

Утверждаю  
директор МБОУ СОШ  
с. Советское  
Н.Р. Тигеева



**Перспективное меню  
МБОУ СОШ с. Советское  
осенне-зимний период**

(разработано с учётом требований Сан Пин2.3/2.4.3590-20 от 27 октября 2020 г. № 32)

**Возрастная категория : 7-11 лет (завтрак)**

/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: 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>	Макароны отварные	150	13,82	11,74	33,14	342	309
	Котлета в соусе	90	0,08	7,25	0,13	66	268
<b>Завтрак</b>	Компот из ягод (смородина)	200	0,13	0,02	15,2	50	342
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,5	пр
	Яблоко	100	2		10	12	338
<b>Итого за день</b>		<b>500</b>	<b>19.83</b>	<b>19.41</b>	<b>78.07</b>	<b>587.5</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 1 день 2</b>	Картофельная запеканка с мясом, с соусом	240	14,34	18,81	61	376.05	284
<b>Завтрак</b>	Помидор свежий	60	0,14	0,6	0,8	29	71
	Компот из сухофруктов	180	0,05	-	1,01	72,4	349
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,8	0,2	20,6	110,5	пр
<b>Итого за день</b>		<b>500</b>	<b>19.33</b>	<b>19.81</b>	<b>83.41</b>	<b>587.95</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		
Неделя 1 день 3	Гречка отварная	150	2,98	4,94	5,3	152	302
Завтрак	Гуляш	90	12,83	14,32	56,26	223	260
	Груша	100	0,31	0,06	0,04	102	338
	Компот из ягод (вишня)	180	2	-	11	82	342
	Хлеб ржано- пшеничный	20	3,08	0,4	20,6	110,5	пр
				-			
<b>Итого за день</b>		<b>600</b>	<b>19.2</b>	<b>19.72</b>	<b>83.2</b>	<b>587.5</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		
Неделя 1 день 4	Плов	240	16,59	18,87	59,4	214,45	265
Завтрак	Винегрет	60	0,38	0,06	0,95	6	67
	Сок	180	0,01	0,05	2,5	138	389
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,08	0,2	20,6	110,5	пр
<b>Итого за день</b>		<b>500</b>	<b>19.06</b>	<b>19.18</b>	<b>83.45</b>	<b>468.95</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>	Жаркое по- домашнему	210	14,97	18,64	23,08	328	289
<b>Завтрак</b>	Апельсин	100	0,03	0,1	0,6	20	338
	Компот ассорти	200	0,65	0,39	32	122	347
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	пр
<b>Итого за день</b>		<b>540</b>	<b>19.45</b>	<b>19.53</b>	<b>83.28</b>	<b>587.5</b>	
<b>Итого за неделю</b>		<b>2640</b>	<b>96.87</b>	<b>97.65</b>	<b>411.41</b>	<b>2819.4</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 2 день 1</b>	Рис отварной	150	2,54	3,71	19	77,11	304
	Рыба тушёная в томате с овощами	90	10	15	20	200	229
<b>Завтрак</b>	Яблоко	100	4,34	0,8	20,82	60	338
	Компот из сухофруктов	180	0,01	0,07	2,7	140	349
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,8	0,2	20,6	110,5	пр
<b>Итого за день</b>		<b>540</b>	<b>19.69</b>	<b>19.78</b>	<b>83.12</b>	<b>587.61</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		
Неделя 2 день 2	Запеканка творожная со сгущ молоком	150	1,3	5,3	5,59	105,4	223
Завтрак	Выпечка с начинкой	90	14,05	12,77	34,79	184,6	426
	Апельсин	100	1,4	10,4	7,29	125	338
	Чай	180	0,13	0,02	15,2	62	376
	Хлеб с маслом	20/10	2,8	0,2	20,6	110,5	1
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>19.63</b>	<b>19.15</b>	<b>83.47</b>	<b>587.5</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 3</b>	Овощи припущенные	160	1,6	11,71	25,84	132,6	136
<b>Завтрак</b>	Котлета куриная, рубленая, соус	90	13,12	7,31	14,86	212,4	294
	Компот из ягод (брусника)	180	0,66	0,09	32	122	342
	Хлеб ржано пшеничный	20	2,8	0,2	20,6	110,5	пр
	Огурец свежий	60	0,9	0,2	0,8	10,3	T71
<b>Итого за день</b>		<b>510</b>	<b>19.08</b>	<b>19.51</b>	<b>84.1</b>	<b>587.8</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>	Макаронник с мясом с соусом	210	9,9	12,1	44,68	269,86	285
<b>Завтрак</b>	Яблоко	100	0,38	0,06	0,95	13	338
	Компот консервированный	180	0,01	0,07	2,7	140	347
	Хлеб ржано пшеничный	20	2,8	0,2	20,6	110,5	пр
<b>Итого за день</b>		<b>510</b>	<b>19.29</b>	<b>19.78</b>	<b>84.13</b>	<b>587.5</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 5</b>	Картофельное пюре	150	7,91	10,95	31,09	376	312
	Печень тушёная	90	3,05	2,11	10,02	200	261
<b>Завтрак</b>	Чай	180	0,12	0,01	15,2	40	376
	Хлеб ржано-пшеничный	20	6,44	4,62	17,37	120,5	пр
	Груша	100	2	-	10	12	338
<b>Итого за день</b>		<b>540</b>	<b>19.29</b>	<b>19.78</b>	<b>83.13</b>	<b>587.5</b>	
<b>Итого за неделю</b>		<b>2650</b>	<b>96.98</b>	<b>98</b>	<b>417.95</b>	<b>2937.91</b>	
<b>Итого за две недели</b>		<b>5290</b>	<b>193.8</b>	<b>195.65</b>	<b>830</b>	<b>5757.31</b>	
<b>Среднее за две недели</b>		<b>529</b>	<b>19.38</b>	<b>19.56</b>	<b>83</b>	<b>575.7</b>	

