



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 : 7-11 лет (ОВЗ – завтрак и обед)

/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 (ОВЗ)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 день 1	Творожная запеканка со сгущённым молоком	180/15	11.74	12.99	25.74	275.56	223
Завтрак	Чай с лимоном	200	3.15	2.72	12.96	89	377
	Масло сливочное	10	0.5	3.1	0.13	25.72	14
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,2	20,6	110,5	пр
	Яблоко	100	0.6	0.6	14.7	90	338
Итого за завтрак		535	18.79	19.61	74.13	590.78	
Обед	Суп гороховый	200	5,47	9,47	9,87	295	102
	Макароны отварные	160	13,82	11,74	33,14	148	309
	Котлета в соусе	90	3,28	6,77	43,99	200	268
	Салат из свежих огурцов	60	0,13	0,02	15,2	50	342
	Компот из ягод (смородина)	180	3,8	0,4	24,6	12	347
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2	0.2	10	117.5	пр
Итого за обед		650	28.5	28.6	136.8	822.5	
Итого за день		1185	47.29	48.21	210.93	1413.28	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет (ОВЗ)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 день 2	Каша пшённая	160	8.86	13.26	19.6	184.79	171
Завтрак	Чай с молоком	200	2.66	2.36	14.31	88.99	378
	Сыр	10	4.69	3.25	13.8	106.5	15
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,2	20,6	110,5	пр
	Апельсин	100	0.6	0.45	15.45	90	338
Итого за завтрак		500	19.61	19.52	83.76	580.78	
Обед	Суп с морской капусты	200	14	14	50	263	ттк
	Картофельная запеканка с мясом, с соусом	210/30	10,41	13,3	64.09	348.05	284
	Помидор свежий	60	0,14	0,6	0,8	29	71
	Компот из сухофруктов	180	0,05	-	1,01	72,4	389
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,8	0,2	20,6	110,5	пр
Итого за обед		710	27.4	28.1	136.5	822.95	
Итого за день		1210	47.01	47.62	220.26	1437.73	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет (ОВЗ)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 день 3	Каша манная	160	11.32	12.31	25.53	274.5	181
Завтрак	Кофейный напиток	200	2.84	2.41	14.36	91.01	379
	Сыр	10	0.5	3.1	0.13	25.72	15
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,2	20,6	110,5	пр
	Мандарин	100	0.6	0.6	14.7	89	338
Итого за завтрак		500	18.06	18.62	71.32	590.73	
Обед	Борщ со сметаной	200	15	14	50	293	82
	Гречка отварная	180	3,32	3,71	9,84	192,6	302
	Гуляш	90	5,95	10,33	56	140.6	260
	Салат из свежей капусты	60	0,38	0, 06	0,95	6	439
	Компот из ягод (вишня)	180	0,05	-	1,01	72,4	342
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,8	0,2	20,6	117,5	пр
Итого за обед		750	27.5	28.3	138.4	822.1	
Итого за день		1250	45.56	45.92	209.72	1412.83	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет (ОВЗ)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 день 4	Суп вермишелевый	160	11.3	12.77	21.92	263.1	173
Завтрак	Чай с лимоном	200	2.84	2.41	14.36	91.01	379
	Масло сливочное	10	0.5	3.1	0.13	25.72	15
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,2	20,6	110,5	пр
	Апельсин	100	0.6	0.6	14.7	90	338
Итого за завтрак		500	18.04	19.08	71.71	580.33	
Обед	Суп с фрикадельками	220	14,74	14	40	188	104
	Плов	240	11,29	14,39	73	410,45	265
	Салат свекольный	60	0,38	0,06	0,95	6	71
	Напиток из свежих плодов	180	0,01	0,05	2,5	138	343
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,08	0,2	20,6	110,5	пр
Итого за обед		720	28.5	28.7	137.05	822.95	
Итого за день		1220	46.54	47.78	208.76	1403.28	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет (ОВЗ)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 день 5	Омлет / кукуруза	160	9.89	15.79	18.59	233.5	173
Завтрак	Какао	200	0.11	0.02	9.32	50	383
	Масло сливочное	10	4.69	3.25	13.8	106.5	14
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,2	20,6	110,5	пр
	Яблоко	120	0.6	0.6	14.7	90	338
Итого за завтрак		520	18.09	19.86	77.01	590.5	
Обед	Рассольник со сметаной	200	2,95	2,99	1,7	211	94
	Жаркое по-домашнему	240	12.56	16.71	27.5	288	289
	Салат из селёдки с горошком, с луком	60	9	8.5	69	134	пр
	Компот ассорти	200	0.99	0.4	16.7	112	347
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,2	20,6	117,5	пр
Итого за обед		740	28.3	28.8	135.5	822.5	
Итого за день		1260	46.39	48.66	212.51	1413	
