

Утверждаю

Директор муниципального образовательного  
учреждения «Средней общеобразовательной школы  
с. Студенки Белинского района Пензенской области им. А. И. Бородина



## ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МОУ «СОШ с. Студенки Белинского района Пензенской области  
им. А.И. Бородина»  
для учащихся с 7 до 11 лет

2022 - 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

Примерное меню МОУ «СОШ с. Студенки Белинского района  
Пензенской области им. А.И. Бородина»

(1 день)

№ технолог. карты	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
97	Борщ из свежей капусты с фасолью	250	3,70	5,39	12,05	112
291	Плов из птицы	150	13,35	11,25	27,34	264
40	Салат витаминный с масл. растительн.	60	0,72	3,00	6,53	56
434	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59
109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
588	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175
Итого		760	<b>38,35</b>	<b>35</b>	<b>144,88</b>	<b>783,5</b>

Повар: *Овсякина*

Н. А. Овсякина

Примерное меню МОУ «СОШ с. Студенки Белинского района  
Пензенской области им. А.И. Бородина»

(2 день)

№ технолог. карты	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
108	Суп-лапша с курицей	250	10	7,3	15,82	170
446	Каша гречневая с мясом и овощами	150	18,75	16,62	43,07	157
76	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78
509	Компот их яблок с лимоном	200	0,50	0,20	22,20	93
109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Скучихин	Зефир (пастила)	39	0,26		46,00	189
Итого		749	<b>39,44</b>	<b>38,33</b>	<b>157,28</b>	<b>804,5</b>

Повар: *Осыкина*

Н. А. Осыкина

Примерное меню МОУ «СОШ с. Студенки Белинского района  
Пензенской области им. А.И. Бородина»

(3 день)

№ технолог. карты	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
142	Щи из св. капусты с картофелем	250	2,01	6,48	8,14	99
447	Макарон. издел. отварн.	150	5,48	4,98	34,88	212
395	Сосиска отварная	80	8,80	12,10	0,07	184
4	Салат из моркови	60	0,90	0,12	13,02	57
443	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57
109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
112	Фрукты по сезону (яблоко)	150	0,60	0,60	13,50	71
Итого		940	21,31	29,35	109,15	797,5

Повар: *Васильева*

Н. А. Оськина



Примерное меню МОУ «СОШ с. Студенки Белинского района  
Пензенской области им. А.И. Бородина»

(4 день)

№ технолог. карты	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
118	Суп карт. с вермишелью	250	5,48	4,74	19,74	146
118	Пюре из гороха с маслом	150	14,27	4,39	28,39	210
6839	Минтай запеченный	130	22,24	1,60	4,30	120,58
31	Салат "Пестрый"	60	0,66	3,10	7,19	59
134	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59
109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
112	Фрукты по сезону (яблоко)	150	0,60	0,60	13,50	71
Итого		990	47,31	14,88	112,94	783,08

Повар: *Овсянникова*

Н. А. Оськина

Примерное меню МОУ «СОШ с. Студенки Белинского района  
Пензенской области им. А.И. Бородина»  
(5 день)

№ технолог. карты	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
103	Рассольник домашн. с круп. перлов.	250	2,52	5,50	17,62	133
260	Каша «Дружба»	200	5,26	11,66	25,06	226
383	Кисель плодово-ягодный	200			9,98	119
109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
112	Фрукты по сезону (яблоко)	150	0,60	0,60	13,50	71
Итого		860	10,3	11,71	78,68	666,5

Повар: *А.А. Осипова*

Н. А. Оськина

Примерное меню МОУ «СОШ с. Студенки Белинского района  
Пензенской области им. А.И. Бородина»

(6 день)

№ технолог. карты	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
321	Лапша молочная	200	5,55	10,46	23,97	233
82	Бутерброды с вареными колбасами	35	3,60	5,70	7,40	95
497	Какао с молоком (2 вар)	200	5,00	4,40	31,70	186
Итого		435	14,15	20,56	63,07	514

Повар: *Овсякина*

Н. А. Овсякина

Примерное меню МОУ «СОШ с. Студенки Белинского района  
Пензенской области им. А.И. Бородина»

(7 день)

№ технолог. карты	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
153	Суп рыбный с консервами	250	9,23	7,23	16,05	166
446	Каша гречневая с мясом и овощами	150	18,75	16,62	43,07	157
4	Салат из белокоч. капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	82
497	Какао с молоком (2 вар)	200	5,00	4,40	31,70	186
109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
604	Пряник	42	2,04	1,20	43,74	274,52
Итого		752	44,5	39,4	147,96	983,02

Повар: *Оськина*

Н. А. Оськина



Примерное меню МОУ «СОШ с. Студенки Белинского района  
Пензенской области им. А.И. Бородина»  
(9 день)

№ технолог. карты	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
118	Суп карт. с горохом	250	5,48	4,74	19,74	146
447	Макарон. издел. отварн.	150	2,75	5,99	15,87	131
151	Подлива	80	0,72	17,89	14,76	128,2
2934	Котлеты рубленые из курицы	70	14,6	14,8	11,5	236,3
40	Салат витаминный	60	0,72	3,00	6,53	56
509	Компот плодово-ягодный	200	0,50		27,00	110
603	Печенье	42	3,13	3,97	13,28	140,99
109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Итого		902	36,1	35,99	111,78	1065,99

Повар: *Оськина*

Н. А. Оськина

Примерное меню МОУ «СОШ с. Студенки Белинского района  
 Пензенской области им. А.И. Бородина»

(10 день)

№ технолог. карты	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
108	Суп-лапша с курицей	250	10	7,3	15,82	170
440	Овощное рагу с мясом	150	13,24	15,6	22,05	176
4	Салат из белокоч. капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	82
399	Напиток ябл. виноградный	150	0,3		12,3	52
109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	9,84
Итого		730	32,9	34,16	92,03	796,64

Повар: *Овсянникова*

Н. А. Оськина

Примерное меню МОУ «СОШ с. Студенки Белинского района  
Пензенской области им. А.И. Бородина»

(11 день)

№ технолог. карты	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
118	Суп карт. с вермишелью	250	5,48	4,74	19,74	146
2763	Каша пшеничная молочная	150	3,38	5,21	12,98	112,47
394	Компот из свежих яблок	200	0,21	0,21	15,27	62
109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
603	Печенье	42	3,13	3,97	13,28	140,99
Итого		692	<b>20,16</b>	<b>16,41</b>	<b>84,63</b>	<b>578,96</b>

Повар: *Светлана*

Н. А. Оськина



Примерное меню МОУ «СОШ с. Студенки Белинского района

· Пензенской области им. А.И. Бородина»

(12 день)

№ технолог. карты	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
261	Каша манная	200	5,26	11,66	25,06	226
90	Бутерброд с сыром	45	6,70	9,50	9,90	153
109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5
434	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59
604	Пряник	42	2,04	1,20	43,74	274,52
Итого		517	16,54	22,65	108,68	783,02

Повар: *Великая*

Н. А. Оськина



В данном документе  
пронумеровано,

прошнуровано и скреплено  
печатью

13 (тринадцать) листов

Директор МОУ «СОШ с.  
Студенки

Белинского района Пензенской  
области

А. И. Бородина»

В. В. Левина

