



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

(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 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		
Неделя 1 день 1	Сырники со сгущённым молоком	200/10	17,69	14,65	36,54	343	219
Завтрак	Чай с лимоном	200	3,88	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный с маслом	40	3,8	7,65	27,73	117,5	пр
	Яблоко	100	0,8	0,8	19,6	94	338
Итого за день		550	22.5	23.41	96.07	682.5	

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	Каша пшѐнная с сахаром,с маслом	250	9,97	12,38	32,39	366,1	171
Завтрак	Чай с молоком	180	1,52	1,36	15,9	81	378
	Хлеб пшеничный с сыром	40	10,7	9,25	24,6	225,5	пр
	Апельсин	100	0,9	0,2	23,1	10,3	341
Итого за день		570	22.90	23.19	95.99	682.9	

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	Суп молочный с крупой	250	11,6	12,77	31,6	247	121
Завтрак	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	0,28	0,1	20,4	102	380
	Хлеб пшеничный с сыром	25	10,06	9,25	24,6	225,5	пр
	Мандарин	100	0,8	0,8	19,6	94	341
Итого за день		555	22.3	22.92	96.2	668.5	

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 вермишелевый молочный	250	17,55	15,21	33,47	423,7	120
Завтрак	Хлеб пшеничный с маслом	25	3,88	7,65	24,73	183,5	14
	Чай с лимоном	180	0,13	0,02	15,2	62	377
	Апельсин	100	0,9	0,2	23,1	10,3	341
Итого за день		555	22.46	23.08	96.5	679.5	

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	Каша пшеничная	250	10,46	14,95	48,35	283	171
Завтрак	Какао на сгущённом молоке	180	8,33	0,13	12,6	120	383
	Хлеб пшеничный с маслом	30	3,88	7,65	24,73	183,5	пр
	Яблоко	100	0,08	0,08	9,6	94	338
Итого за день		570	22.75	22.81	95.28	680.5	
Итого за 1 неделю		2765	112,91	115,41	480,04	3393,9	

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	Каша манная	250	13,84	14,73	39,19	215,6	181
Завтрак	Какао на сгущённом молоке	180	4,33	0,13	12,6	120	383
	Хлеб пшеничный с сыром	30	3,88	7,65	24,73	183,5	пр
	Яблоко	100	0,08	0,08	19,6	94	338
Итого за день		570	22.13	22.59	96.12	679.1	

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 2 день 2	Омлет натуральный	160	17,77	15,27	42,62	411,7	210
Завтрак	Кукуруза консервированная	25	0,01	0,01	0,02	11	70
	Хлеб пшеничный с маслом	40	3,88	7,65	24,73	183,5	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Апельсин	100	0,9	0,2	13,1	10,3	341
Итого за день		550	22.63	23.15	95.47	676.5	

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	Суп гречневый молочный	250	14,46	14,98	30,87	290,3	171
Завтрак	Кофейный напиток на сгущённом молоке	200	0,28	0,1	20,4	102	378
	Хлеб пшеничный с сыром	40	3,88	7,65	24,73	183,5	пр
	Яблоко	100	0,08	0,08	19,6	94	338
Итого за день		550	22.5	23,21	95.6	669.8	

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	Вареники ленивые	200	16,27	6,96	48,28	203	173
Завтрак	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,9	81	378
	Хлеб пшеничный с маслом	40	3,88	7,65	24,73	183,5	пр
	Груша	100	0,9	0,6	6,6	102	338
Итого за день		550	22.57	22.69	95.5	569.5	

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	Каша кукурузная	250	10,46	15,54	38,57	270,86	174
Завтрак	Чай	200	8,33	0,13	12,6	120	383
	Масло	5	0,08	7,25	0,13	66	15
	Хлеб пшеничный с маслом	25	3,88	7,65	24,73	183,5	пр
	Мандарин	100	0,08	0,08	19,6	94	338
Итого за день		550	22,77	23,4	95,5	668,36	
Итого за неделю		2710	112,6	115,04	478,19	3263,26	
Итого за две недели		5475	225,51	230,45	958,23	6657,16	
Среднее за две недели		548	22,6	23	95,8	666	