

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Боханской
СОШ №2

Ростовцева Л.Г.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ НА 2024-2025 ГОД МБОУ Боханская СОШ №2 ГНД

Составлено в соответствии СанПин 2.3/2.4.3590-20 " Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения". Перспективное меню составлено на основе технологических карт, разработанных на основе Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ под ред Лапшиной В.Т., 2004 г.

Для детей 7 -11 лет

1 день обед		продленка					
№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Пельмени отварные	103	200	22.24	18.34	51.16	522.5
2	Каша гречневая с маслом	608	150	12.44	9.24	12.56	183
3	Хлеб пшеничный	147	40	6.14	2.14	41.86	214.43
4	Чай с сахаром	943	200	0.2	0	14	28
полдник							
1	Блины со сгущенкой	399	75/10	6.88	4.51	31.91	187.81
2	Чай с сахаром	943	200	0.2	0	14	28
Итого				40.82	29.72	105.58	919.93
2 день Обед							
№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Рассольник Петербургский с курицей	197	200	1.68	4.09	13.27	96.6
2	Картофельное пюре с маслом	694	150	3.06	4.8	20.45	137.25
3	Рыба припущенная	245	90	14.03	1.902	0.25	74
4	Кисель	869	200	0.28	0.08	55	221.6
5	Хлеб пшеничный	147	40	6.14	2.14	41.86	214.43
полдник							
1	Булочка домашняя	424	70	6	7.29	36.29	251.13
2	Какао	959	200	3.52	3.72	25.49	145.2
Итого				34.71	24.022	192.61	1140.2
3 день Обед							
№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Борщ из свежей капусты	170	200	1.45	3.93	100.2	82
2	Курица запеченная	301	90	20.16	16	6.32	253.12
3	Рожки отварные с подливом	688	150	5.52	4.52	26.15	168.5
4	Компот из смеси сухофруктов	868	200	0.04	0	24.76	94.2
5	Хлеб пшеничный	147	40	6.14	2.14	41.86	214.43
полдник							
1	Вареники с картошкой	112	150	5.316	1.371	42.94	194.63
2	Чай с сахаром	943	200	0.2	0	14	28
Итого				38.826	27.961	256.23	1034.9
4 день Обед							
№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Суп щи с фрикадельками	124	200	1.6	3.04	6.74	61.08
2	Плов с мясом птицы	304	210	20.3	17	35.69	377
3	Какао	959	200	3.52	3.72	25.49	145.2

4	Хлеб пшеничный	147	40	6.14	2.14	41.86	214.43
5	полдник						
1	Пирожки с повидлом	2	60	4.64	3.89	28.9	169.3
2	Компот из смеси сухофруктов	868	200	0.04	0	24.76	94.2
Итого				34.42	39.55	159.79	1052.5

5 день Обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Суп гороховый с курицей	206	200	4.39	4.22	13.06	107.8
2	Тефтели запеченная	286	90	13.25	11.05	11.05	13.17
3	Рагу из овощей	321	150	2.29	11	14.44	166
4	Хлеб пшеничный	147	40	6.14	2.14	41.86	214.43
	Сок натуральный яблочный	389	200	1	0.2	20	65.8
1	полдник						
1	Вафли		40	13.6	1.4	15.7	186.6
2	Кисель	869	200	0.28	0.08	55	221.6
Итого				40.95	30.09	171.11	975.4

6 день Обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Суп лапша домашняя	113	250	2.27	3.99	12.6	113
2	Каша рисовая с маслом	168	160	2.32	3.96	28.97	161
3	Чай с сахаром	943	200	0.2	0	14	28
4	Хлеб пшеничный	147	40	6.14	2.14	41.86	214.43
	полдник						
1	Вареники с картошкой	112	150	5.316	1.371	42.94	194.63
2	Какао	959	200	3.52	3.72	25.19	115.2
Итого				19.766	15.181	165.56	826.26

7 день Обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Борщ из свежей капусты с курицей	170	200	1.45	3.93	100.2	82
2	Котлета запеченная	608	90	12.44	9.24	12.56	223
3	Гарнир гречневый	679	150	7.46	5.61	35.84	230.45
4	Компот из сухофруктов	868	200	0.04	0	24.76	94.2
5	Хлеб пшеничный	147	40	6.14	2.14	41.86	214.43
	полдник						
1	Пирожки с картошкой	142	60	6.83	9.9	29.48	249.18
2	Чай с сахаром	943	200	0.2	0	14	28
Итого				34.56	30.82	258.7	1121.3

8 день Обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Пельмени отварные	103	200	22.24	18.34	51.16	522.5
2	Плов с мясом птицы	304	210	20.3	17	35.69	377
3	Чай с сахаром	943	200	0.2	0	14	28
4	Хлеб пшеничный	147	40	6.14	2.14	41.86	214.43
	Полдник						
1	Блины со сгущенкой	399	179.9	6.88	4.51	31.91	187.81
2	Сок натуральный яблочный	389	200	1	0.2	20	65.8
Итого				56.76	42.19	194.62	1395.5

9 день Обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Суп гороховый с курицей	389	200	1	0.2	20	65.8
2	Картофельное пюре с маслом	694	150	3.06	4.8	20.45	137.25
3	Рыба припущенная	245	90	14.03	1.902	0.25	74
4	Кисель	869	200	0.28	0.08	55	221.6

5	Хлеб пшеничный	147	40	6.14	2.14	41.86	214.43
	полдник						
1	Булочка домашняя	424	60	6	7.29	36.29	251.13
2	Чай с сахаром	943	200	0.2	0	14	28
Итого				30.71	16.412	187.85	992.21

10 день Обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Суп картофельный с вермишелью с фрикадельками	208	200	2.15	2.27	13.71	83.8
2	Плов с мясом птицы	170	210	20.3	17	35.69	377
3	Какао	959	200	3.52	3.72	25.19	115.2
4	Хлеб пшеничный	147	40	6.14	2.14	41.86	214.43
	полдник						
	Вафли		40	13.6	1.4	15.7	186.6
	Кисель	869	200	0.28	0.08	55	221.6
Итого				45.99	26.61	187.15	1198.6

