



Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ

им. В.Я. Прошкина с.Шугурово

Кротова Л.К.

Примерное 12-дневное меню

МБОУ СОШ им.В.Я. Прошкина с.Шугурово

Сосновоборского района Пензенской области

для организации питания детей в возрасте от 12 до 18 лет

День первый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
182	Каша пшеничная молочная	250	7,30	6,80	38,27	220,98
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00
1	Бутерброд с маслом	50	3,26	7,60	19,45	159,24
15	Сыр (порциями)	15	4,02	5,10	-	62,31
	Всего за завтрак		15,11	19,50	67,19	482,53

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,93	6,13	2,87	70,41
111	Суп с макаронными изделиями	300	3,57	3,39	18,84	120,15
291	Плов из птицы	300	17,95	12,57	39,73	325,33
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	0,85	114,95
	Всего за обед		26,19	22,94	109,55	827,22
	Всего за день		41,30	42,44	176,74	1309,75

День второй

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
174	Каша вязкая рисовая молочная	250	5,34	7,90	37,83	207,80
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11
2	Бутерброд сповидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00
223	Запеканка из творога	70	9,73	16,60	26,74	167,68
	Всего за завтрак		21,25	29,04	118,40	656,59

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет.ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12
104	Суп картофельный смясными фрикадельками	300	2,19	2,78	15,39	106,00
309	Макароны отварные смаслом	180	6,12	9,00	34,20	242,28
294	Котлеты рубленныеиз птицы	100	15,20	13,60	13,50	237,20
350	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	0,85	114,95
	Всего за обед		27,8	32,09	99,96	905,91
	Всего за день		42,32	67,53	218,42	1721,02

День третий

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г)			Энергет.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
173	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	7,63	5,00	46,20	260,30
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	62,00
2	Печенье сдобное	40	3,80	6,80	33,70	211,00
ПР	Ряженка	100	5,80	5,00	8,40	102,00
	Всего за завтрак		17,76	16,8	98,17	635,3

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,62	6,20	8,90	97,88
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300	2,64	3,34	18,47	127,2
312	Картофельное пюре	180	3,70	2,80	0,00	131,68
246	Гуляш из отварного мяса (говядины)	100	11,84	11,50	3,75	165,84
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	0,85	114,95
	Всего за обед		23,13	24,39	41,44	677,55
	Всего за день		40,89	41,19	139,61	1312,85

День четвертый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
181	Каша манная молочная жидкая	250	2,75	3,63	20,50	125,63
378	Чай с молоком	200	1,60	1,54	16,36	98,02
2	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00
224	Запеканка из творога с морковью	70	9,73	7,93	6,74	155,68
	Всего за завтрак		16,48	16,97	71,43	535,33

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100	1,08	6,11	4,57	77,70
96	Рассольник ленинградский с крупой пшенной	300	2,64	6,24	18,70	141,48
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,68	4,92	47,81	278,23
278	Тефтели	100	8,67	9,33	13,83	174,00
342	Компот из свежих яблок	200	0,80	0,80	139,40	573,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	0,85	114,95
	Всего за обед		26,67	27,95	225,16	1359,36
	Всего за день		40,29	44,92	294,29	1855,37

День пятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
175	Каша молочная из риса и пшена	250	4,13	10,75	29,00	229,25
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11
ПР	Печенье сдобное	40	3,80	6,80	33,70	211,00
ПР	Йогурт	100	5,00	3,2	3,5	68,00
	Всего за завтрак		16,71	21,42	92,2	633,36

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,93	6,13	2,87	70,41
87	Щи из свежейкапусты	300	2,13	5,88	7,35	90,84
304	Рис отварной	180	4,40	6,50	44,00	252,13
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	15,16	3,66	1,88	101,16
350	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	0,85	114,95
	Всего за обед		25,58	22,8	84,45	740,85
	Всего за день		42,29	44,22	176,65	1374,21

День шестой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12
294	Котлеты рубленые из птицы	100	15,20	13,60	13,50	237,20
309	Макароны отварные с маслом	180	6,80	10,00	38,00	269,20
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	0,85	114,95
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
1	Бутерброд с маслом	50	3,26	7,60	19,45	159,24
	Всего за обед		30,55	38,13	127,58	1071,09
	Всего за день		30,55	38,13	127,58	1071,09

