

Утверждаю

директор МБОУ СОШ

с. Советское

Н.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 (завтрак)

/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	Каша «Дружба»	150/30	16,49	15,74	46,14	437	219
Завтрак	Чай с лимоном	200/10	0,13	0,02	15,2	50	377
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	40	3,8	0,4	24,6	117,5	пр
	Оладьи со сгущённым молоком	20	0,08	7,25	0,13	66	14
	Яблоко	100	2	-	10	12	пр
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	Запеканка творожная со сгущённым молоком	280	19,3	22,3	42,59	422,4	265
Завтрак	Груша	70	0,14	0,6	0,8	29	52
	Кофейный напиток	180	0,66	0,09	32	122	439
	Хлеб пшеничный с сыром	20	2,8	0,2	20,6	110,5	пр
Итого за день		550	22.9	23.19	95.99	683.9	

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	Каша пшеничная	180	2,42	13,51	18,74	202,3	121
Завтрак	Булочка	100	15,75	8,95	31,8	299	229
	Какао	180	0,05	-	1,01	72,4	пр
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	20	2,8	0,2	20,6	110,5	пр
	Яблоко	100	0,9	0,2	23,1	10,3	пр
Итого за день		630	22.3	22.92	96.2	680.5	

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	Макароны с сыром с сахаром	180	3,24	12,6	24,4	129	302
Завтрак	Блинчики с маслом	100	16,03	10,15	47,85	295	270
	Апельсин	70	0,38	0,06	0,95	6	ттк
	Чай с сахаром	180	0,01	0,07	2,7	140	343
	Хлеб пшеничный с маслом	20	2,8	0,2	20,6	110,5	пр
Итого за день		550	22.46	23.08	96.5	680.5	

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	Плов фруктовый	180	0,16	2,12	17,3	99	285
Завтрак	Печенье	80	2,13	0,2	22,6	30	ттк
	Мандарин	100	16	17	40	300	
	Кофейный напиток	200	0,66	0,09	32	122	439
	Хлеб пшеничный с маслом	30	3,8	0,4	24,6	117,5	пр
Итого за день		590	22.75	22.81	95.28	680.5	

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 1	Омлет	180	13,78	22,21	39	352,6	ТТК
Завтрак	Пирожок	100	5,34	0,11	23,82	64	пр
	Какао	200	0,01	0,07	2,7	140	ТТК
	Хлеб пшеничный с сыром	20	2,8	0,2	20,6	110,5	пр
	Мандарин	100	2	-	10	12	пр
Итого за день		600	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	Суп вермишелевый молочный	160	2,3	6,3	14,59	115,4	304
Завтрак	Ватрушка с творогом	100	14	9,23	37,79	267,6	293
	Яблоко	100	1,4	10,4	7,29	125	пр
	Чай с лимоном	180	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,8	0,2	20,6	110,5	пр
Итого за день		550	22.63	23.15	95.47	680.5	

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	Каша пшённая	180	3,32	13,71	29,84	192,6	121
Завтрак	Пряник	30	14,82	9,01	12,36	244,4	255
	Кофейный напиток	180	0,66	0,09	32	122	439
	Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	30	2,8	0,2	20,6	110,5	пр
	Апельсин	100	0,9	0,2	0,8	10,3	ТТК
Итого за день		550	22.5	23.21	95.6	679.8	

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	Каша кукурузная	280	19,38	22,36	71,25	415,85	207
Завтрак	Булочка с повидлом	70	0,38	0,06	0,95	13	42
	Чай	180	0,01	0,07	2,7	140	тгк
	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,8	0,2	20,6	110,5	пр
	Яблоко	100					
Итого за день		550	22.57	22.69	95.5	679.35	

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	Манн.ые биточки с киселём	210	10,15	14,76	35,93	292	174
Завтрак	Какао	200	0,13	0,02	15,2	50	377
	Хлеб пшеничный с маслом	20/10	7,44	8,62	34,37	225,5	т.т.к
	Груша	100	2	-	10	12	пр
Итого за день		600	22.77	23.4	95.5	680.36	