



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 7 - 11 лет					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
<b>День 1</b>														
Каша манная молочная (рисовая) со сливочным маслом	№4 стр24	200	2,650	1,870	20,500	267,850	0,060	0,220	0,050	0,460	59,200	36,000	30,240	45,000
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	50	3,070	1,070	20,900	107,200	0,130	0,000	0,000	0,340	0,010	35,100	14,100	1,050
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
<b>Итого:</b>			<b>9,420</b>	<b>7,060</b>	<b>83,090</b>	<b>597,770</b>	<b>0,310</b>	<b>26,520</b>	<b>0,060</b>	<b>0,800</b>	<b>215,210</b>	<b>196,100</b>	<b>71,340</b>	<b>46,910</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>9,420</b>	<b>7,060</b>	<b>83,090</b>	<b>597,770</b>	<b>0,310</b>	<b>26,520</b>	<b>0,060</b>	<b>0,800</b>	<b>215,210</b>	<b>196,100</b>	<b>71,340</b>	<b>46,910</b>



День 2															
Котлета (тефтеля) 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 24	150	3,230	5,220	34,740	223,200	0,180	1,200	0,010	0,540	21,200	148,500	14,200	0,860	
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	50	3,070	1,070	20,900	107,200	0,130	0,000	0,000	0,340	0,010	35,100	14,100	1,050	
Салат степной или нарезка свежий огурец	70	60	0,480	0,060	1,500	8,400	0,020	6,000			13,800			0,360	
<b>Итого:</b>			<b>14,760</b>	<b>12,130</b>	<b>78,990</b>	<b>481,180</b>	<b>0,380</b>	<b>7,280</b>	<b>14,390</b>	<b>0,880</b>	<b>62,890</b>	<b>266,790</b>	<b>44,360</b>	<b>3,420</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>14,760</b>	<b>12,130</b>	<b>78,990</b>	<b>481,180</b>	<b>0,380</b>	<b>7,280</b>	<b>14,390</b>	<b>0,880</b>	<b>62,890</b>	<b>266,790</b>	<b>44,360</b>	<b>3,420</b>	
День 3															
Суп борщ с капустой и картофелем	110	200	7,440	5,820	9,540	124,840	0,070	9,110	0,110	1,900	43,070	103,500	31,070	1,190	
Плов с мясом птицы	492	150	14,500	13,860	25,090	285,000	0,180	0,280	0,080	1,690	71,200	64,700	43,200	1,240	
Хлеб пшеничный	1	50	3,070	1,070	20,900	107,200	0,130	0,000	0,000	0,340	0,010	35,100	14,100	1,050	
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	
<b>Итого:</b>			<b>29,010</b>	<b>21,950</b>	<b>93,930</b>	<b>683,740</b>	<b>0,490</b>	<b>19,390</b>	<b>0,190</b>	<b>3,930</b>	<b>144,280</b>	<b>249,100</b>	<b>98,870</b>	<b>4,480</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>29,010</b>	<b>21,950</b>	<b>93,930</b>	<b>683,740</b>	<b>0,490</b>	<b>19,390</b>	<b>0,190</b>	<b>3,930</b>	<b>144,280</b>	<b>249,100</b>	<b>98,870</b>	<b>4,480</b>	
День 4															
Картофельное пюре со сливочным маслом	694	150	3,06	4,8	20,45	137,52	0,14	18,17	25,5	0,44	36,98	86,6	27,75	1,01	
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	50	3,070	1,070	20,900	107,200	0,130	0,000	0,000	0,340	0,010	35,100	14,100	1,050	
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	
<b>Итого:</b>			<b>22,050</b>	<b>17,570</b>	<b>87,110</b>	<b>589,610</b>	<b>0,350</b>	<b>29,250</b>	<b>40,510</b>	<b>0,784</b>	<b>73,240</b>	<b>237,850</b>	<b>64,150</b>	<b>11,590</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>22,050</b>	<b>17,570</b>	<b>87,110</b>	<b>589,610</b>	<b>0,350</b>	<b>29,250</b>	<b>40,510</b>	<b>0,784</b>	<b>73,240</b>	<b>237,850</b>	<b>64,150</b>	<b>11,590</b>	
День 5															
Суп рассольник Ленинградский	132	200	12,600	25,600	11,900	125,500	0,080	6,250	0,010	0,120	23,700	89,500	20,720	0,860	
Макароньы отварные	332	150	5,35	0,55	25,6	157,4	0,05	0	0,02	0,63	5	116	13,8	0,81	
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	50	3,070	1,070	20,900	107,200	0,130	0,000	0,000	0,340	0,010	35,100	14,100	1,050	
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	



