

УТВЕРЖДАЮ:



Директор МБОУ Боханской
СОШ №2

Ростовцева Л.Г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ НА 2025-2026 ГОД

Составлено в соответствии СанПин 2.4.4.2599-10 для лагерей с дневным пребыванием. Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул. Перспективное меню составлено на основе технологических карт, разработанных на основе Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ под ред Лапиной В.Т., 2004 г.

Для детей 7 -11 лет

1 день завтрак							
№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Каша манная молочная	390	200	6,24	6,1	19,7	158,64
2	Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28
3	Хлеб пшеничный		40	4,5	0,48	29	141
4	Масло сливочное порциями	41	15,00	0	16,4	0,2	150
4	Банан		180,00				
Итого				77,06	9,512	104,12	646,53

2 день Завтрак							
№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Каша пшеничная на молоке(рассыпчатая)	679	150	6,6	5,72	37,88	229,5
2	Компот из сухофруктов	868	200	0,04	0	24,76	94,2
3	Хлеб пшеничный с повидлом		40	4,5	0,48	29	141
4	Яблоко		10	1	0,5	3,2	33,6
Итого				12,14	6,7	94,84	498,3

3 день завтрак							
№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Каша молочная рисовая	168	160	2,32	3,96	28,97	161
2	Компот из сухофруктов		200	0,2	0,2	22	92
3	Хлеб пшеничный со сгущенкой		40	4,5	0,48	29	141
4	Апельсин		200				
Итого				7,02	4,64	79,97	394

4 день завтрак							
№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Суп молочный с макаронными изделиями	93	200	5,75	5,21	18,84	145,2
2	Кисель	874	200	0,2	0	32,6	132
3	Хлеб пшеничный с сыром		40	4,5	0,48	29	141
4	Груша		200,00				
Итого				10,45	5,69	80,44	418,2

5 день Завтрак

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Каша гречневая с маслом	168	160	4,67	4,86	25,83	166
2	Какао с молоком	868	200	0,04	0	24,76	94,2
3	Хлеб пшеничный		40	4,5	0,48	29	141
4	Масло сливочное порциями	41	15,00	0	16,4	0,2	150
5	Банан		180,00				
Итого				9,21	21,74	79,79	551,2

6 день завтрак

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Каша пшеничная на молоке	679	150	6,6	5,72	37,88	229,5
2	Сок фруктовый	943	200	0,2	0	25,49	145,2
3	Хлеб пшеничный		40	4,5	0,48	32,6	132
4	Сыр (порциями)		15	1	1	7,4	42,6
5	Яблоко		150				
Итого				5,7	1,48	65,49	319,8

7 день Завтрак

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Суп молочный с мак. изд.		200				
2	Кисель	874	200	0,2	0	14	28
3	Хлеб пшеничный с кушечкой		40	4,5	0,48	29	141
4	Апельсин		200	0,4	3,95	5,4	56,9
Итого				5,1	4,43	48,4	225,9

8 день Завтрак

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Каша манная с маслом	390	200	6,24	6,1	19,7	158,64
2	Компот из сухофруктов	868	200	0,2	0	24,76	94,2
3	Хлеб пшеничный		40	4,5	0,48	29	141
4	Масло сливочное порциями	41	15,00	0	16,4	0,2	150
5	Груша		200,00				
Итого				4,7	16,88	53,96	385,2

9 день Завтрак

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Каша рисовая с маслом	168	160	2,32	3,96	28,97	161
2	Сок фруктовый	874	200	0,2	0	32,6	132
3	Хлеб пшеничный с повидлом		40	4,5	0,48	29	141
4	Банан		150	0,15	0,92	6,42	34,9
Итого				7,17	5,36	96,99	468,9

10 день Завтрак

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Каша гречневая вязкая с маслом	168	160	4,67	4,86	25,83	166
2	Какао с молоком	943	200	0,2	0	14	28
3	Хлеб пшеничный		40	4,5	0,48	29	141
4	Сыр (порциями)		15	1	1	7,4	42,6
5	Яблоко		160	0,48	0,06	47,88	195,6
Итого				10,85	6,4	124,11	573,2

