

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 (**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: 12 лет и старше (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	250	7.58	14.7	46.25	149.13	223
завтрак	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62	377
	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117,5	пр
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	14
	Яблоко	100	0.8	0.8	19.6	94	338
Итого		590	12.39	8.47	105.78	488.63	
Обед	Суп гороховый	250	11.6	11.8	15.14	290	102
	Макароны отварные	180	4.5	6.8	1.76	112	309
	Котлета в соусе	100	14.55	16.74	1.34	421	268
	Салат из свежих огурцов	100	0.84	5.04	2.58	259.1	45
	Компот из свежих плодов (смородина)	200	0.01	0.07	2.7	140	347
	Хлеб пшеничный, ржаной	70	4.5	1.2	26.6	120	пр
Итого		900	36	56.35	40.22	1342.1	
Итого за день		1490	48.39	64.82	155.9	1830.73	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 день 2	Каша пшённая с сахаром , с маслом	250	6.84	9.19	49.21	307	171
Завтрак	Чай с молоком	200	1.52	1.36	15.9	81	378
	Сыр	15	6.96	8.85	-	108	15
	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117.5	пр
	Апельсин	100	0.9	0.2	23.1	10,3	341
Итого		505	20.02	20	112.81	623.8	
Обед	Суп с морской капусты со сметаной	250/10	15.88	43.47	45.42	488.12	ттек
	Картофельная запеканка с мясом и соусом	200	12.3	29.5	16.58	483	284
	Помидор свежий	100	0.14	0,6	0,8	29	74
	Компот из сухофруктов	200	0.05	-	1.01	42.4	389
	Хлеб пшеничный , ржаной	70	4.5	1.2	26.6	120	пр
Итого		920	35.87	73.97	88.11	1160.02	
Итого за день		1425	55.89	93.97	201.22	1783.82	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 день 3	Каша манная	250	1.16	10.72	42.36	291	181
завтрак	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	0.28	0.1	20.4	102	380
	Сыр	10	0.08	7.25	0.13	66	15
	Хлеб пшеничный	30	3.08	0.4	24.6	117,5	пр
	Яблоко	100	0.8	0.8	19.6	94	341
Итого		540	5.4	19.27	107.09	670.5	
Обед	Борщ со сметаной	250	3.68	4.3	13.73	164	82
	Гречка отварная	180	11.46	8.12	51.4	320	302
	Гуляш	100	13.26	11.23	3.52	185	260
	Салат со свежей капусты	100	0.42	2.52	0.04	30	45
	Компот из ягод (вишня)	200	0.66	0.09	32	122	439
	Хлеб пшеничный ,ржаной	70	4.5	1.2	26.6	120	пр
Итого		950	33.98	27.46	127.29	1141	
Итого за день		1490	39.38	46.73	234.38	1811.5	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 день 4	Суп вермишелевый	190/10	30.82	7.74	3.14	489	173
Завтрак	Масло	15	6.96	8.85	-	108	14
	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62	377
	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117.5	пр
	Апельсин	100	0.9	0.2	23.1	10.3	341
Итого		545	42.61	17.21	66.09	786.8	
Обед	Суп с фрикадельками	250	28.99	31.48	27.27	406	108
	Плов	280	10.24	5.6	28.4	536	265
	Салат свекольный	100	0.38	0.06	0.95	16	71
	Напиток из свежих плодов	200	0.01	0.07	2.7	140	343
	Хлеб пшеничный , ржаной	70	4.5	1.2	26.6	120	пр
Итого		900	43.87	38.36	85.72	1218	
Итого за день		1445	86.48	55.57	151.76	2004.8	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 день 5	Омлет/ кукуруза	250	7.75	9.25	46.35	482	173
Завтрак	Какао на сгущённом молоке	200	8.33	0.13	12.6	120	383
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	14
	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117.5	пр
	Яблоко	100	0.08	0.08	19.6	94	338
Итого		590	20.04	17.11	103.29	879.5	
Обед	Рассольник со сметаной	250	32.08	4.27	64.54	566	94
	Жаркое по-домашнему	180	2.2	5.4	4.8	175	289
	Салат с селёдки с зелёным горошком	100	0.9	-	3	30	тгк
	Компот ассорти	200	1	-	25	106	347
	Хлеб пшеничный ,ржаной	70	4.5	1.2	26.6	120	пр
Итого		800	40.68	10.87	123.94	997	
Итого за день		1390	60.72	27.98	227.22	1876.5	
