



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ "Боханская СОШ №1"

Коняев И.И.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МБОУ "БОХАНСКАЯ СОШ №1" НА 2022 - 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

При составлении использовалась литература:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах/ Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005 - 656 с.
3. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2007, 2010. - 628 с.

Сезон: осенне - зимний

Приемы пищи/наименование блюда	№ рецептуры	Возраст детей 12 лет и старше					Витамины, мг, мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал, гр	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б., гр	Ж., гр	У., гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 1														
Каша манная (рисовая) со сливочным маслом	№4 стр24	250	3,310	2,340	25,630	334,810	0,070	0,270	0,060	0,570	74,000	45,000	37,800	56,200
Какао с молоком	959	200	3,520	3,720	25,490	145,200	0,040	1,300	0,010	0,000	122,000	90,000	14,000	0,560
Хлеб пшеничный	1	70	4,270	1,470	29,250	150,050	0,013	0,000	0,000	0,340	0,010	35,900	14,300	1,060
Свежие фрукты (апельсин)	368	200	0,180	0,400	16,200	77,520	0,080	25,000	0,000	0,000	34,000	35,000	13,000	0,300
Итого:			11,280	7,930	96,570	707,580	0,203	26,570	0,070	0,910	230,010	205,900	79,100	58,120
Всего за день:			11,280	7,930	96,570	707,580	0,203	26,570	0,070	0,910	230,010	205,900	79,100	58,120

День 2															
Котлета отварная	608	50	7,780	5,780	7,850	114,380	0,050	0,080	14,380	0,000	21,880	83,190	16,060	0,750	
Каша гречневая рассыпчатая	№4 стр 2	200	4,410	6,960	46,320	245,100	0,240	1,870	0,040	0,820	22,500	198,000	16,600	1,020	
Чай с сахаром	943	200	0,200	0,000	14,000	28,000	0,000	0,000	0,000	0,000	6,000	0,000	0,000	0,400	
Хлеб пшеничный	1	70	4,270	1,470	29,250	150,050	0,013	0,000	0,000	0,340	0,010	35,900	14,300	1,060	
Салат степной или нарезка свежий огурец	70	60	0,480	0,060	1,500	8,400	0,020	6,000			13,800			0,360	
Итого:			17,140	14,270	98,920	545,930	0,323	7,950	14,420	1,160	64,190	317,090	46,960	3,590	
Всего за день:			17,140	14,270	98,920	545,930	0,323	7,950	14,420	1,160	64,190	317,090	46,960	3,590	
День 3															
Суп борщ с капустой и картофелем	110	250	9,300	7,270	11,920	132,400	0,120	11,300	0,140	2,370	52,600	115,800	38,840	1,340	
Плов с мясом птицы	492	200	17,800	18,480	33,460	380,000	0,200	0,520	0,100	2,340	80,900	69,300	56,800	1,820	
Хлеб пшеничный	1	70	4,270	1,470	29,250	150,050	0,013	0,000	0,000	0,340	0,010	35,900	14,300	1,060	
Чай с сахаром	943	200	3,200	0,400	17,800	78,700	0,080				14,000	34,800	1,500	0,700	
Свежие фрукты (груша или яблоко)	368	200	0,800	0,800	20,600	88,000	0,030	10,000	0,000	0,000	16,000	11,000	9,000	0,300	
Итого:			35,370	28,420	113,030	829,150	0,443	21,820	0,240	5,050	163,510	266,800	120,440	5,220	
Всего за день:			35,370	28,420	113,030	829,150	0,443	21,820	0,240	5,050	163,510	266,800	120,440	5,220	
День 4															
Картофельное пюре со сливочным маслом	694	200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34		49,3	115,46	37	1,34	
Курица отварная	637	75	15,380	10,200	0,000	154,690	0,030	0,000	15,000		29,250	107,250	15,000	1,350	
Компот из сухофруктов	868	200	0,040	0,000	24,760	94,200	0,010	1,080	0,000	0,000	6,400	3,600	0,000	0,180	
Хлеб пшеничный	1	70	4,270	1,470	29,250	150,050	0,013	0,000	0,000	0,340	0,010	35,900	14,300	1,060	
Свежие фрукты банан		120	0,500	1,500	21,000	96,000	0,040	10,000	0,010	0,004	0,600	5,300	7,300	8,000	
Итого:			24,270	19,570	102,270	677,940	0,273	35,300	49,010	0,344	85,560	267,510	73,600	11,930	
Всего за день:			24,270	19,570	102,270	677,940	0,273	35,300	49,010	0,344	85,560	267,510	73,600	11,930	
День 5															
Суп рассольник Ленинградский	132	250	15,300	28,900	14,870	156,800	0,100	7,820	0,020	0,120	29,700	161,400	25,900	1,320	
Макароньы отварные	332	200	7,14	0,74	25,6	209,9	0,07	0	0,04	1,32	12	189	27,47	1,41	
Кисель	648	200	0,000	0,000	15,300	49,600	0,020	5,600	0,030	0,000	3,200	15,800	2,000	0,000	
Хлеб пшеничный	1	70	4,270	1,470	29,250	150,050	0,013	0,000	0,000	0,340	0,010	35,900	14,300	1,060	
Рыба отварная	245	80	15,540	0,950	0,250	72,000	0,040	1,130	6,000	0,000	15,600	131,900	7,500	0,410	

