

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ

с.Советское

Н.Р. Тигеева



Перспективное двенадцатидневное льготное меню

МБОУ СОШ с. Советское

осенне-зимний период

на 2022-2023 учебный год

5-11 классы

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

Возрастная категория : 12 лет и старше

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

Разработчик МБОУ СОШ с. Советское

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 день 1							
Завтрак	Макароны отварные	180	4.5	6.8	21.76	112	309
	Гуляш	100	14.55	16.74	21.34	421	260
	Салат из свежей капусты	100	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
Итого за день		580	23.4	28.85	71.98	1042.1	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 день 2							
Завтрак	Жаркое по-домашнему	180	10.3	25.5	16.58	483	259
	Салат из отварной свеклы	100	0.14	0.6	0.8	29	52
	Сок	200	0.05	-	1.01	42.4	389
	Хлеб пшеничный , ржаной	20	3.5	0.2	23.6	110	пр
Итого за день		500	14.09	26.5	45.49	685.4	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 день 3							
Завтрак	Гречка отварная	180	11.46	8.12	51.4	320	302
	Печень по-строгановски	100	13.26	11.23	3.52	385	255
	Салат из солёных огурцов с луком	100	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
Итого за день		580	29.3	21.96	110.56	967	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 день 4							
Завтрак	Рис отварной	180	0.24	0.6	24.4	130	304
	Рыба тушёная в томатном соусе	100	9.75	4.95	3.8	406	229
	Огурец свежий	100	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
Итого за день		580	13.88	5.88	55.45	802	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 день 5							
Завтрак	Овощи тушёные с мясом	180	2.2	5.4	4.8	175	тк
	Огурец солёный	100	0.9	-	3	30	пр
	Компот ассорти	200	1	-	25	106	347
	Хлеб пшеничный ,ржаной	20	3.5	0.2	23.6	110	пр
Итого за день		500	7.7	5.8	56.9	442	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 день 6							
Завтрак	Каша «Дружба» (из риса и пшена)	250	6	10.85	52.93	534	174
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	376
	Сыр	15	6.96	8.85	-	108	15
	Хлеб пшеничный	20	2.8	0.2	14.6	87.5	пр
	Выпечка из дрожжевого теста	60	6.9	2.43	47.9	241	405
Итого за день		545	24.63	22.75	163.53	1080.8	
Итого за неделю		3445	113	111.74	503.91	4442.41	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 день 1							
Завтрак	Картофельное пюре	180	6.34	12.81	25	242	128
	Шницель , соус	100	9.34	11.28	3.82	364	267
	Помидор свежий	100	0.55	0.1	1.9	11	71
	Компот из сухофруктов	180	28,1	-	5,8	38.6	349
	Хлеб пшеничный ,ржаной	20	4.5	1.2	26.6	120	пр
Итого за день		580	48.83	25.39	63.12	775.6	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 день 2							
Завтрак	Плов	180	17.30	14.33	24.38	497	244
	Винегрет	100	1.4	10.4	7.29	125	67
	Компот из свежих плодов	200	0.13	0.02	15.2	62	342
	Хлеб пшеничный ,ржаной	40	4.5	1.2	26.6	120	пр
Итого за день		520	23.33	25.95	73.47	804	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория :12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 день 3							
Завтрак	Овощи припущенные	180	2.9	10.8	9.6	242	136
	Курица отварная	100	13.5	12.8	4.6	225	288
	Огурец солёный	100	0.9	-	3	30	пр
	Кисель	180	0.3	0.01	12.7	101	349
	Хлеб пшеничный .ржаной	20	4.5	1.2	26.6	120	пр
Итого за день		580	22.1	24.81	56.5	718	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 день 4							
Завтрак	Макароны отварные	180	6.16	17.12	44.48	281	285
	Котлета рыбная, соус	100	7.12	11.6	34.7	320	тк
	Салат морковный	100	0.55	0.1	1.9	48	59
	Компот сухофрукты	180	0.01	0.07	2.7	140	342
	Хлеб пшеничный .ржаной	20	4.5	1.2	26.6	120	пр
Итого за день		580	18.34	30.09	110.38	909	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 день 5							
Завтрак	Гречка отварная	180	8.9	4.1	1.2	231.86	302
	Печень тушёная в соусе	100	7.62	7.82	6.52	314	261
	Огурец свежий	100	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	120	пр
Итого за день		580	16.97	13.2	50.27	731.86	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 день 6							
Завтрак	Суп вермишелевый	250	6.08	11.18	43.46	400	120
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	376
	Манные биточки с киселём	50/10	0.1	0.01	0.2	120	192
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	14
	Хлеб	30	3.8	0.4	24.6	117.5	пр
Итого за день		520	10.3	18.86	83.39	763.5	
Итого за неделю		3360	130.87	138.26	437.13	4701.96	
Итого за две недели		6805	243.87	250	941.04	9144.37	
Среднее за две недели		567	20.32	21	78	762	