

УТВЕРЖДАЮ:



Директор МБОУ Боханской
СОШ №2

Ростовцева Л.Г.

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

Составлено в соответствии СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организационнообщественного 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

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Рассольник Петербургский с курицей	197	200	1,68	4,09	13,27	96,6
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 с сыром	147	40	6,14	2,14	41,86	214,43
5	Апельсин	915	100	0,9	0,2	8,1	43
Итого				11,24	10,39	106,2	543,03

2 день Обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Борщ из свежей капусты с фрикад.	170	200	1,45	3,93	100,2	82
2	Гарнир гречневый	679	150	7,46	5,61	35,84	230,45
3	Котлета запеченная	608	90	12,44	9,24	12,56	223
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
6	Конфеты		40	0,4	0,3	10,3	47
Итого				27,93	21,22	225,52	891,08

3 день Обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Суп лапша домашняя с курицей	113	250	2,27	3,99	12,6	113
2	Пирог с повидлом	459	60	3,71	1,93	33,19	165
3	Хлеб пшеничный	147	40	6,14	2,14	41,86	214,43
4	Сок натуральный яблочный	389	200	1	0,2	20	65,8
Итого				13,12	8,26	107,65	558,23

4 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	Картофельное пюре с маслом	694	150	3,06	4,8	20,45	137,25
3	Рыба запеченная с овощами	244	90	4,98	0,2	2,12	30,37
4	Кисель	869	200	0,28	0,08	55	221,6
5	Хлеб пшеничный	147	40	6,14	2,14	41,86	214,43
6	Печенье		40	0,9	0,2	8,1	43
Итого				19,75	11,64	140,59	754,45

5 день Обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Суп картофельный с вермишелью с фрикад	208	200	2,15	2,27	13,71	83,8
2	Плов с мясом птицы	304	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
5	Банан	912	100	1,5	0,5	21	96
Итого				33,61	25,63	137,45	886,43

6 день обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Суп картофельный с вермишелью с курицей	208	200	2,15	2,27	13,71	83,8
2	Каша манная с маслом	608	150	12,44	9,24	12,56	183
4	Хлеб пшеничный	147	40	6,14	2,14	41,86	214,43
5	Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28
6	Яблоко	912	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого				20,73	13,65	68,13	481,23

7 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
6	Вафли		40	13,6	1,4	15,7	186,6
Итого				38,79	14,412	146,53	930,48

8 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	Рожки отварные с маслом	688	150	5,52	4,52	26,15	168,45
3	Курица запеченная	301	90	20,16	16	6,32	253,12
4	Компот из смеси сухофруктов	868	200	0,04	0	24,76	94,2
5	Хлеб пшеничный с сыром	147	40	6,14	2,14	41,86	214,43
Итого				33,31	26,59	199,29	812,2

9 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	Рагу из овощей	321	150	2,29	11	14,44	166
3	Гёфгеля запеченная	286	90	13,25	11,05	11,05	13,17
4	Хлеб пшеничный	147	40/10	6,14	2,14	41,86	214,43
5	Сок натуральный яблочный	389	200	1	0,2	20	65,8
Итого				34,42	39,55	159,79	1052,5

10 день Обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Винегрет	45	60	0,82	3,71	5,06	56,88
2	Суп щи с фрикадельками	124	200	1,6	3,04	6,74	61,08
3	Плов с мясом птицы	304	210	20,3	17	35,69	377
4	Какао	959	200	3,52	3,72	25,49	145,2
5	Хлеб пшеничный	147	40	6,14	2,14	41,86	214,43
6	Банан	912	100	3	1	42	192
Итого				35,38	26,9	151,78	989,71

для детей 12 лет и старше

1 день Обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Рассольник Петербургский с курицей	197	250	2,1	5,11	16,59	120,75
2	Каша рисовая с маслом	168	210	3,09	4,07	36,98	197
3	Чай с сахаром	943	180	0,2	0	14	28
4	Хлеб пшеничный с сыром	147	40	6,14	2,14	41,86	214,43
5	Апельсин	915	100	0,9	0,2	8,1	43
Итого				12,43	11,52	117,53	603,18