для детей 12 лет и старше

1 день завтрак							
№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Каша манная молочная	390	200	6,24	6,1	19,7	158,64
2	Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28
3	Хлеб пшеничный						
4	Масло сливочное порциями		40	4,5	0,48	29	141
5	Банан	41	15,00	0	16,4	0,2	150
Итого				77,06	9,512	104,12	646,53

2 день Завтрак							
№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Каша пшенная на молоке(рассыпчатая)	679	200	8,8	7,62	50,5	306
2	Компот из сухофруктов	943	200	0,2	0	14	28
3	Хлеб пшеничный с повидлом		40	4,5	0,48	29	141
4	Яблоко		60	3	2,1	38	144
Итого				16,5	10,2	131,5	619

3 день завтрак							
№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Каша молочная рисовая	168	210	3,09	4,07	36,98	197
2	Компот из сухофруктов	943	200	0,2	0	14	28
3	Хлеб пшеничный со сгущенкой		40	4,5	0,48	29	141
4	Апельсин		15	1,2	2,1	4,45	43,51
Итого				8,99	6,65	84,43	409,51

4 день завтрак							
№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Суп молочный с макаронными изделиями	93	250	7,19	6,51	23,55	181,5
2	Кисель	943	200	0,2	0	14	28
3	Хлеб пшеничный с сыром		40	4,5	0,48	29	141
4	Груша		120,00				
Итого				11,89	6,99	66,55	350,5

5 день Завтрак							
№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Каша гречневая с маслом	173	200	8	6,83	38,63	248
2	Какао с молоком	943	200	0,2	0	14	28
3	Хлеб пшеничный		40	4,5	0,48	29	141
4	Масло сливочное порциями		40	4,5	0,48	29	141
5	Банан		200,00				
Итого				17,2	7,79	110,63	558

6 день завтрак							
№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Каша пшенная на молоке	168	210	6,21	5,28	32,79	203
2	Сок фруктовый	959	200	3,52	3,72	25,49	145,2
3	Хлеб пшеничный		40	4,5	0,48	29	141
4	Сыр (порциями)	42	15	3,48	4,43	0	54,6
5	Яблоко			17,71	13,91	87,28	543,8

7 день Завтрак							
№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Суп молочный с макаронными	679	200	8,8	7,62	50,5	306
2	кисель	943	200	0,2	0	14	28
3	Хлеб пшеничный со сгущенкой		40	4,5	0,48	29	141
4	Апельсин		200	0,6	5,93	8,1	85,35
Итого				14,1	14,03	101,6	560,35

8 день Завтрак

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Каша манная с маслом	959	200	3,52	3,72	25,49	145,2
2	Компот из сухофруктов	417	170	49,58	1,18	33,12	145,03
3	Хлеб пшеничный		40	4,5	0,48	29	141
4	Масло сливочное порциями		40	4,5	0,48	29	141
5	Груша	41	200,00	0	16,4	0,2	150
Итого				62,1	22,26	116,81	722,23

9 день Завтрак

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Каша рисовая с маслом	93	250	7,19	6,51	23,55	181,5
2	Сок фруктовый	943	200	0,2	0	14	28
3	Хлеб пшеничный с повидлом		40	4,5	0,48	29	141
4	Банан		150	0,15	0,92	6,42	34,9
Итого				12,04	7,91	72,97	385,4

10 день Завтрак

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Каша гречневая вязкая с маслом	173	200	8	6,83	38,63	248
2	Какао с молоком	943	200	0,2	0	14	28
3	Хлеб пшеничный		40	4,5	0,48	29	141
4	Сыр (порциями)	42	15	3,48	4,43	0	54,6
5	Яблоко		160	0,48	0,06	47,88	195,6
Итого				16,66	11,8	129,51	667,2