День седьмой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
182	Каша пшенная молочная	250	7,30	6,80	38,27	220,98
15	Сыр (порциями)	15	4,02	5,10	-	62,31
2	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161,00
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00
	Всего за завтрак		14,27	15,77	76,89	484,29

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет.ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
20 52	Салат свежих огурцов <i>или</i> Салат из свеклы отварной	100 / 100	0,75 / 1,85	6,02 / 2,46	2,35 / 3,11	66,60 / 57,40
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,20	5,88	14,10	118,08
304	Рис отварной	180	4,40	6,50	44,00	252,13
278	Тефтели	100	8,66	9,34	13,84	174,00
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	62,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	0,85	114,95
	Всего за обед		19,34 / 20,44	28,29 / 24,73	85,01 / 85,77	787,76 / 778,56
	Всего за день		33,61 / 34,71	44,06 / 40,50	161,9 / 162,66	1272,05 / 1262,85

День восьмой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
181	Каша манная молочная жидкая	250	7,53	5,06	41,71	242,51
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60
3	Бутерброд с сыром	55	5,80	8,30	14,83	157,00
223	Запеканка из творога	70	9,73	16,60	26,74	167,68
	Всего за завтрак		23,59	29,96	93,15	608,79

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,62	6,20	8,90	97,88
111	Суп с макаронными изделиями	300	3,58	3,40	18,84	120,16
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,68	4,92	47,81	278,23
246	Гуляш из отварного мяса (говядины)	100	11,84	11,50	3,75	165,84
350	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	0,85	114,95
	Всего за обед		30,68	26,65	107,65	888,42
	Всего за день		47,54	63,01	200,86	1655,73

День девятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	0,38	1,44	120
2	Печенье сдобное	40	3,80	6,80	33,70	211,00
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00
ПР	Ряженка	100	5,80	5,00	8,40	102,00
	Всего за завтрак		14,51	12,18	53,01	473

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
24 45	Салат из свежих помидоров и огурцов <i>или</i> Салат из белокочанной капусты	100 / 100	0,93 / 1,80	6,13 / 5,10	2,87 / 4,70	70,41 / 68,03
119	Суп гороховый	300	10,80	4,68	24,84	184,68
312	Картофельное пюре	180	3,70	2,80	0,00	131,68
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	15,16	3,66	1,88	101,16
342	Компот из свежих яблок	200	0,80	0,80	139,40	573,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	0,85	114,95
	Всего за обед		34,19 / 35,06	18,62 / 17,59	169,84 / 171,67	1175,88 / 1173,50
	Всего за день		48,7 / 49,57	30,80 / 29,77	222,85 / 224,68	1648,88 / 1646,5

День десятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
173	Каша вязкая на молоке (из хлопьевовсяных)	250	7,63	5,00	46,20	260,30
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00
224	Запеканка из творога с морковью	70	9,73	7,93	6,74	155,68
	Всего за завтрак		23,32	23,09	97,03	707,18

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,40	81,70
106	Суп картофельный срыбными фрикадельками	300	2,64	3,34	18,47	127,20
131	Горох отварной с масло сливочным (пюре)	180	3,90	4,48	7,21	121,70
294	Котлеты рубленые из птицы	100	15,20	13,60	13,50	237,20
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	0,85	114,95
	Всего за обед		26,93	22,36	98,69	879,13
	Всего за день		47,39	45,45	193,42	1546,99

День одиннадцатый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
174	Каша вязкая рисовая молочная	200	3,41	5,56	35,43	205,40
2	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161,00
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00
ПР	Ряженка	100	5,80	5,00	8,40	102,00
	Всего за завтрак		12,16	14,43	82,45	508,4

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет.ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
20	Салат свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,20	5,88	14,10	118,08
304	Рис отварной	180	4,40	6,50	44,00	252,13
278	Тефтели	100	8,66	9,34	13,84	174,00
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	62,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	0,85	114,95
	Всего за обед		19,34	28,29	85,01	787,76
	Всего за день		31,5	42,72	167,46	1296,16

День двенадцатый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	15,16	3,66	1,88	101,16
309	Макароны отварные с маслом	180	6,12	9,00	34,20	242,28
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	0,85	114,95
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
1	Бутерброд с маслом	50	3,26	7,60	19,45	159,24
	Всего за обед		29,83	27,19	112,16	908,13
	Всего за день		29,83	27,19	112,16	908,13

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 504074246255880625918708617174458765454418972428

Владелец Кротова Лидия Константиновна

Действителен с 19.05.2023 по 18.05.2024