Итого за неделю		6125	232.79	238.19	1062.18	7080.12	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет (ОВЗ)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 день 1	Каша «Дружба»	160	7.75	12.29	21.38	194.51	112
Завтрак	Какао	200	3.15	2.72	2.25	89	383
	Сыр	10	4.69	3.25	13.8	106.5	15
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,2	20,6	110,5	пр
	Яблоко	100	0.6	0.6	14.7	90	338
Итого за завтрак		500	18.99	19.06	72.73	590.51	
Обед							
	Свекольник со сметаной	200	8,37	3,41	40,08	181	99
	Рис отварной	160	5,98	7,21	17	108,6	304
	Рыба тушёная в томате с овощами	90	6	18	32.4	251.4	229
	Салат из свежих огурцов	60	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 обед		730	28.5	29.1	136.6	822.5	
Итого за день		1230	47.49	48.16	209.33	1413.01	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет (ОВЗ)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 день 2	Омлет /кукуруза	160	14.56	15.79	26.95	314.52	210
Завтрак	Чай с сахаром	200	0.11	0.02	9.32	50	376
	Масло сливочное	10	0.5	3.1	0.13	25.72	14
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,2	20,6	110,5	пр
	Апельсин	100	0.6	0.45	15.45	90	338
Итого за завтрак		500	18.57	19.56	72.45	590.74	
Обед	Щи со сметаной	200	11,87	11,29	53,95	293	88
	Картофельное пюре	160	2,3	6,3	7,59	115,4	304
	Бефстроганов	90	10	1,23	30,79	206,6	292
	Салат из свежих помидор	60	1,4	10,4	7,29	125	23
	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 обед		730	28.5	28.9	135.6	822.5	
Итого за день		1230	47.07	48.46	208.05	1413.24	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет (ОВЗ)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 день 3	Каша гречневая	160	7.97	13.16	9.66	184.57	173
Завтрак	Кофейный напиток	200	2.66	2.34	14.31	88.99	378
	Сыр	10	4.69	3.25	13.8	106.5	15
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,2	20,6	110,5	пр
	Яблоко	100	0.6	0.6	14.7	90	338
Итого за завтрак		500	18.72	19.55	73.07	580.56	
Обед	Суп- лапша	200	12	11.23	55.9	146	113
	Овощи припущенные	160	3,32	13,71	29,84	192,6	136
	Котлета куриная, рубленая, соус	90	8,82	4,01	1.36	234,4	294
	Огурец свежий	60	0,9	0,2	0,8	10,3	71
	Компот из ягод (брусника)	180	0,66	0,09	32	122	439
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,8	0,2	20,6	117,5	пр
Итого за обед		730	28.5	28.9	140.5	822.5	
Итого за день		1230	47.22	48.5	213.57	1403.06	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет (ОВЗ)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 день 4	Вареники ленивые	160	7.74	12.38	14.07	185.53	173
Завтрак	Какао	200	3.15	2.72	12.96	89	383
	Сыр	10	4.69	3.25	13.8	106.5	15
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,2	20,6	110,5	пр
	Мандарин	100	0.6	0.6	14.7	89	338
Итого за завтрак		500	18.98	19.15	76.13	580.53	
Обед	Суп рыбный	200	12.1	9.98	51.3	176.6	82
	Макаронник с мясом с соусом	240	13.07	18,66	64,64	479,6	302
	Салат морковный	60	0,38	0, 06	0,95	6	45
	Компот из свежих ягод	180	0,05	-	1,01	72,4	342
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,8	0,2	20,6	117,5	пр
Итого за обед		720	28.4	28.9	138.5	822.1	
Итого за день		1220	47.38	48.05	214.63	1402.63	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет (ОВЗ)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 день 5	Манные биточки с киселём	160	11.79	12.48	33.97	163.79	192
Завтрак	Чай с молоком	200	2.84	2.41	14.36	91.01	379
	Масло сливочное	10	0.5	3.1	0.13	25.72	14
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	13.89	70.5	пр
	Груша	100	0.6	0.6	14.7	90	338
Итого		500	18.1	18.89	77.05	590.75	
Обед	Суп с крупой	200	3.7	1,84	27,93	331	101
	Гречка отварная	160	5,5	2,8	18.76	172	128
	Печень тушёная	90	10	20	40	200	261
	Салат овощной	60	6,26	7,57	27.51	58	50
	Сок	180	0,01	0,07	2,7	140	389
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,2	20,6	117,5	пр
Итого за обед		730	28.27	28.8	137.5	822.5	
Итого за день		1230	46.37	47.69	214.55	1413.25	
Итого за неделю		6150	235.53	240.86	1060.13	7045.19	
Итого за		12265	468.32	479.05	2122.31	14125.31	

2 недели							
Среднее за 2 недели		1226.5	46.9	47.9	212.23	1412.5	