Утверждаю

директор МБОУ СОШ

с. Советское

Н.Р. Тигеева



**Перспективное меню  
МБОУ СОШ с. Советское  
осенне-зимний период**

(разработано с учётом требований Сан Пин2.3/2.4.3590-20 от 27 октября 2020 г. № 32)

Возрастная категория : 12 лет и старше (завтрак)

/сборник технических нормативов – Сборник рецептов 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		
<b>Неделя 1</b> <b>день 1</b>	Макароны отварные	180	4,5	6,8	61.76	112	309
<b>Завтрак</b>	Котлета в соусе	100	13,53	16,74	11.34	255	268
	Яблоко	100	3,75	-	5,5	67	338
	Компот из ягод (смородина)	180	1	-	25	106	342
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,2	20,6	117,5	пр
<b>Итого за день</b>		<b>600</b>	<b>22.5</b>	<b>23.41</b>	<b>96.07</b>	<b>682.5</b>	

**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	Картофельная запеканка с мясом, с соусом	250/30	13,3	17,3	31,59	422,4	284
Завтрак	Помидор свежий	100	1,14	0,6	0,8	29	71
	Компот из сухофруктов	180	0,66	0,09	32	122	349
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,2	20,6	117,5	пр
<b>Итого за день</b>		<b>600</b>	<b>22.9</b>	<b>23.19</b>	<b>95.99</b>	<b>683.9</b>	

**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		
<b>Неделя 1 день 3</b>	Гречка отварная	180	3,32	13,71	29,84	192,6	302
<b>Завтрак</b>	Гуляш	100	9,75	4,95	31,8	287	260
	Груша	100	0,38	0,06	0,95	6	45
	Компот из ягод (вишня)	180	0,05	-	1,01	72,4	342
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,8	0,2	20,6	117,5	пр
<b>Итого за день</b>		<b>600</b>	<b>22.3</b>	<b>22.92</b>	<b>96.2</b>	<b>675.5</b>	