Итого за неделю		7240	290.86	289.07	970.48	9307.35	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 день 1	Каша «Дружба»	250	1.92	11.4	9.7	395	112
Завтрак	Какао на сгущённом молоке	200	8.33	0,3	12.6	120	383
	Сыр	15	0.08	7.25	0.13	66	15
	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117.5	пр
	Яблоко	100	0.08	0.08	19.6	94	338
Итого		595	14.21	19.43	66.63	792.5	
Обед	Свекольник со сметаной	250/10	1.8	4.95	8	390	99
	Рис отварной	180	6.34	12.81	25	242	304
	Рыба тушёная с овощами	100/30	9,4	11.28	3.82	364	229
	Огурец свежий	60	0.55	0.1	1.9	11	71
	Компот из сухофруктов	200	28.1	-	5.8	38.6	349
	Хлеб пшеничный ,ржаной	70	4.5	1.2	26.6	120	пр
Итого		900	50.63	18.89	70.99	1165.6	
Итого за день		1495	64.84	38.32	137.62	1958.1	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 день 2	Омлет натуральный	160	10.78	19.2	2.04	224	210
Завтрак	Кукуруза консервированная	25	0.01	0.01	0.02	11	70
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	14
	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117.5	пр
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	376
	Апельсин	100	0.9	0.2	23.1	10.3	341
Итого		595	15.69	27.08	64.89	488.8	
Обед	Щи со сметаной	250	21.7	19.7	16.5	520	88
	Картофельное пюре	180	7.30	3.33	4.38	197	244
	Бефстроганов	100	10	11	20	300	292
	Салат из свежих помидор	100	1.4	10.4	7.29	125	23
	Кисель	200	0.13	0.02	15.2	62	350
	Хлеб пшеничный ,ржаной	70	4.5	1.2	26.6	120	пр
Итого		800	45.03	45.65	89.97	1324	
Итого за день		1425	60.67	72.73	154.86	1812.8	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 день 3	Каша гречневая	250	8.7	4.6	29.9	136	173
Завтрак	Кофейный напиток на сгущённом молоке	200	0.28	0.1	20.4	102	378
	Сыр	15	0.08	7.25	0.13	66	15
	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117.5	пр
	Яблоко	100	0.08	0.08	19.6	94	338
Итого		595	12.94	12.43	94.63	515.5	
Обед	Суп –лапша домашняя	250	15.3	14.2	47.1	390	113
	Овощи припущенные	180	2.9	10.8	9.6	242	136
	Котлета куриная рубленая	100	13.5	12.8	4.6	225	294
	Огурец свежий	100	0.9	-	3	30	71
	Компот из ягод	200	0.3	0.01	12.7	101	439
	Хлеб пшеничный ,ржаной	70	4.5	1.2	26.6	120	пр
Итого		900	37.4	39.01	103.6	1108	
Итого за день		1495	50.34	51.44	198.23	1623.5	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 день 4	Вареники ленивые	200	28	21	26	500	173
Завтрак	Какао	200	1.52	1.36	15.9	81	383
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	14
	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117.5	пр
	Мандарин	100	0,9	0,6	6,6	102	338
Итого		540	34.3	30.61	75.23	866.5	
Обед	Суп рыбный	250	6	21.2	6.2	309	99
	Макаронник с мясом и соусом	280	13.16	28.12	78.48	601	302
	Салат морковный	100	0.55	0.1	1.9		59
	Компот из свежих яблок	200	0.01	0.07	2.7	140	тгк
	Хлеб пшеничный .ржаной	70	4.5	1.2	26.6	120	пр
Итого		930	25.24	51.29	116.58	1250	
Итого за день		1470	59.54	81.9	189.81	2116.5	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше ОВЗ

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	250	7.63	11.1	39.28	274	192
Завтрак	Чай с молоком	200	8.33	0.13	12.6	120	379
	Масло сливочное	15	0.08	7.25	0.13	66	15
	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117.5	пр
	Груша	100	0.08	0.08	19.6	94	338
Итого		595	19.92	18.96	96.21	671.5	
Обед	Суп с крупой	250	0.9	3.2	2.2	345	117
	Гречка отварная	180	8.9	4.1	1.2	231.86	302
	Печень тушёная в соусе	100	7.62	7.82	6.52	314	261
	Салат овощной	100	0.38	0.06	0.95	6	71
	Сок	200	0.07	0.02	15	60	349
	Хлеб пшеничный, ржаной	70	4.5	1.2	26.6	120	пр
Итого		910	22.37	16.4	52.48	1076.86	
Итого за день		1495	42.29	35.36	148.69	1748.36	
Итого за		7280	277.68	279.75	829.21	9259.29	

неделю							
Итого за две недели		14520	568.54	568.82	1799.69	18566.64	
Среднее за две недели		1452	57	57	180	1857	