

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Боханской
СОШ №2

 Ростовцева Л.Г.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ГПД НА 2025-2026 ГОД МБОУ Боханская СОШ №2

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 Лапишиной В.Т., 2004 г.

Для детей 7 -11 лет

1 день обед		ГПД					
№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Суп картофельный с вермишелью	208	200	2,15	2,27	1371	83,8
2	Рожки отварные с маслом 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				20,73	13,65	1425,4	481,23
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 лапша с курицей	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	Рассольник Петербургский с курицей	197	200	1,68	4,09	13,27	96,6
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				36,2	27,94	156,73	969,64
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	Рожки отварные с курицей	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