**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	Плов	280	13,27	17,21	60,12	423	265
Завтрак	Винегрет	100	0,38	0,06	0,95	6	67
	Сок	180	0,01	0,07	2,7	140	389
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,2	20,6	117,5	пр
<b>Итого за день</b>		<b>600</b>	<b>22.46</b>	<b>23.08</b>	<b>96.5</b>	<b>686.5</b>	



**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		
<b>Неделя 1 день 5</b>	Жаркое по-домашнему	260	16,16	22,12	52,3	411	289
<b>Завтрак</b>	Апельсин	100	0,13	0,2	12,6	30	пр
	Компот ассорти	200	0,66	0,09	32	122	347
	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,8	0,4	34,6	129,5	пр
<b>Итого за день</b>		<b>600</b>	<b>22.75</b>	<b>22.81</b>	<b>95.28</b>	<b>680.5</b>	
<b>Итого за неделю</b>		<b>3000</b>	<b>112.91</b>	<b>115.41</b>	<b>480.04</b>	<b>3407.9</b>	

**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		
<b>Неделя 2 день 1</b>	Рис отварной	180	5,98	8,21	17	164,6	304
<b>Завтрак</b>	Рыба тушёная в томате с овощами	100	6	18	20	200	229
	Яблоко	100	5,34	0,11	23,82	64	40
	Компот из сухофруктов	180	0,01	0,07	2,7	140	349
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,2	20,6	117,5	пр
<b>Итого за день</b>		<b>600</b>	<b>22.13</b>	<b>22.59</b>	<b>96.12</b>	<b>679.1</b>	

**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		
<b>Неделя 2 день 2</b>	Запеканка творожная со сгущ. молоком	180/20	2,3	6,3	14,59	115,4	223
<b>Завтрак</b>	Выпечка с начинкой	100	14	9,23	37,79	267,6	426
	Апельсин	100	1,4	10,4	7,29	125	341
	Чай	180	0,13	0,02	15,2	62	376
	Хлеб с маслом	20	2,8	0,2	20,6	110,5	1
<b>Итого за день</b>		<b>600</b>	<b>22.63</b>	<b>23.15</b>	<b>95.47</b>	<b>680.5</b>	

**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	Овощи припущенные	180	3,32	13,71	29,84	192,6	136
Завтрак	Котлета куриная, рубленая, соус	100	8,82	4,01	1,36	234,4	294
	Огурец свежий	100	0,9	0,2	0,8	10,3	71
	Компот из ягод (брусника)	180	0,66	0,09	32	122	342
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,8	0,2	20,6	110,5	пр
<b>Итого за день</b>		<b>600</b>	<b>22.5</b>	<b>23.21</b>	<b>95.6</b>	<b>669.8</b>	

**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		
<b>Неделя 2 день 4</b>	Макаронник с мясом с соусом	280	19,38	22,36	71,25	415,85	285
<b>Завтрак</b>	Яблоко	100	0,38	0,06	0,95	13	338
	Компот консервированный	180	0,01	0,07	2,7	140	347
	Хлеб ржано- пшеничный	20	2,8	0,2	20,6	110,5	пр
<b>Итого за день</b>		<b>580</b>	<b>22.57</b>	<b>22.69</b>	<b>95.5</b>	<b>679.35</b>	

**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	Картофельное пюре	180	5,5	2,8	18.76	172	312
Завтрак	Печень тушёная	100	10	20	40	200	261
	Груша	100	6,26	7,57	27.51	58	338
	Чай	180	0,01	0,07	2,7	140	376
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,2	20,6	117,5	пр
<b>Итого за день</b>		<b>600</b>	<b>22.77</b>	<b>23.4</b>	<b>95.5</b>	<b>687.5</b>	
<b>Итого за неделю</b>		<b>2980</b>	<b>112.6</b>	<b>115.04</b>	<b>478.19</b>	<b>3396.25</b>	
<b>Итого за 2 недели</b>		<b>5980</b>	<b>225.51</b>	<b>230.45</b>	<b>958.59</b>	<b>6804.15</b>	
<b>среднее</b>		<b>598</b>	<b>22.5</b>	<b>23</b>	<b>96</b>	<b>680</b>	

