

Утверждаю
директор МБОУ СОШ
с.Советское
И.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	104
ОБЕД	Макароны отварные	180	4,5	6,8	61,76	112	309
	Котлета в соусе	100	13,53	16,74	11,34	255	260
	Салат из свежих огурцов	100	3,75	-	5,5	67	пр
	Компот из ягод (смородина	180	1	-	25	106	347
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,2	20,6	117,5	пр
Итого за день		850	31.5	32.21	134.07	952.5	

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	Суп с морской капусты	250	14	14	50	263	ТТК
ОБЕД	Картофельная запеканка с мясом, с соусом	250/30	13,3	17,3	31,59	422,4	306
	Помидор свежий	100	1,14	0.6	0.8	29	52
	Компот из сухофруктов	180	0,66	0,09	32	122	439
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,2	20,6	117,5	пр
Итого за день		850	31.9	32.19	134.99	953.9	

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	Борщ со сметаной	250	15	14	50	293	82
ОБЕД	Гречка отварная	180	3,32	13,71	29,84	192,6	121
	Гуляш	100	9,75	4,95	31,8	287	229
	Салат из свежей капусты	100	0,38	0, 06	0,95	6	45
	Компот из ягод (вишня)	180	0,05	-	1,01	72,4	439
	Хлеб ржано пшеничный	40	2,8	0,2	20,6	117,5	пр
Итого за день		850	31.3	32.92	134.2	968.5	

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 с фрикадельками	250	14,74	14	50	293	тгк
ОБЕД	Плов	280	13,27	17,21	60,12	423	302
	Салат свекольный	100	0,38	0,06	0,95	6	71
	Напиток из свежих плодов	180	0,01	0,07	2,7	140	343
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,2	20,6	117,5	пр
Итого за день		850	31.2	32.08	134.45	979.5	

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	Рассольник со сметаной	250	2,95	2,99	1,7	288	101
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	280	22,16	29,12	52,3	411	285
	Салат из селёдки с горошком, с луком	100	0,13	0,2	12,6	30	пр
	Компот ассорти	200	0,66	0,09	32	122	439
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,8	0,4	34,6	129,5	пр
Итого за день		890	31.7	32.8	134.2	980.5	
Итого за неделю		4290	157.46	162.2	672.13	5133.9	

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	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 под маринадом в духовке	100	6	18	20	200	тгк
	Огурец свежий	100	5,34	0,11	23,82	64	71
	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
Итого за день		850	31.3	32.5	134.2	979.1	

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	Щи со сметаной	250	14,97	14,35	52,93	293	88
ОБЕД	Картофельное пюре	180	2,3	6,3	7,59	115,4	304
	Бефстроганов	100	10	1,23	30,79	263,6	292
	Салат из свежих помидор	100	1,4	10,4	7,29	125	70
	Кисель	180	0,13	0,02	15,2	62	350
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,2	20,6	117,5	пр
Итого за день		850	31.6	32.5	134.4	976.5	

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- лапша	250	15	13.29	50	300	102
ОБЕД	Овощи тушёные	180	3,32	13,71	29,84	192,6	121
	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	ттк
	Компот из ягод (брусника)	180	0,66	0,09	32	122	439
	Хлеб ржано пшеничный	40	2,8	0,2	20,6	110,5	пр
Итого за день		850	31.5	32.21	134.6	969.8	

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	Суп рыбный	250	16,77	15	50	286,14	174
ОБЕД	Макаронник с мясом, с соусом	280	13,59	18,1	60,25	411,72	203
	Салат морковный	100	0,38	0,06	0,95	13	42
	Компот из свежих яблок	180	0,01	0,07	2,7	140	ттк
	Хлеб ржано пшеничный	40	2,8	0,2	20,6	117,5	пр
Итого за день		850	31.77	33.4	134.5	968.36	

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 крупой	250	7	9,05	25,93	292	207
ОБЕД	Гречка отварная	180	5,5	2,8	8.76	72	261
	Печень тушёная	100	10	20	50	300	321
	Салат овощной	100	6,26	7,57	27.51	58	67
	Компот из свежих ягод	180	0,01	0,07	2,7	140	тгк
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,2	20,6	117,5	пр
Итого за день		850	31.57	32.69	135.5	979.5	
Итого за неделю		4250	157.74	163.3	673.2	4873.26	
Итого за две недели		8540	315.2	325.5	1345.33	10007.16	

Среднее за две недели		854	31.5	32.6	134.5	1001	
----------------------------------	--	------------	-------------	-------------	--------------	-------------	--