 7,8 | 17 | 136,72 |
| 54-1г- | Макаронные изделия отварные | 150 | 200 | 5,3 | 5,5 | 32,7 | 202 | 7,1 | 7,4 | 43,7 | 269,3 |

| | | | | | | | | | | | |
|------------|-------|----|-----|------|------|-----|-------|------|------|-----|-------|
| 2020 | | | | | | | | | | | |
| 54-2м-2020 | Гуляш | 80 | 120 | 13,5 | 13,5 | 8,1 | 188,9 | 20,4 | 20,4 | 4,7 | 283,6 |

| | | | | | | | | | | | |
|---------------|----------------------------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| 54-34хн-2020 | Компот из яблок с лимоном | 200 | 200 | 0,3 | 0,2 | 11,1 | 46,7 | 0,3 | 0,2 | 11,1 | 46,7 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| | Итого: | 770 | 930 | 29,54 | 22,14 | 97,9 | 778,68 | 59,925 | 26,8 | 114,5 | 912,52 |
| 8 день | | | | | | | | | | | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | |
| 54-16з-2020 | Винегрет с растительным маслом | 80 | 100 | 1 | 7,1 | 5,4 | 89,5 | 1,2 | 9 | 6,7 | 111,9 |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 250 | 4,62 | 6,06 | 5,7 | 96,06 | 5,77 | 7,57 | 7,12 | 120 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 200 | 3,1 | 6 | 19,7 | 145,8 | 4,1 | 8,1 | 26,4 | 194 |
| 54-11р-2020 | Котлета рыбная | 80 | 80 | 10,3 | 6,2 | 10,1 | 138 | 10,3 | 6,2 | 10,1 | 138 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| | Итого: | 770 | 890 | 23,62 | 26,06 | 74 | 626,06 | 25,97 | 31,57 | 83,42 | 720,6 |
| 9 день | | | | | | | | | | | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | |
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 80 | 100 | 1,1 | 3,6 | 6,1 | 60,8 | 1,3 | 4,5 | 7,6 | 76,1 |
| 54-8е-2020 | Суп картофельный с горохом | 200 | 250 | 6,68 | 4,6 | 16,28 | 133,14 | 8,35 | 5,75 | 20,25 | 166,4 |

| | | | | | | | | | | | |
|-------------|----------------------------|------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 200 | 8,2 | 6,9 | 35,9 | 238,9 | 11 | 9,3 | 47,9 | 318,5 |
| 54-16м-2020 | Тефтели из курицы с рисом | 60 | 90 | 8,67 | 8,77 | 4,86 | 133,1 | 12,3 | 11 | 7,5 | 177,6 |
| 54-4хн-2020 | Компот из изюма | 200 | 200 | 0,4 | 0,1 | 18,4 | 75,8 | 0,4 | 0,1 | 18,4 | 75,8 |
| Пром. | Бананы | 170 | | 2,6 | 0,9 | 35,7 | 160,7 | | | | |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| | Итого: | 920 | 900 | 32,05 | 25,57 | 143,84 | 932,34 | 37,75 | 31,35 | 128,25 | 944,3 |

10 день

Обед

| | | | | | | | | | | | |
|--------------|-----------------------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 54-11з-2020 | Салат из моркови и яблок | 80 | 100 | 0,7 | 8,1 | 5,8 | 99 | 0,9 | 10,2 | 7,2 | 123,8 |
| 54-12с-2020 | Суп с рыбными консервами | 200 | 250 | 7,9 | 4,1 | 12,42 | 117,96 | 9,87 | 5,12 | 15,52 | 147,45 |
| 54-1г-2020 | Макаронные изделия отварные | 150 | 200 | 5,3 | 5,5 | 32,7 | 202 | 7,1 | 7,4 | 43,7 | 269,3 |
| 54-2м-2020 | Гуляш из курицы | 80 | 120 | 13,5 | 13,5 | 3,1 | 188,9 | 20,4 | 20,4 | 4,7 | 283,6 |
| 54-13хн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| | Итого: | 770 | 930 | 32,1 | 31,9 | 87,32 | 756,66 | 42,97 | 43,82 | 104,42 | 981,95 |

11 день

Обед

| | | | | | | | | | | | |
|-------------|--|-----|-----|------|-----|------|--------|------|------|-------|--------|
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 80 | 100 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,1 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 250 | 4,7 | 6,1 | 10,1 | 114,22 | 5,87 | 7,62 | 12,62 | 142,71 |
| 54-7г-2020 | Плов с курицей | 200 | 250 | 27,3 | 8,1 | 33,2 | 314,6 | 34 | 10,1 | 41,5 | 393,4 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |

| | | | | | | | | | | | |
|-------|----------------------|------------|------------|-------------|-----------|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| | Итого: | 740 | 860 | 37,5 | 15 | 91,7 | 651,02 | 45,57 | 18,52 | 103,02 | 761,11 |

12 день**Обед**

| | | | | | | | | | | | |
|-------------|---------------------------------------|------------|--|--------------|--------------|---------------|--------------|--|--|--|--|
| 54-7з-2020 | Салат из белокочанной капусты | 80 | | 2 | 8,1 | 8,4 | 114,4 | | | | |
| 54-5с-2020 | Суп из овощей с мясными фрикадельками | 200 | | 8,64 | 4,32 | 13,92 | 129 | | | | |
| 54-16к-2020 | Каша молочная «Дружба» | 200 | | 5 | 6,9 | 23,9 | 178 | | | | |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 105,6 | | | | |
| Пром. | Батон йодированный | 30 | | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 | | | | |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 | | | | |
| Пром. | Вафли | 30 | | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 124,7 | | | | |
| | Итого: | 720 | | 23,34 | 22,92 | 120,52 | 781,6 | | | | |

1) Использовался сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников

2) Для витаминизации приема пищи в рацион включаются свежие фрукты и ягоды