Утверждаю  
директор МБОУ СОШ  
с. Советское  
Н.Р. Тигеева



**Перспективное меню  
МБОУ СОШ с. Советское  
осенне - зимний период**

(разработано с учётом требований Сан Пин2.3/2.4.3590-20 от 27 октября 2020 г. № 32)

**Возрастная категория : 12 лет и старше ( обед )**

/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	Суп гороховый	250	5,47	9,47	9,87	295	102
<b>ОБЕД</b>	Макаронь отварные	180	4,5	6,8	61,76	112	309
	Котлета в соусе	100	13,53	16,74	11,34	255	268
	Салат из свежих огурцов	100	3,75	-	5,5	67	пэ
	Компот из ягод (смородина)	180	1	-	25	106	342
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,2	20,6	117,5	пэ
<b>Итого за день</b>		<b>850</b>	<b>31.5</b>	<b>32.21</b>	<b>134.07</b>	<b>952.5</b>	



**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	Суп с морской капусты	250	14	14	50	263	тгк
<b>ОБЕД</b>	Картофельная запеканка с мясом, с соусом	250/30	13,3	17,3	31,59	422,4	284
	Помидор свежий	100	1,14	0,6	0,8	29	71
	Компот из сухофруктов	180	0,66	0,09	32	122	349
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,2	20,6	117,5	пз
<b>Итого за день</b>		<b>850</b>	<b>31.9</b>	<b>32.19</b>	<b>134.99</b>	<b>953.9</b>	

**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	Борщ со сметаной	250	15	14	50	293	82
ОБЕД	Гречка отварная	180	3,32	13,71	29,84	192,6	302
	Гуляш	100	9,75	4,95	31,8	287	260
	Салат из свежей капусты с редисом	100	0,38	0,06	0,95	6	45
	Компот из ягод (вишня)	180	0,05	-	1,01	72,4	342
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,2	20,6	117,5	по
<b>Итого за день</b>		<b>850</b>	<b>31.3</b>	<b>32.92</b>	<b>134.2</b>	<b>963.5</b>	

**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	Суп с фрикадельками	250	14,74	14	50	293	104
ОБЕД	Плов	280	13,27	17,21	60,12	423	265
	Винегрет	100	0,38	0,06	0,95	6	67
	Сок	180	0,01	0,07	2,7	140	389
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,2	20,6	117,5	п.э
<b>Итого за день</b>		<b>850</b>	<b>31.2</b>	<b>32.08</b>	<b>134.45</b>	<b>979.5</b>	

**Меню пригоставляемых блюд**  
**Возрастная категория : 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 день 5</b>	Рассольник со сметаной	250	2,95	2,99	1,7	288	94
<b>ОБЕД</b>	Жаркое по-домашнему	240	22,16	29,12	52,3	411	289
	Салат из сельддки с горошком, с луком	100	0,13	0,2	12,6	30	79
	Компот ассорти	200	0,66	0,09	32	122	347
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,8	0,4	34,6	129,5	пз
<b>Итого за день</b>		<b>350</b>	<b>31.7</b>	<b>32.8</b>	<b>134.2</b>	<b>980.5</b>	
<b>Итого за неделю</b>		<b>4250</b>	<b>157.6</b>	<b>162.2</b>	<b>671.91</b>	<b>4834.9</b>	

**Меню пригоставляемых 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	Свекольник со сметаной	250	11,17	13,91	40,08	281	99
ОБЕД	Рис отварной	180	5,98	8,21	17	164,6	304
	Рыба тушёная в томате с овощами	100	6	18	20	200	229
	Салат овощной	100	5,34	0,11	23,82	64	40
	Компот из сухофруктов	180	0,01	0,07	2,7	140	349
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,2	20,6	117,5	пэ
<b>Итого за день</b>		<b>350</b>	<b>31.3</b>	<b>32.5</b>	<b>134.2</b>	<b>979.1</b>	