Итого:			42,250	32,060	85,270	638,350	0,243	14,550	6,090	1,780	60,510	534,000	77,170	4,200
Всего за день:			42,250	32,060	85,270	638,350	0,243	14,550	6,090	1,780	60,510	534,000	77,170	4,200
День 6														
Каша гречневая рассыпчатая	№4 стр 2	200	4,410	6,960	46,320	245,100	0,240	1,870	0,040	0,820	22,500	198,000	16,600	1,020
Тефтеля отварная	286	60	8,870	9,830	11,710	171,000	0,060	0,850	39,000		43,900	106,700	21,600	0,960
Чай с сахаром	943	200	3,200	0,400	17,800	78,700	0,080				14,000	34,800	1,500	0,700
Хлеб пшеничный	1	70	4,270	1,470	29,250	150,050	0,013	0,000	0,000	0,340	0,010	35,900	14,300	1,060
Печенье(конфета, зефир, вафли или свежий фрукт)		40	6,000	17,000	69,000	451,000			120,000		23,000	65,000	10,000	1,000
Сыр порциями	42	20	4,640	5,900	0,000	72,800	0,010	0,140	52,000		176,000	100,000	7,000	0,200
Итого:			31,390	41,560	174,080	1168,650	0,403	2,860	211,040	1,160	279,410	540,400	71,000	4,940
Всего за день:			31,390	41,560	174,080	1168,650	0,403	2,860	211,040	1,160	279,410	540,400	71,000	4,940
День 7														
Каша пшенная со сливочным маслом или суп молочный	160	250	5,500	4,900	12,300	331,200	0,100	0,810	0,050	0,380	147,200	161,000	27,900	0,380
Кисель	648	200	0,000	0,000	15,300	49,600	0,020	5,600	0,030	0,000	3,200	15,800	2,000	0,000
Хлеб пшеничный	1	70	4,270	1,470	29,250	150,050	0,013	0,000	0,000	0,340	0,010	35,900	14,300	1,060
Сыр порциями	42	20	4,640	5,900	0,000	72,800	0,010	0,140	52,000		176,000	100,000	7,000	0,200
Фрукты свежие яблоко или а	368	200	0,180	0,400	16,200	77,520	0,040	25,000	0,000	0,000	34,000	35,000	13,000	0,300
Итого:			14,590	12,670	73,050	681,170	0,183	31,550	52,080	0,720	360,410	347,700	64,200	1,940
Всего за день:			14,590	12,670	73,050	681,170	0,183	31,550	52,080	0,720	360,410	347,700	64,200	1,940
День 8														
Гарнир перловый	508	200	6,000	8,980	41,800	278,880	0,120		0,002	0,440	87,020	104,370	31,750	0,729
Тефтеля отварная	286	60	8,870	9,830	11,710	171,000	0,060	0,850	39,000		43,900	106,700	21,600	0,960
Чай с сахаром	943	200	3,200	0,400	17,800	78,700	0,080				14,000	34,800	1,500	0,700
Хлеб пшеничный	1	70	4,270	1,470	29,250	150,050	0,013	0,000	0,000	0,340	0,010	35,900	14,300	1,060
Салат винегрет	71	60	1,200	10,680	12,600	68,760	0,010	8,830	0,030	0,050	25,600	123,200	11,900	0,210
или нарезка свежие помидоры	70	60	0,480	0,060	1,500	8,400	0,020	6,000			13,800			0,360
Итого:			24,020	31,420	114,660	755,790	0,303	15,680	39,032	0,830	184,330	404,970	81,050	4,019
Всего за день:			24,020	31,420	114,660	755,790	0,303	15,680	39,032	0,830	184,330	404,970	81,050	4,019
День 9														
Суп гороховый	139	250	11,700	7,320	17,800	216,860	0,170	7,230	0,030	3,060	79,800	152,200	40,920	1,970
Макаронны отварные	332	200	7,14	0,74	25,6	209,9	0,07	0	0,04	1,32	12	189	27,47	1,41
Курица отварная	637	75	15,380	10,200	0,000	154,690	0,030	0,000	15,000		29,250	107,250	15,000	1,350

