



**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 : 12 лет и старше, родительская плата , сотрудники.

/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, родительская плата , сотрудники.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 день 1	Сырники со сгущённым молоком	200/10	10,82	7,74	83,14	311	219
завтрак	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	30	3,8	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	250	11,6	21,8	15,14	390	102
	Макароны отварные	180	4,5	6,8	96.16	112	309
	Гуляш	100	14.55	6.74	1,34	221	260
	Салат из свежих помидор	100	11,01	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		1400	61.8	62.92	283.73	1688.5	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше , родительская плата , сотрудники.

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	250	26,84	9,19	49,21	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	250	2,89	10,85	44,45	343	101
	Жаркое по-домашнему	180	12,3	29,5	100.58	513	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	70	4,8	0,4	24,6	217,5	пр
Итого за день		1375	60.2	61.35	284.25	1668.7	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше , родительская плата , сотрудники.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 день 3	Суп молочный с крупой	250	20,28	0,34	0,7	378	121
завтрак	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	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	250	7,21	29,11	43,73	45	82
	Гречка отварная	180	11,46	8,12	11,4	120	302
	Печень по-строгановски	100	3,6	21,23	13,52	191	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	40	4,5	1,2	26,6	120	пр
Итого за день		1325	60.81	72.76	283.49	1668.5	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше, родительская плата , сотрудники.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 день 4	Суп вермишелевый молочный	250	8,47	0,74	10,51	295	120
Завтрак	Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66	14
	Чай с лимоном	180	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	250	22,2	20,78	95,4	306	104
	Рис отварной	180	0,24	0,6	24,4	130	304
	Рыба тушёная в томатном соусе	100	19,75	34,95	64,8	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
	Хлебпшеничный ,ржаной	40	4,5	1,2	26,6	120	пр
Итого за день		1405	60.46	66.27	288.39	1668.8	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше , родительская плата , сотрудники.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 день 5	Каша пшеничная	250	8,46	29,95	21,35	309	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	9,6	94	338
Обед	Суп-лапша домашняя	250	22,6	5,5	43,73	136,3	113
	Рагу овощное	180	2,2	5,4	4,8	175	143
	Тефтели в соусе	100	8,93	12,8	112,34	395	278
	Огурец солёный	100	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		1405	60.88	62.71	283.75	1668.8	
Итого за неделю		6910	304.15	326.01	1423.61	8363.3	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше , родительская плата , сотрудники.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 день 1	Каша манная	250	1,15	0,75	42,4	395	181
Завтрак	Какао на сгущённом молоке	200	4,33	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	250	1,8	4,95	108	200	87
	Картофельное пюре	180	6,34	2,81	25	242	128
	Печёночные оладьи с соусом	100	9,34	1,28	23,82	364	282
	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	40	4,5	1,2	26,6	120	пр
Итого за день		1425	60.07	61.95	282.45	1668.1	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше , родительская плата , сотрудники.

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	19,2	82,04	224	210
Завтрак	Кукуруза консервированная	25	0,01	0,01	0,02	11	70
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	30	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 капусты со сметаной	250	21,7	19,7	16,5	476	тк
	Плов	250	7,30	4,33	124,38	497	244
	Винегрет	100	1,4	10,4	7,29	25	67
	Компот из свежих плодов	200	0,13	0,02	15,2	62	342
	Хлеб пшеничный ,ржаной	70	4,5	1,2	26,6	120	пр
Итого за день		1325	50.67	62.73	324.86	1668.8	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше, родительская плата , сотрудники.

Прием нищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 день 3	Суп гречневый молочный	250	8,7	24,6	29,9	271	171
Завтрак	Кофейный напиток на стужённом молоке	200	0,28	0,1	20,4	102	378
	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	Суп вермишелевый	250	5,3	4,2	147,1	240	112
	Овощи припущенные	180	2,9	20,8	9,6	142	136
	Курица отварная	100	13,5	12,8	94,6	125	288
	Огурец солёный	100	0,9	-	3	30	пр
	Компот из сухофруктов	180	0,3	0,01	12,7	101	349
	Хлеб пшеничный .ржаной	40	4,5	1,2	26,6	120	пр
Итого за день		1425	50.44	62.44	283.23	1668.5	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше, родительская плата , сотрудники.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 день 4	Вареники ленивые	200	18	21	56	200	173
Завтрак	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,9	81	378
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	пр
	Груша	100	0,9	0,6	6,6	102	338
Обед	Суп овощной	250	26	31,2	96,2	250	99
	Макаронник с мясом ,с соусом	200	6,16	17,12	44,48	581	285
	Помидор свежий	100	0,55	0,1	1,9	11	71
	Напиток из свежих плодов	200	0,01	0,07	2,7	140	342
	Хлеб пшеничный .ржаной	70	4,5	1,2	26,6	120	пр
Итого за день		1380	60.52	62.3	283.11	1668.5	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше, родительская плата , сотрудники.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 день 5	Каша кукурузная	250	17,63	1,1	39,28	274	174
Завтрак	Чай	200	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	250	0,9	31,2	2,2	345	тк
	Гречка отварная	180	8,9	24,1	36,2	351,86	302
	Биточки мясные с соусом №326	100	17,62	7,82	106,52	314	281
	Огурец свежий	100	0,38	0,06	0,95	6	71
	Компот их сухофруктов	180	0,07	0,02	15	60	349
	Хлеб пшеничный, ржаной	40	4,5	1,2	26,6	120	пр
Итого за день		1425	60.29	62.36	283.68	1668.36	
Итого за неделю		6980	281.99	311.78	1457.33	8342.26	
Итого за 2 недели		13890	586.14	637.85	2880.94	16705.56	
Среднее		1389	58	63	288	1670	