**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		
<b>Неделя 2 день 2</b>	Щи со сметаной	250	14,97	14,35	52,93	293	83
<b>ОБЕД</b>	Картофельное пюре	180	2,3	6,3	7,59	115,4	128
	Бефстроганов	100	10	1,23	30,79	263,6	250
	Салат из свежих помидор	100	1,4	10,4	7,29	125	23
	Кисель	180	0,13	0,02	15,2	62	350
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,2	20,6	117,5	по
<b>Итого за день</b>		<b>850</b>	<b>31.6</b>	<b>32.5</b>	<b>134.4</b>	<b>975.5</b>	

**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		
<b>Неделя 2 день 3</b>	Суп- лапша	250	15	13,29	50	300	113
<b>ОБЕД</b>	Овощи припущенные	180	3,32	13,71	29,84	192,6	136
	Котлета куриная, рубленая, соус	100	8,82	4,01	1,36	234,4	294
	Огурец свежий	100	0,9	0,2	0,8	10,3	71
	Компот из ягод (брусника)	180	0,66	0,09	32	122	342
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,8	0,2	20,6	110,5	по
<b>Итого за день</b>		<b>350</b>	<b>31.5</b>	<b>32.21</b>	<b>134.6</b>	<b>969.8</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 12 лет и старше**

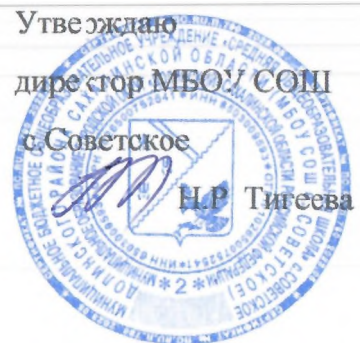
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 день 4	Суп рыбный	250	14,79	13,36	50	286,14	106
<b>ОБЕД</b>	Макаронник с мясом, с соусом	250/30	13,59	18,1	61,25	422,86	285
	Салат овощной (морковный)	100	0,38	0,06	0,95	13	6)
	Компот консервированный	180	0,01	0,07	2,7	140	347
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,2	20,6	117,5	по
<b>Итого за день</b>		<b>350</b>	<b>31.57</b>	<b>32.69</b>	<b>135.5</b>	<b>973.5</b>	



**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	Суп с крутой	250	7,2	2,26	24,93	280,86	101
<b>ОБЕД</b>	Картофельное пюре	180	5,5	2,8	18,76	172	128
	Печень тушёная	100	10	20	40	200	261
	Салат овощной (свекольный)	100	6,26	7,57	27,51	58	50
	Сок	180	0,01	0,07	2,7	140	389
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,2	20,6	117,5	пз
<b>Итого за день</b>		<b>350</b>	<b>31,77</b>	<b>33,4</b>	<b>134,5</b>	<b>968,36</b>	
<b>Итого за неделю</b>		<b>4250</b>	<b>157,74</b>	<b>163,3</b>	<b>673,2</b>	<b>4873,26</b>	
<b>Итого за 2 недели</b>		<b>8500</b>	<b>315,34</b>	<b>325,5</b>	<b>1345,11</b>	<b>9703,16</b>	
<b>Среднее за 2 недели</b>		<b>85</b>	<b>31,5</b>	<b>32,5</b>	<b>134,5</b>	<b>970,8</b>	



**Перспективное меню  
МБОУ СОШ с. Советское  
осенне - зимний период**

(разработано с учётом требований Сан Пин2.3/2.4.3590-20 от 27 октября 2020 г. № 32)

Возрастная категория : 7-1 лет ( ОВЗ – завтрак и обед )