Сок фруктовый	399	200	1,000	0,200	20,200	92,000	0,020	4,000	0,000	0,200	14,000	17,000	18,000	0,800
Хлеб пшеничный	1	70	4,270	1,470	29,250	150,050	0,013	0,000	0,000	0,340	0,010	35,900	14,300	1,060
Итого:			39,490	19,930	92,850	823,500	0,303	11,230	15,070	4,920	135,060	501,350	115,690	6,590
Всего за день:			39,490	19,930	92,850	823,500	0,303	11,230	15,070	4,920	135,060	501,350	115,690	6,590
День 10														
Суп лапша по-домашнему	148	250	3,500	7,250	17,370	150,000	0,175	7,230	0,030	3,060	79,800	152,200	40,920	1,970
Рис отварной	511	200	4,760	7,850	2,350	224,600	0,030	0,000	0,050	1,160	6,840	300,000	36,040	0,660
Рыба отварная	245	80	15,540	0,950	0,250	72,000	0,040	1,130	6,000	0,000	15,600	131,900	7,500	0,410
Чай с сахаром	943	200	3,200	0,400	17,800	78,700	0,080				14,000	34,800	1,500	0,700
Хлеб пшеничный	1	70	4,270	1,470	29,250	150,050	0,013	0,000	0,000	0,340	0,010	35,900	14,300	1,060
Итого:			31,270	17,920	67,020	675,350	0,338	8,360	6,080	4,560	116,250	654,800	100,260	4,800
Всего за день:			31,270	17,920	67,020	675,350	0,338	8,360	6,080	4,560	116,250	654,800	100,260	4,800
День 11														
Картофельное пюре со сливк	694	200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34		49,3	115,46	37	1,34
Котлета отварная	608	50	7,780	5,780	7,850	114,380	0,050	0,080	14,380	0,000	21,880	83,190	16,060	0,750
Компот из сухофруктов	868	200	0,040	0,000	24,760	94,200	0,010	1,080	0,000	0,000	6,400	3,600	0,000	0,180
Хлеб пшеничный	1	70	4,270	1,470	29,250	150,050	0,013	0,000	0,000	0,340	0,010	35,900	14,300	1,060
Салат из отварной свеклы или свежей капусты	51	60	0,850	3,650	8,360	56,340	0,050	5,700	0,010	0,230	21,090	65,200	18,600	0,500
Свежие фрукты (груша или яблоко)	368	200	0,800	0,800	20,600	88,000	0,060	20,000	0,000	0,000	32,000	22,000	18,000	0,600
Итого:			17,820	18,100	118,080	685,970	0,363	51,080	48,390	0,570	130,680	325,350	103,960	4,430
Всего за день:			17,820	18,100	118,080	685,970	0,363	51,080	48,390	0,570	130,680	325,350	103,960	4,430
День 12														
Каша гречневая рассыпчатая	№4 стр 2	200	4,410	6,960	46,320	245,100	0,240	1,870	0,040	0,820	22,500	198,000	16,600	1,020
Тефтеля отварная	286	60	8,870	9,830	11,710	171,000	0,060	0,850	39,000		43,900	106,700	21,600	0,960
Сыр порциями	42	20	4,640	5,900	0,000	72,800	0,010	0,140	52,000		176,000	100,000	7,000	0,200
Чай с сахаром	943	200	3,200	0,400	17,800	78,700	0,080				14,000	34,800	1,500	0,700
Хлеб пшеничный	1	70	4,270	1,470	29,250	150,050	0,013	0,000	0,000	0,340	0,010	35,900	14,300	1,060
Свежие фрукты (банан)		120	0,500	1,500	21,000	96,000	0,040	10,000	0,010	0,004	0,600	5,300	7,300	8,000
Итого:			25,890	26,060	126,080	813,650	0,443	12,860	91,050	1,164	257,010	480,700	68,300	11,940
Всего за день:			25,890	26,060	126,080	813,650	0,443	12,860	91,050	1,164	257,010	480,700	68,300	11,940