

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Боханской  
СОШ №2

Ростовцева Л.Г.



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ НА 2022-2023 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 Лапшиной В.Т., 2004 г.

**Для детей 7 -10 лет**

1 день Обед							
№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Суп картофельный с крупой курицей	209	200	5,83	4,56	13,59	118,8
2	Каша рисовая с маслом. Каша манная с маслом		150				
3	Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28
4	Хлеб пшеничный		40	4,5	0,48	29	141
5	Яблоки	847	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого</b>				<b>10,93</b>	<b>5,44</b>	<b>66,39</b>	<b>334,8</b>

2 день Обед							
№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Борщ из свежей капусты с фрикадельками	170	200	1,45	3,93	100,2	82
2	Котлета запеченная	286	80	11,78	12,91	14,9	223
3	Гарнир гречневый	679	160	4,67	4,86	25,83	166
4	Компот из сухофруктов	868	200	0,04	0	24,76	94,2
5	Хлеб пшеничный		40	4,5	0,48	29	141
6	Печенье	847	100	0,4	0,3	10,3	47
<b>Итого</b>				<b>22,84</b>	<b>22,48</b>	<b>204,99</b>	<b>753,2</b>

3 день Обед							
№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Пельмени отварные	208	200	2,15	2,27	13,71	83,8
3	Овощное рагу	464	150	13,95	1,65	100,35	472,5
4	Хлеб пшеничный		40	4,5	0,48	29	141
5	Сок натуральный яблочный		200	0,2	0,2	22	92
<b>Итого</b>				<b>20,8</b>	<b>4,6</b>	<b>165,06</b>	<b>789,3</b>

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	Рыба запеченная	536	90	8,32	16	16,96	179,2
3	Кисель	874	200	0,2	0	32,6	132
4	Хлеб пшеничный		40	4,5	0,48	29	141
5	Венигрет овощной	45	60	0,81	3,7	4,61	54,96
6	зефир		60	0,9	0,2	8,1	43
7	Картофельное пюре с маслом	679	150	6,6	4,38	35,27	213,71
<b>Итого</b>				<b>25,72</b>	<b>28,98</b>	<b>139,6</b>	<b>871,67</b>



## 5 день Обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Суп картофельный с вермишелью с фрикадельками	87	200	6,89	6,72	11,47	133,8
2	Плов с мясом птицы	170	210	20,3	17	35,69	377
3	Какао	868	200	0,04	0	24,76	94,2
4	Хлеб пшеничный		40	4,5	0,48	29	141
5	Банан		100	1,5	0,5	21	96
<b>Итого</b>				<b>33,23</b>	<b>24,7</b>	<b>121,92</b>	<b>842</b>

## 6 день Обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Пельмени отварные	197	200	1,68	4	13,27	96,6
2	Каша пшенная с маслом. Каша гречневая с маслом	608	90	12,44	9,24	12,56	183
3	Конфеты	847	100	0,4	0,4	9,8	47
4	Хлеб пшеничный		40	4,5	0,48	29	141
5	Чай с сахаром	943	200	0,2	0	32,6	132
<b>Итого</b>				<b>19,02</b>	<b>14,12</b>	<b>64,63</b>	<b>467,6</b>

## 7 день Обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Рассольник Петербургский с курицей	208	200	2,15	2,27	13,71	83,8
2	Картофельное пюре с маслом	168	160	2,32	3,96	28,97	161
3	Рыба припущенная	245	90	14,03	1,902	0,25	74
4	Кисель	874	200	0,2	0	32,6	132
5	Хлеб пшеничный		40	4,5	0,48	29	141
6	Печенье		40	13,6	1,4	15,7	186,6
7	Хлеб пшеничный		40	4,5	0,48	29	141
<b>Итого</b>				<b>41,3</b>	<b>10,492</b>	<b>149,23</b>	<b>919,4</b>

## 8 день Обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Борщ из свежей капусты с фрикадельками	170	200	1,45	3,93	100,2	82
2	Курица запеченная	301	90	17,92	14,58	5,62	225
3	Рожки отварные с подливом	694	150	3,06	4,8	20,45	137,25
4	Компот из смеси сухофруктов	868	200	0,04	0	24,76	94,2
5	Вафли	847	100	0,4	0,4	9,8	47
6	Хлеб пшеничный		40	4,5	0,48	29	141
<b>Итого</b>				<b>27,37</b>	<b>24,19</b>	<b>189,83</b>	<b>726,45</b>

## 9 день Обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Суп гороховый с курицей	87	200	6,89	6,72	11,47	133,8
2	Тефтеля запеченная	536	80	8,32	16	16,96	179,2
3	Рагу из овощей	302	150	14,31	16,15	47,76	374,5
5	Хлеб пшеничный		40	4,5	0,48	29	141
6	Апельсин		200				
7	Какао	874	200	0,2	0	32,6	132
<b>Итого</b>				<b>34,22</b>	<b>39,35</b>	<b>137,79</b>	<b>960,5</b>

## 10 день Обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Суп щи с курицей	206	200	4,39	4,22	13,06	107,8
2	Плов с мясом птицы	170	210	20,3	17	35,69	377
3	Сок натуральный яблочный		200	0,2	0,2	22	92
4	Хлеб пшеничный		40	4,5	0,48	29	141
<b>Итого</b>				<b>29,39</b>	<b>21,9</b>	<b>99,75</b>	<b>717,8</b>