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов 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: 7-11 лет (ОВЗ)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 день 1</b>	Творожная запеканка со сгущённым молоком	180/15	10.74	12.99	25.74	275.56	223
<b>Завтрак</b>	Чай с лимоном	200	3.15	2.72	12.96	89	377
	Масло сливочное	10	0.5	3.1	0.13	25.72	14
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,2	20,6	110,5	пр
	Яблоко	100	0.6	0.6	14.7	90	338
<b>Итого за завтрак</b>		<b>525</b>	<b>18.79</b>	<b>19.61</b>	<b>74.13</b>	<b>590.78</b>	
<b>Обед</b>	Суп гороховый	200	5,47	9,47	9,87	295	102
	Макароны отварные	160	13,82	11,74	33,14	148	309
	Котлета в соусе	90	3,28	6,77	43,99	200	268
	Салат из свежих огурцов	60	0,13	0,02	15,2	50	342
	Компот из ягод (смородина)	180	3,8	0,4	24,6	12	по
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2	0.2	10	117.5	338
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>28.5</b>	<b>28.6</b>	<b>136.8</b>	<b>822.5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1175</b>	<b>47.29</b>	<b>48.21</b>	<b>210.93</b>	<b>1413.28</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет (ОВЗ)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 день 2	Каша пшеничная	160	8.86	13.26	19.6	184.79	171
Завтрак	Чай с молоком	200	2.66	2.36	14.31	88.99	378
	Сыр	10	4.69	3.25	13.8	105.5	15
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,2	20,6	110,5	пэ
	Апельсин	100	0.6	0.45	15.45	90	358
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>19.61</b>	<b>19.52</b>	<b>83.76</b>	<b>580.78</b>	
Обед	Суп с морской капустой	200	14	14	50	263	тк
	Картофельная запеканка с мясом, с соусом	200/30	10,41	13,3	64,09	348,05	284
	Помидор свежий	60	0,14	0,6	0,8	29	71
	Компот из сухофруктов	180	0,05	-	1,01	72,4	349
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,8	0,2	20,6	110,5	пэ
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>27.4</b>	<b>28.1</b>	<b>136.5</b>	<b>822.95</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1210</b>	<b>47.01</b>	<b>47.62</b>	<b>220.26</b>	<b>1437.73</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**

**Возрастная категория: 7-11 лет (ОВЗ)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 день 3</b>	Каша дружба	160	11.32	12.31	25.53	274.5	173
<b>Завтрак</b>	Кофейный напиток	200	2.84	2.41	14.36	91.01	379
	Сыр	10	0.5	3.1	0.13	25.72	15
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,2	20,6	117,5	пс
	Груша	100	0.6	0.6	14.7	89	378
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18.06</b>	<b>18.62</b>	<b>71.32</b>	<b>590.73</b>	
<b>Обед</b>	Борщ со сметаной	200	15	14	50	293	82
	Гречка отварная	180	3,32	3,71	9,84	192,6	302
	Гуляш	90	5,95	10,33	56	147,6	200
	Салат из свежей капусты с редисом	60	0,38	0,06	0,95	6	45
	Компот из ягод (вишня)	180	0,05	-	1,01	72,4	342
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,2	20,6	117,5	пс
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>27.5</b>	<b>28.3</b>	<b>138.4</b>	<b>822.1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1250</b>	<b>45.56</b>	<b>45.92</b>	<b>209.72</b>	<b>1412.83</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 7-11 лет (ОВЗ)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 день 4	Суп вермишелевый	160	11.3	12.77	21.92	263.1	173
Завтрак	Чай с лимоном	200	2.84	2.41	14.36	91.01	379
	Масло сливочное	10	0.5	3.1	0.13	25.72	15
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,2	20,6	110,5	по
	Яблоко	100	0.6	0.6	14.7	90	338
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18.04</b>	<b>19.08</b>	<b>71.71</b>	<b>580.33</b>	
Обед	Суп с фрикадельками	220	14,74	14	40	138	104
	Плов	240	11,29	14,39	73	410,45	265
	Винегрет	60	0,38	0,06	0,95	6	67
	Сок	180	0,01	0,05	2,5	138	389
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,08	0,2	20,6	110,5	по
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>28.5</b>	<b>28.7</b>	<b>137.05</b>	<b>821.95</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1220</b>	<b>46.54</b>	<b>47.78</b>	<b>208.76</b>	<b>1403.28</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**

