



**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

/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

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	13	19	48.07	537	219
Завтрак	Чай с лимоном	180	0	0	15	54	377
	Хлеб пшеничный с маслом	40	2	0	12	51	пр
	Яблоко	100	2	0	12	51	пр
Итого за день		500	17	19	78.07	537.5	

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 2	Каша пшённая с сахаром,с маслом	180	16	14	44	330	171
Завтрак	Чай с молоком	180	2	2	15	78	378
	Хлеб пшеничный с сыром	40	9	2	16	129	пр
	Апельсин	100	0	0	12	49	341
Итого за день		510	27	18	87	586	

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	Суп молочный с крупой	200	17	16	46	364	121
Завтрак	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	0	0	15	54	380
	Хлеб пшеничный с сыром	20	2	4	12	100	пр
	Мандарин	100		0	3	15	пр
Итого за день		500	20	20	76	533	

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	Суп вермишелевый молочный	200	15	19	48	381	120
Завтрак	Чай с лимоном	180	0	0	15	54	377
	Хлеб пшеничный с маслом	40	2	0	12	61	Пр
	Апельсин	100	2	0	12	51	пр
Итого за день		520	19	19	87	544	

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 5	Каша пшеничная	200	11	15	41	316	171
Завтрак	Какао на сгущённом молоке	180	4	2	17	92	383
	Хлеб пшеничный с маслом	40	6	5	18	127	пр
	Яблоко	100	2	0	10	44	пр
Итого за день		520	23	22	86	579	
Итого за неделю		2550	88	98	414,08	2779,5	

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 1	Каша манная	200	10	12	45	460	195
Завтрак	Какао на сгущённом молоке	180	0	0	3	13	383
	Хлеб пшеничный с сыром	30	2	0	12	53	пр
	Груша	100	0	0	10	44	338
Итого за день		510	12	12	70	570	

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	Омлет натуральный с кукурузой консервированной	160	18	18	48	444	210
Завтрак	Чай	200	0	0	3	13	376
	Хлеб пшеничный с маслом	40	2	0	12	51	пр
	Апельсин	100	1	1	1	16	пр
Итого за день		500	21	19	64	524	

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 3	Суп гречневый молочный	180	17	16	46	394	171
Завтрак	Кофейный напиток на сгущённом молоке	180	0	0	15	54	378
	Хлеб пшеничный с сыром	40	2	4	12	101	пр
	Яблоко	100	1	0	3	15	пр
Итого за день		500	20	20	76	564	

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 4	Вареники ленивые	160	18	18	48	444	210
Завтрак	Чай с молоком	200	0	0	3	13	376
	Хлеб пшеничный с маслом	40	2	0	12	51	пр
	Груша	100	1	1	1	16	пр
Итого за день		500	21	19	64	524	

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 5	Каша кукурузная	200	14	18	26	346	174
Завтрак	Чай	180	0	0	15	54	376
	Хлеб пшеничный с маслом	30	3	1	22	117	пр
	Мандарин	100	2	0	10	52	пр
Итого за день		510	19	19	73	569	
Итого за неделю		2520	93	89	347	2751	
Итого за две недели		5070	181	187	761,08	5530,5	
Среднее за две недели		506	19,6	17,8	77,6	569,3	