2 день Обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Борщ из свежей капусты с курицей	170	250	1,81	4,91	125,25	102,5
2	Гарнир гречневый	679	180	8,95	6,73	43	276,53
3	Котлета запеченная	608	100	15,55	11,55	15,7	228,75
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
6	Конфеты	847	20	0,4	0,3	10,3	47
Итого				32,89	25,63	260,87	963,41

3 день Обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Суп лапша с курицей	113	250	2,27	3,99	12,6	113
2	Пирог с повидлом	459	65	4,02	2,09	35,96	178,75
3	Хлеб пшеничный	147	40	6,14	2,14	41,86	214,43
4	Сок натуральный яблочный	389	200	1	0,2	20	65,8
Итого				13,43	8,42	110,42	571,98

4 день Обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Суп гороховый с курицей	206	250	5,49	5,28	16,33	134,75
2	Картофельное пюре с маслом	694	180	3,67	5,76	24,53	164,7
3	Рыба запеченная с овощами	244	100	5,54	0,23	2,36	33,75
4	Кисель	869	200	0,28	0,08	55	221,6
5	Хлеб пшеничный	147	40	6,14	2,14	41,86	214,43
6	Печенье		40	0,9	0,2	8,1	43
Итого				22,02	13,69	148,18	812,23
Всего							

5 день Обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Суп картофельный с вермишелью с фрикад.	208	250	2,69	2,84	17,14	104,75
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	Банан	912	100	1,5	0,5	21	96
Итого				34,15	26,2	141,18	937,38

6 день Обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Суп картофельный с вермишелью с курицей	208	250	2,69	2,84	17,14	104,75
2	Каша манная с маслом	168	210	4,52	4,07	35,46	197
3	Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28
4	Хлеб пшеничный	147	40	6,14	2,14	41,86	214,43
5	Яблоко	912	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого				13,95	9,45	118,26	591,18

7 день Обед							
№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Рассольник Петербургский с курицей	197	250	2,1	5,11	16,59	120,75
2	Картофельное пюре с маслом	694	180	3,67	5,76	24,53	164,7
3	Рыба припущенная	245	100	17,54	2,38	0,31	92,5
4	Кисель	869	200	0,28	0,08	55	221,6
5	Хлеб пшеничный	147	40	6,14	2,14	41,86	214,43
6	Вафли		40	13,6	1,4	15,7	186,6
Итого				43,33	16,87	153,99	1000,6

8 день Обед							
№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Борщ из свежей капусты	170	250	1,81	4,91	125,25	102,5
2	Рожки отварные с маслом	301	180	6,62	5,42	31,73	202,14
3	Курица запеченная	688	100	22,4	18,23	7,03	281,25
4	Компот из смеси сухофруктов	868	200	0,04	0	24,76	94,2
5	Хлеб пшеничный с сыром		50	0,4	0,4	9,8	47
Итого				31,27	28,96	198,57	727,09

9 день Обед							
№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Суп гороховый с курицей	206	250	5,49	5,28	16,33	134,75
2	Рагу из овощей	286	180	2,75	13,2	17,33	199,2
3	Тефтели запеченная	321	100	14,72	16,13	18,62	278,75
4	Хлеб пшеничный	147	40	6,14	2,14	41,86	214,43
5	Сок натуральный яблочный	389	200	1	0,2	20	65,8

Всего							
				30,1	36,95	114,14	693,73

10 день Обед							
№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Винегрет	45	100	1,36	6,18	8,44	94,8
2	Щи с фрикадельками	124	250	2	3,8	8,42	76,35
3	Плов с мясом птицы	304	210	20,3	17	35,69	377
4	Хлеб пшеничный	147	40	6,14	2,14	41,86	214,43
5	Какао	959	200	3,52	3,72	25,49	145,2
6	Банан	912	100	3	1	42	192
Итого				36,32	33,84	161,9	1099,8