**для детей 11 лет и старше**

**1 день Обед**

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Суп картофельный с крупой курицей	209	250	7,29	5,7	16,99	148,5
2	Каша рисовая с маслом. Каша манная с маслом	245	100	7,65	1,01	3,18	52,5
3	Чай с сахаром	417	180	6,62	5,42	31,73	202,14
4	Хлеб пшеничный	868	200	0,04	0	24,76	94,2
5	Яблоки	847	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого</b>				<b>22</b>	<b>12,53</b>	<b>86,46</b>	<b>544,34</b>

**2 день Обед**

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Борщ из свежей капусты с фрикадельками	170	250	1,81	4,91	125,25	102,5
2	Котлета запеченная	286	100	11,78	12,91	14,9	223
3	Гарнир гречневый	679	180	8,95	6,73	43	276,53
4	Компот из сухофруктов	868	200	0,04	0	24,76	94,2
5	Хлеб пшеничный		40	4,5	0,48	29	141
6	Печенье	847	100	0,4	0,3	10,3	47
<b>Итого</b>				<b>27,48</b>	<b>25,33</b>	<b>247,21</b>	<b>884,23</b>

**3 день Обед**

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Пельмени отварные	208	250	2,69	2,84	17,14	104,75
2	Овощное рагу	591	100	23,8	19,52	5,74	203
3	Хлеб пшеничный	464	200	19,74	2,3	124,2	630
4	Сок натуральный яблочный	943	200	0,2	0	14	28
<b>Итого</b>				<b>46,43</b>	<b>24,66</b>	<b>161,08</b>	<b>965,75</b>

**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	рыба запеченная	536	100	10,4	20	21,2	224
3	Кисель	874	200	0,2	0	32,6	132
4	Хлеб пшеничный		40	4,5	0,48	29	141
6	Венигрет овощной	45	100	1,36	6,18	8,44	94,8
7	Зефир		60	0,9	0,2	8,1	43
8	Картофельное пюре с маслом	679	180	7,92	6,86	45,45	275,4
<b>Итого</b>				<b>30,77</b>	<b>39</b>	<b>161,12</b>	<b>1045</b>
<b>Всего</b>							

**5 день Обед**

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Суп картофельный с вермишелью с говядиной	87	250	8,61	8,4	14,34	167,25
2	Плов с мясом птицы	170	210	20,3	17	35,69	377
3	Какао	868	200	0,04	0	24,76	94,2
4	Хлеб пшеничный		40	4,5	0,48	29	141
5	Банан		100	1,1	0,3	23	89
<b>Итого</b>				<b>34,55</b>	<b>26,18</b>	<b>126,79</b>	<b>868,45</b>

**6 день обед**

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Рассольник Петербургский с говядиной	197	250	2	5,11	16,93	121,75
2	Каша пшенная с маслом Каша гречневая с маслом	608	100	15,55	11,55	15,7	228,75
3	Конфеты	688	180	6,62	5,42	31,73	202,14
4	Хлеб пшеничный	847	100	0,4	0,4	9,8	47
5	Чай с сахаром		40	4,5	0,48	29	141



Итого			29,07	22,96	103,16	740,64	

7 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	Картофельное пюре с маслом	168	210	3,09	4,07	36,98	197
3	Рыба припущенная	245	100	7,65	1,01	3,18	52,5
4	Кисель	943	200	0,2	0	14	28
5	Хлеб пшеничный		40	4,5	0,48	29	141
6	Печенье		60	1,4	0,4	22,8	102
7	Хлеб пшеничный		40	13,6	1,4	15,7	186,6
Итого				33,13	10,2	138,8	811,85

8 день Обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Борщ из свежей капусты с фрикадельками	170	250	1,81	4,91	125,25	102,5
2	Птица тушенная	301	100/100	22,4	18,23	7,03	281,25
3	Рожки отварные с подливом	694	180	3,67	5,76	24,53	164,7
4	Компот из смеси сухофруктов	868	200	0,04	0	24,76	94,2
5	Вафли		40	4,5	0,48	29	141
7	Хлеб пшеничный	966	40	5,8	0	8,4	108
Итого				38,22	29,38	218,97	891,65

9 день Обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Суп гороховый с курицей	87	250	8,61	8,4	14,34	167,25
2	Тефтели запеченная	536	90	10,4	20	21,2	224
3	Рагу из овощей	679	180	8,95	6,73	43	276,53
4	Хлеб пшеничный		40	0,9	0,2	8,1	43
5	Апельсин	874	200	0,2	0	32,6	132
6	Какао		200	29,06	35,33	119,24	842,78
Всего				54,78	51,5	267,52	1419,7

10 день Обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Щи с фрикадельками	206	250	5,49	5,28	16,33	134,75
2	Плов с мясом птицы	170	260	25,38	21,25	44,61	471,25
3	Сок натуральный яблочный		200	0,2		22	92
4	Хлеб пшеничный		40	4,5	0,48	29	141
Итого				35,57	27,01	111,94	839