

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Боянской
СОШ №2



Ростовцева Л.Г.

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

Составлено в соответствии СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организаций 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 | | 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 |
| | поздник | | | | | | |
| 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 припущеная | 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 |
| | поздник | | | | | | |
| 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 |
| | поздник | | | | | | |
| 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 | Кафе | 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 | Кафе | 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 | Котлеты 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 припеченная | 245 | 90 | 14,03 | 1,902 | 0,25 | 74 |
| 4 | Кисель | 869 | 200 | 0,28 | 0,08 | 55 | 221,6 |
| 5 | Хлеб пшеничный полдник | 147 | 40 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 214,43 |
| 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 | Рожкин 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 полдник | 147 | 40 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 214,43 |
| | 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 |