

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ

с. Советское

Н.Р. Тигеева

**Перспективное десятидневное льготное меню**

**МБОУ СОШ с. Советское**

**осенне-зимний период**

**на 2022-2023 учебный год**

1-4 классы

(разработано с учётом требований Сан Пин 2.3/2.4.3590-20 от 27 октября 2020 г. № 32)

Возрастная категория : 7-11 лет

/сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна –М: ДеЛя плюс; 2015-544 с.

Разработчик МБОУ СОШ с. Советское

**Меню приготавливаемых блюд**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 день 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Макароны отварные	150	4,5	6,8	1.76	112	309
	Гуляш	90	14.55	16.74	1.34	221	260
	Салат из свежей капусты	60	0.84	5.04	2.58	259.1	45
	Компот из свежих плодов	180	0.01	0.07	2.7	140	343
	Хлеб пшеничный.ржаной	20	3.5	0.2	23.6	110	пр
<b>Итого за день</b>		<b>500</b>	<b>23.4</b>	<b>28.85</b>	<b>31.98</b>	<b>842.1</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 день 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Жаркое по-домашнему	150	12.3	29.5	16.58	483	259
	Салат из отварной свеклы	60	0.14	0.6	0.8	29	52
	Сок	180	0.05	-	1.01	42.4	389
	Хлеб пшеничный , ржаной	20	3.5	0.2	23.6	110	пр
<b>Итого за день</b>		<b>530</b>	<b>15.99</b>	<b>30.3</b>	<b>41.99</b>	<b>685.4</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 день 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Гречка отварная	160	11.46	8.12	51.4	320	302
	Печень по-строгановски	90	13.26	11.23	3.52	185	255
	Салат из солёных огурцов с луком	60	0.42	2.52	0.04	30	21
	Компот из сухофруктов	180	0.66	0.09	32	122	439
	Хлеб пшеничный ,ржаной	20	3.5	0.2	23.6	110	пр
<b>Итого за день</b>		<b>510</b>	<b>25.8</b>	<b>22.16</b>	<b>110.56</b>	<b>767</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 день 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Рис отварной	160	0.24	0.6	24.4	130	304
	Рыба тушёная в томатном соусе	90	9.75	4.95	3.8	406	229
	Огурец свежий	60	0.38	0.06	0.95	16	71
	Напиток из свежих плодов	180	0.01	0.07	2.7	140	343
	Хлеб пшеничный , ржаной	20	3.5	0.2	23.6	110	пр
<b>Итого за день</b>		<b>510</b>	<b>19.88</b>	<b>5.88</b>	<b>55.48</b>	<b>802</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**

**Возрастная категория : 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 день 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Овощи тушёные с мясом	160	2.2	5.4	4.8	175	тк
	Огурец солёный	60	0.9	-	3	30	пр
	Компот ассорти	180	1	-	25	106	347
	Хлеб пшеничный ,ржаной	20	3.5	0.2	23.6	110	пр
<b>Итого за день</b>		<b>520</b>	<b>7.6</b>	<b>5.6</b>	<b>56.4</b>	<b>742</b>	
<b>Итого за неделю</b>		<b>2570</b>	<b>86.67</b>	<b>92.79</b>	<b>296.38</b>	<b>3838.5</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 день 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Картофельное пюре	150	6.34	12.81	25	24.2	128
	Шницель , соус	90	9.34	11.28	3.82	36.4	267
	Помидор свежий	60	0.55	0.1	1.9	11	71
	Компот из сухофруктов	180	28.1	-	5.8	38.6	349
	Хлеб пшеничный ,ржаной	20	3.5	0.2	23.6	110	пр
<b>Итого за день</b>		<b>500</b>	<b>47.83</b>	<b>24.39</b>	<b>60.12</b>	<b>765.6</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 день 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Плов	180	17.30	14.33	24.38	497	244
	Винегрет	80	1.4	10.4	7.29	125	67
	Компот из свежих плодов	180	0.13	0.02	15.2	62	342
	Хлеб пшеничный ,ржаной	40	3.5	0.2	23.6	110	пр
<b>Итого за день</b>		<b>500</b>	<b>22.33</b>	<b>24.95</b>	<b>70.47</b>	<b>794</b>	



**Меню приготавливаемых блюд**

**Возрастная категория :7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 день 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Овощи припущенные	150	2.9	10.8	9.6	242	136
	Курица отварная	90	13.5	12.8	4.6	225	288
	Огурец солёный	60	0.9	-	3	30	пр
	Кисель	180	0.3	0.01	12.7	101	349
	Хлеб пшеничный ржаной	20	3.5	0.2	23.6	110	пр
<b>Итого за день</b>		<b>500</b>	<b>21.1</b>	<b>23.81</b>	<b>53.5</b>	<b>708</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 день 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Макароны отварные	150	6.16	17.12	44.48	281	285
	Котлета рыбная, соус	90	7.12	11.6	34.7	320	тк
	Салат морковный	60	0.55	0.1	1.9	40	59
	Компот сухофрукты	180	0.01	0.07	2.7	140	342
	Хлеб пшеничный .ржаной	20	3.5	0.2	23.6	110	пр
<b>Итого за день</b>		<b>500</b>	<b>17.34</b>	<b>29.09</b>	<b>107.38</b>	<b>891</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 день 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Гречка отварная	150	8.9	4.1	1.2	231,86	302
	Печень тушёная в соусе	90	7.62	7.82	6.52	314	261
	Огурец свежий	60	0.38	0.06	0.95	6	71
	Компот ассорти	180	0.07	0.02	15	60	349
	Хлеб пшеничный, ржаной	20	4.5	1.2	26.6	117.5	пр
<b>Итого за день</b>		<b>500</b>	<b>20.47</b>	<b>12.2</b>	<b>47.27</b>	<b>721.86</b>	
<b>Итого за неделю</b>		<b>2500</b>	<b>129.07</b>	<b>214.44</b>	<b>436.14</b>	<b>3880.46</b>	
<b>Итого за две недели</b>		<b>5070</b>	<b>215.74</b>	<b>307.23</b>	<b>732.52</b>	<b>7676.96</b>	
<b>Среднее за две недели</b>		<b>507</b>	<b>22</b>	<b>31</b>	<b>73</b>	<b>768</b>	