

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 (завтрак)

/сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутьяна –М: ДеЛи плюс; 2015-544 с.

Разработчик МБОУ СОШ с. Советское

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7- 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 день 1	Каша «Дружба»	150	8	13	31	246	175
Завтрак	Чай с лимоном	180	0	0	15	55	377
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	6	5	18	127	пр
	Оладьи со сгущённым молоком	50	3	2	10	70	401
	Яблоко	100	2	-	10	44	пр
Итого за день		520	19	20	84	579	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 день 2	Творожная запеканка со сгущённым молоком	160	14	6	65	340	219
Завтрак	Кофейный напиток	200	2	2	11	77	380
	Хлеб пшеничный с сыром	40	4	2	3	50	пр
	Груша	100	0	0	1	4	пр
Итого за день		500	20	10	80	471	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 день 3	Каша пшеничная молочная	150	8	13	31	246	173
Завтрак	Какао на сгущённом молоке	180	4	2	17	92	383
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40	6	5	18	127	пр
	Булочка	50	3	2	10	70	421
	Яблоко	100	2	0	10	44	пр
Итого за день		520	23	22	86	579	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

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	150	16	12	42	333	285
Завтрак	Чай с сахаром	180	0	0	15	54	376
	Хлеб пшеничный с маслом	20	2	4	12	101	пр
	Апельсин	100	1	0	3	15	пр
	Блинчик с маслом	50	1	4	4	61	
Итого за день		500	20	20	76	564	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 день 5	Плов фруктовый	150	17	19	60	432	195
	Кофейный напиток	180	2	2	11	63	380
Завтрак	Хлеб пшеничный с маслом	20	2	4	12	51	пр
	Печенье	50	0	0	3	11	пр
	Мандарин	100	1	1	1	16	пр
Итого за день							
Итого за неделю		500	22	26	87	573	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 день 1	Омлет	150	15	16	58	444	210
Завтрак	Какао	180	0	0	3	13	338
	Хлеб пшеничный с сыром	20	2	0	12	51	пр
	Мандарин	100	1	1	1	16	пр
	Пирожок с повидлом	50	3	2	10	63	406
Итого за день		500	21	19	84	587	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 день 2	Суп вермишелевый молочный	150	13	14	44	326	120
Завтрак	Чай с лимоном	180	0	0	15	54	377
	Хлеб пшеничный с маслом	20	2	0	12	51	пр
	Ватрушка с творогом	50	0	5	4	55	410
	Яблоко	100	2	0	12	51	пр
Итого за день		500	17	19	87	537	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 день 3	Каша пшённая молочная	150	3	12	20	220	173
Завтрак	Кофейный напиток	180	2	2	11	63	380
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40	6	5	18	127	пр
	Пряник	50	5	3	8	127	пр
	Апельсин	100	1	0	3	15	пр
Итого за день		520	17	22	60	497	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 день 4	Каша кукурузная	150	13	10	25	266	174
Завтрак	Чай	180	0	0	15	54	376
	Хлеб пшеничный с маслом	30	3	1	22	117	пр
	Булочка с повидлом	50	1	8	1	80	426
	Яблоко	100	2	0	10	52	
Итого за день		510	19	19	73	569	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 день 5	Манн ые биточки с кисел ём	190	15	17	45	359	192
Завтрак	Какао	180	0	0	3	13	383
	Хлеб пшеничный с маслом	30	2	0	12	51	пр
	Груша	100	4	0	10	54	пр
Итого за день		500	21	17	70	477	
Итого за неделю		2350	95	96	374	2667	
Итого за две недели		4890	199	194	787	5433	
Среднее за две недели		489	20	19	79	543	