<b>Итого:</b>			<b>36,560</b>	<b>28,170</b>	<b>73,950</b>	<b>511,700</b>	<b>0,320</b>	<b>12,980</b>	<b>6,060</b>	<b>1,090</b>	<b>47,510</b>	<b>388,300</b>	<b>58,120</b>	<b>3,130</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>36,560</b>	<b>28,170</b>	<b>73,950</b>	<b>511,700</b>	<b>0,320</b>	<b>12,980</b>	<b>6,060</b>	<b>1,090</b>	<b>47,510</b>	<b>388,300</b>	<b>58,120</b>	<b>3,130</b>
<b>День 6</b>														
Каша пшеничная молочная или суп молочный	160	200	4,400	3,920	10,400	278,320	0,060	0,650	0,040	0,240	126,800	152,000	24,600	0,250
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	50	3,070	1,070	20,900	107,200	0,130	0,000	0,000	0,340	0,010	35,100	14,100	1,050
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 апельсин	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
<b>Итого:</b>			<b>12,290</b>	<b>11,290</b>	<b>62,800</b>	<b>585,440</b>	<b>0,260</b>	<b>31,390</b>	<b>52,070</b>	<b>0,580</b>	<b>340,010</b>	<b>337,900</b>	<b>60,700</b>	<b>1,800</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>12,290</b>	<b>11,290</b>	<b>62,800</b>	<b>585,440</b>	<b>0,260</b>	<b>31,390</b>	<b>52,070</b>	<b>0,580</b>	<b>340,010</b>	<b>337,900</b>	<b>60,700</b>	<b>1,800</b>
<b>День 7</b>														
Гарнир перловый	508	150	4,500	6,740	31,350	209,160	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	50	3,070	1,070	20,900	107,200	0,130	0,000	0,000	0,340	0,010	35,100	14,100	1,050
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
<b>Итого:</b>			<b>21,320</b>	<b>28,780</b>	<b>95,860</b>	<b>643,220</b>	<b>0,420</b>	<b>15,680</b>	<b>39,032</b>	<b>0,830</b>	<b>184,330</b>	<b>404,170</b>	<b>80,850</b>	<b>4,009</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>21,320</b>	<b>28,780</b>	<b>95,860</b>	<b>643,220</b>	<b>0,420</b>	<b>15,680</b>	<b>39,032</b>	<b>0,830</b>	<b>184,330</b>	<b>404,170</b>	<b>80,850</b>	<b>4,009</b>
<b>День 8</b>														
Суп гороховый	139	200	9,380	5,870	12,300	173,480	0,140	5,780	0,020	2,450	75,600	102,300	32,740	1,290
Макароны отварные	332	150	5,35	0,55	25,6	157,4	0,05	0	0,02	0,63	5	116	13,8	0,81
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	50	3,070	1,070	20,900	107,200	0,130	0,000	0,000	0,340	0,010	35,100	14,100	1,050
<b>Итого:</b>			<b>34,180</b>	<b>17,890</b>	<b>79,000</b>	<b>684,770</b>	<b>0,370</b>	<b>9,780</b>	<b>15,040</b>	<b>3,620</b>	<b>123,860</b>	<b>377,650</b>	<b>93,640</b>	<b>5,300</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>34,180</b>	<b>17,890</b>	<b>79,000</b>	<b>684,770</b>	<b>0,370</b>	<b>9,780</b>	<b>15,040</b>	<b>3,620</b>	<b>123,860</b>	<b>377,650</b>	<b>93,640</b>	<b>5,300</b>
<b>День 9</b>														
Суп лапша по-домашнему	148	200	2,800	5,800	13,900	120,000	0,140	5,780	0,020	2,450	75,600	102,300	32,740	1,290
Рис отварной	511	150	2,380	5,260	1,240	162,300	0,010	0,000	0,020	0,890	5,130	150,000	24,700	0,330
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	50	3,070	1,070	20,900	107,200	0,130	0,000	0,000	0,340	0,010	35,100	14,100	1,050

<b>Итого:</b>			<b>26,990</b>	<b>13,480</b>	<b>54,090</b>	<b>540,200</b>	<b>0,400</b>	<b>6,910</b>	<b>6,040</b>	<b>3,680</b>	<b>110,340</b>	<b>454,100</b>	<b>80,540</b>	<b>3,780</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>26,990</b>	<b>13,480</b>	<b>54,090</b>	<b>540,200</b>	<b>0,400</b>	<b>6,910</b>	<b>6,040</b>	<b>3,680</b>	<b>110,340</b>	<b>454,100</b>	<b>80,540</b>	<b>3,780</b>
<b>День 10</b>														
Картофельное пюре со сливк	694	150	3,06	4,8	20,45	137,52	0,14	18,17	25,5	0,44	36,98	86,6	27,75	1,01
Котлета мясная 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	50	3,070	1,070	20,900	107,200	0,130	0,000	0,000	0,340	0,010	35,100	14,100	1,050
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
<b>Итого:</b>			<b>15,600</b>	<b>16,100</b>	<b>102,920</b>	<b>597,640</b>	<b>0,440</b>	<b>45,030</b>	<b>39,890</b>	<b>1,010</b>	<b>118,360</b>	<b>295,690</b>	<b>94,510</b>	<b>4,090</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>15,600</b>	<b>16,100</b>	<b>102,920</b>	<b>597,640</b>	<b>0,440</b>	<b>45,030</b>	<b>39,890</b>	<b>1,010</b>	<b>118,360</b>	<b>295,690</b>	<b>94,510</b>	<b>4,090</b>