**Возрастная категория: 7-11 лет (ОВЗ)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 день 5	Омлет / икра кабачковая	160	9.89	15.79	18.59	233.5	173
Завтрак	Какао	200	0.11	0.02	9.32	50	383
	Масло сливочное	10	4.69	3.25	13.8	106.5	14
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,2	20,6	110,5	пф
	Апельсин	120	0.6	0.6	14.7	90	333
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>18.09</b>	<b>19.86</b>	<b>77.01</b>	<b>590.5</b>	
Обед	Рассольник со сметаной	200	2,95	2,99	1,7	211	94
	Жаркое по-домашнему	240	12.56	16.71	27.5	288	289
	Салат из сельдидки с горошком, с луком	60	9	8.5	69	134	пф
	Компот ассорти	200	0.99	0.4	16.7	112	347
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,2	20,6	117,5	пф
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>28.3</b>	<b>28.8</b>	<b>135.5</b>	<b>822.5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1260</b>	<b>46.39</b>	<b>48.66</b>	<b>212.51</b>	<b>1413</b>	
<b>Итого за неделю</b>		<b>6115</b>	<b>232.79</b>	<b>238.19</b>	<b>1062.18</b>	<b>7080.12</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**

**Возрастная категория: 7-11 лет (ОВЗ)**

Прием лищи	Наименование блюда	Выход б.пода	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 день 1</b>	Каша манная	160	7.75	12.29	21.38	194.51	181
<b>Завтрак</b>	Какао	200	3.15	2.72	2.25	89	383
	Сыр	10	4.69	3.25	13.8	105.5	15
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,2	20,6	110,5	по
	Груша	100	0.6	0.6	14.7	90	338
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18.99</b>	<b>19.06</b>	<b>72.73</b>	<b>590.51</b>	
<b>Обед</b>							
	Свекольник со сметаной	200	8,37	3,41	40,08	181	99
	Рис отварной	160	5,98	7,21	17	103,6	304
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	6	18	32,4	251,4	229
	Салат овощной	60	5,34	0,11	23,82	64	40
	Компот из сухофруктов	180	0,01	0,07	2,7	140	349
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,2	20,6	117,5	по
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>28.5</b>	<b>29.1</b>	<b>136.6</b>	<b>822.5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1230</b>	<b>47.49</b>	<b>48.16</b>	<b>209.33</b>	<b>1413.01</b>	



**Меню приготавливаемых блюд**

**Возрастная категория: 7-11 лет (ОВЗ)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход б. пода	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 день 2</b>	Омлет /кукуруза	160	14.56	15.79	26.95	314.52	210
<b>Завтрак</b>	Чай с сахаром	200	0.11	0.02	9.32	50	376
	Масло сливочное	10	0.5	3.1	0.13	25.72	14
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,2	20,6	111,5	по
	Апельсин	100	0.6	0.45	15.45	90	328
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18.57</b>	<b>19.56</b>	<b>72.45</b>	<b>590.74</b>	
<b>Обед</b>	Щи со сметаной	200	11,87	11,29	53,95	293	83
	Картофельное пюре	160	2,3	6,3	7,59	115,4	128
	Бефстроганов	90	10	1,23	30,79	205,6	250
	Салат из свежих помидор	60	1,4	10,4	7,29	125	23
	Кисель	180	0,13	0,02	15,2	62	350
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,2	20,6	117,5	по
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>28.5</b>	<b>28.9</b>	<b>135.6</b>	<b>822.5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1230</b>	<b>47.07</b>	<b>48.46</b>	<b>208.05</b>	<b>1413.24</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**

