



**Перспективное меню
МБОУ СОШ с. Советское
весенний период**

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

Возрастная категория :7-11 лет ОВЗ

/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 ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 день 1	Сырники со сгущённым молоком	180/10	8.84	5,74	63,14	111	219
завтрак	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	20	2,8	0,4	24,6	117,5	пр
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Яблоко	100	0,8	0,8	19,6	94	338
Обед	Суп гороховый	200	7,6	11,8	80,14	290	102
	Макароны отварные	180	3,5	6,8	1.76	112	309
	Гуляш	90	13.55	6.74	1,34	263	260
	Салат из свежих помидор	60	8,01	10,1	0,12	35	23
	Компот из свежих плодов	180	0,01	0,07	2,7	140	343
	Хлеб пшеничный.ржаной	40	4.5	1.2	26.6	120	пр
Итого за день		1250	56.8	68.92	265.73	1410.5	

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 пшённая с сахаром,с маслом	175	16,84	29,19	29,21	207	171
завтрак	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,9	81	378
	Сыр	5	6,96	8,85	-	108	15
	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,4	24,6	117,5	пр
	Апельсин	100	0,9	0,2	23,1	10,3	341
Обед	Суп картофельный с гречневой крупой	230	1,89	10,85	38,45	185	101
	Жаркое по-домашнему	170	2,3	29,5	96,58	413	259
	Салат из отварной свеклы	60	0,14	0,6	0,8	29	52
	Сок	200	0,05	-	1,01	42,4	389
	Хлеб пшеничный , ржаной	40	4,8	0,4	24,6	217,5	пр
Итого за день		1200	56.2	58.35	224.25	1410.7	

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 3	Суп молочный с крупой	200	18,28	0,32	90,7	178	121
завтрак	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	0,28	0,1	20,4	102	380
	Сыр	5	6,96	8,85	-	108	15
	Хлеб пшеничный	20	3,08	0,4	24,6	117,5	пр
	Мандарин	100	0,8	0,8	19,6	94	341
Обед	Борщ	200	5,21	19,68	33,73	45	82
	Гречка отварная	160	11,46	8,12	51,4	120	302
	Печень по-строгановски	90	2,26	11,23	3,52	133	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	40	4,5	1,2	26,6	120	пр
Итого за день		1250	57.81	59.76	265.49	1410.5	

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 молочный	200	6,47	0,64	8,51	195	120
Завтрак	Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66	14
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,4	24,6	117,5	пр
	Апельсин	100	0,9	0,2	23,1	10,3	341
Обед	Суп с фрикадельками	200	12,2	15,78	85,4	148	104
	Рис отварной	160	0,24	0,6	14,4	130	304
	Рыба тушёная в томатном соусе	90	15,75	24,95	63,8	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
	Хлебпшеничный ,ржаной	40	4,5	1.2	26.6	120	пр
Итого за день		1220	57.46	58.27	245.39	1410.8	

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	Каша пшеничная	100	6,46	22,95	19,35	109	171
Завтрак	Какао на сгущённом молоке	180	8,33	0,13	12,6	120	383
	Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,4	24,6	117,5	пр
	Яблоко	100	0,08	0,08	19,6	94	338
Обед	Суп-лапша домашняя	200	20,6	2,5	110	208	113
	Рагу овощное	160	2,2	4,4	4,8	175	143
	Тефтели в соусе	90	8.83	10,8	92,34	295	278
	Огурец солёный	60	0.9	-	3	30	пр
	Компот ассорти	180	1	-	25	106	347
	Хлеб пшеничный ,ржаной	40	4,5	1,2	26,6	120	пр
Итого за день		1220	56.88	58.71	236.75	1410.5	
Итого за неделю		6170	285.15	304.01	1237.57	7053	

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 2 день 1	Каша манная	200	0,15	0,55	142,4	195	181
Завтрак	Какао на сгущённом молоке	180	3,33	0,13	12,6	120	383
	Сыр	5	0,08	7,25	0,13	66	15
	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,4	24,6	117,5	пр
	Яблоко	100	0,08	0,08	19,6	94	338
Обед	Щи из свежей капусты	200	0,8	3,95	88	200	87
	Картофельное пюре	150	5,34	1,81	125	242	128
	Печёночные оладьи с соусом	90	7,34	0,28	3,82	206	282
	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	40	4,5	1,2	26,6	120	пр
Итого за день		1235	57.07	58.95	265.45	1410.1	

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 2 день 2	Омлет натуральный	160	10,78	16,2	62,04	224	210
Завтрак	Кукуруза консервированная	15	0,001	0,01	0,02	11	70
	Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,4	24,6	117,5	пр
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Апельсин	100	0,9	0,2	13,1	10,3	341
Обед	Суп картофельный с морской капустой со сметаной	220	11,7	15,7	11,5	476	тк
	Плов	180	5,30	2,33	94,38	239	244
	Винегрет	60	0,4	8,4	7,29	25	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		1200	49.67	59.73	244.86	1410.8	

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 2	Вареники ленивые	175	8	20	26	200	173
день4							
Завтрак	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,9	81	378
	Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,4	24,6	117,5	пр
	Груша	100	0,9	0,6	6,6	102	338
Обед	Суп овощной	220	6	21,2	86,2	250	99
	Макаронник с мясом ,с соусом	180	4,16	7,12	40,48	323	285
	Помидор свежий	60	0,55	0,1	1,9	11	71
	Напиток из свежих плодов	200	0,01	0,07	2,7	140	342
	Хлеб пшеничный .ржаной	40	4,5	1,2	26,6	120	пр
Итого за день		1200	57.52	59.3	255.11	1410.5	

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 2 день 5	Каша кукурузная	200	7,63	0,1	78,28	174	174
Завтрак	Чай	180	8,33	0,13	12,6	120	383
	Масло	5	0,08	7,25	0,13	66	15
	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,4	24,6	117,5	пр
	Мандарин	100	0,08	0,08	19,6	94	338
Обед	Суп рыбный	200	0,6	23,2	1,2	345	тк
	Гречка отварная	160	6,9	2,1	18,2	151,86	302
	Биточки мясные с соусом №326	90	15,62	3,82	96,52	356	281
	Огурец свежий	60	0,38	0,06	0,95	6	71
	Компот их сухофруктов	180	0,07	0,02	15	60	349
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	4,5	1,2	26,6	120	пр
Итого за день		1225	57.29	59.36	245.68	1410.5	
Итого за неделю		6085	268.99	299.78	1256.33	7052.34	
Итого за 2 недели		12255	554.18	599.79	2493.9	14105.4	
Среднее		1225	55	59	2493	1410	