**Возрастная категория: 7-11 лет (ОВЗ)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 день 3</b>	Каша гречневая	160	7.97	13.16	9.66	184.57	173
<b>Завтрак</b>	Кофейный напиток	200	2.66	2.34	14.31	88.99	378
	Сыр	10	4.69	3.25	13.8	105.5	15
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,2	20,6	110,5	по
	Яблоко	100	0.6	0.6	14.7	90	338
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18.72</b>	<b>19.55</b>	<b>73.07</b>	<b>580.56</b>	
<b>Обед</b>	Суп- лапша	200	12	11.23	55.9	146	113
	Овощи припущенные	160	3,32	13,71	29,84	192,6	136
	Котлета куриная, рубленая, соус	90	8,82	4,01	1,36	234,4	294
	Огурец свежий	50	0,9	0,2	0,8	10,3	71
	Компот из ягод (брусника)	180	0,66	0,09	32	122	342
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,8	0,2	20,6	117,5	по
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>28.5</b>	<b>28.9</b>	<b>140.5</b>	<b>822.5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1230</b>	<b>47.22</b>	<b>48.5</b>	<b>213.57</b>	<b>1403.06</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**

**Возрастная категория: 7-11 лет (ОВЗ)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 день 4</b>	Каша кукурузная	160	7.74	12.38	14.07	185.53	174
<b>Завтрак</b>	Какао	200	3.15	2.72	12.96	89	383
	Сыр	10	4.69	3.25	13.8	105.5	15
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,2	20,6	110,5	по
	Яблоко	100	0.6	0.6	14.7	89	338
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18.98</b>	<b>19.15</b>	<b>76.13</b>	<b>580.53</b>	
<b>Обед</b>	Суп рыбный	200	12.1	9.98	51.3	175.6	82
	Макаронник с мясом с соусом	240	13.07	18,66	64,64	479,6	302
	Салат из свежей моркови	60	0,38	0,06	0,95	6	45
	Компот консервированный	180	0,05	-	1,01	72,4	342
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,2	20,6	117,5	по
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>28.4</b>	<b>28.9</b>	<b>138.5</b>	<b>822.1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1220</b>	<b>47.38</b>	<b>48.05</b>	<b>214.63</b>	<b>1402.63</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**

**Возрастная категория: 7-11 лет (ОВЗ)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 день 5</b>	Вареники ленивые	160	11.79	12.48	33.97	162.79	210
<b>Завтрак</b>	Чай с молоком	200	2.84	2.41	14.36	91.01	379
	Масло сливочное	10	0.5	3.1	0.13	25.72	14
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	13.89	70.5	по
	Груша	100	0.6	0.6	14.7	90	338
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18.1</b>	<b>18.89</b>	<b>77.05</b>	<b>590.75</b>	
<b>Обед</b>	Суп с крутой	200	3.7	1,84	27,93	331	101
	Картофельное пюре	160	5,5	2,8	18.76	172	128
	Печень тушёная	90	10	20	40	200	261
	Салат овощной (свекольный)	60	6,26	7,57	27.51	58	50
	Сок	180	0,01	0,07	2,7	140	389
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,2	20,6	117,5	по
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>28.27</b>	<b>28.8</b>	<b>137.5</b>	<b>822.5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1230</b>	<b>46.37</b>	<b>47.69</b>	<b>214.55</b>	<b>1413.25</b>	
<b>Итого за</b>		<b>6140</b>	<b>235.53</b>	<b>240.86</b>	<b>1060.13</b>	<b>7045.19</b>	

<b>неделю</b>		
<b>Итого за 2 недели</b>		<b>1</b>
<b>Среднее за 2 недели</b>		<b>1</b>

<b>2255</b>	<b>468.32</b>	<b>479.05</b>	<b>2122.31</b>	<b>14125.31</b>	
<b>225.5</b>	<b>46.9</b>	<b>47.9</b>	<b>212.23</b>	<b>1412.5</b>	