

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Ботовская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю
Директор школы
_____/Плотникова О.Г./

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ
ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ
ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 12-
18 ЛЕТ.**

2022-2023г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			День 1				
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,46	7,44	35,32	239,6	233
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Бутерброд с маслом(1-йвариант)	50	2,286	15,715	14,286	208,57	69
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82

4

Прием пищи	Наименованиеблюда	Выход блюда	Пищевыевещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			День1				
ОБЕД	Овощи свежие(порциями)	100	0,70	0,10	1,90	11	148
	Суп с рыбными консервами	250	9,30	11,40	10,05	180	122
	Макаронныеизделияотварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	256
	Курица в соусе томатом	100	9,50	11,07	2,21	146,428	367
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84	495
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	574

Приём пищи	Наименованиеблюда	Вееблюда	Пищевые Вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			День2				
Завтрак	Суп молочный с крупой	250	6	6,25	20,55	162,5	40
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
	Бутерброд с сыром(1-й вариант)	50	7,667	10	11,11	165,56	63
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за приём:							

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			День 2				
ОБЕД	Овощи свежие(порциями)	100	0,70	0,10	1,90	11	148
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,85	4,43	6,95	75	95
	Сметана	5	0,12	0,75	0,16	7,88	433
	Плов из курицы	200	16,32	18,24	34,44	368	330
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84	495
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	374

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			День3				
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	8,46	90,60	30,70	74,77	212
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,30	2,90	13,80	94	462
	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	60	2,286	15,715	14,286	208,57	69
	Фруктысвежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
ИТОГОЗАПРИЕМ:							

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			День3				
Обед	Овощисвежие(порциями)	100	0,70	0,10	1,90	11	148
	Супизовощей	250	2,00	4,53	6,33	74	116
	Сметана	5	0,12	0,75	0,16	7,88	433
	Кашагречневаярассыпчатая	180	10,62	7,94	47,05	302,22	202
	Котлеты"Домашние"	100	16,00	15,50	12,00	253	34
	Напиток изшиповника	200	0,67	0,27	18,30	78	496
	Хлебпшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	574

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			День4				
Завтрак	Запеканкаишвторога	200	31,80	15,40	30,00	388	313
	Какаомолоком(1-йвариант)	200	3,30	2,90	13,80	94	462
	Бутербродсыром(1-йвариант)	50	7,667	10	11,111	165,56	63
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
ИТОГОЗАПРИЕМ:							

Прием пищи	Наименованиеблюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			День4				
ОБЕД	Овощиконсервированныеотварные	105	3,00	3,80	5,30	67,00	157
	Щиизсвежейкапустыкартофелем	250	1,50	4,50	3,80	61,75	104
	Сметана	5	0,12	0,75	0,6	7,88	433
	Рисотварной	180	4,46	5,85	45,74	253,44	205
	Соустоматный	30	0,29	0,98	1,38	15,57	419
	Котлетыилибиточкирыбные	100	12.86	1,57	10,00	105,71	307
	Кисель плодово-ягодный	200	6.00	0,00	24,00	95,00	504
	Хлебпшеничный	60	4,56	0,48	29,52	40,4	574

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			День5				
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,46	6,64	36,26	23,4	232
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	457
	Бутерброд с маслом (1-йвариант)	50	2,286	15,715	14,286	208,57	69
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
ИТОГОЗАПРИЕМ:							

Прием пищи	Наименованиеблюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			День5				
Обед	Овощисвежие(порциями)	100	0,70	0,10	1,90	11	148
	Супкартофельныйс бобовыми	250	2,60	30,3	7,70	70,75	113
	Сметана	5	0,12	0,75	0,16	7,88	433
	Пюрекартофельное	180	4,86	7,20	10,44	126	377
	Тефтели из курицы	100	13,86	9,29	11,83	165,71	348
	Компотизсмеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84	495
	Хлебпшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	574

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			День6				
Завтрак	Супмолочныйсмакароннымизделиями	250	7,2	8,1	24,625	200,25	139
	Какаомолоком(1-йвариант)	200	3,30	2,90	13,80	94	462
	Бутербродсмаслом(1-йвариант)	50	2,286	15,715	14,336	208,57	69
	Фруктысвежие	100	0,6	0,6	14,7	66	82
ИТОГОЗАПРИЕМ:							

Прием пищи	Наименованиеблюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			День6				
ОБЕД	Овощисвежие(порциями)	100	0,70	0,10	1,90	11	148
	Супкрестьянскийскрупой	250	2,40	5,00	8,50	88,50	118
	Сметана	5	0,12	0,75	0,16	7,88	433
	Макароньютварные	180	6,66	5,94	35,46	221,40	256
	Котлеты"Школьные"	100	15,30	11,00	13,30	213,00	347
	Соустоматный	30	0.29	0.98	1.38	15,57	419
	Кисель плодово-ягодный	200	6.00	0,00	24,00	95,00	504
	Хлебпшеничный	60	4.56	0.38	29,53	140,4	574

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			День7				
Завтрак	Омлетнатуральный	100	11,2	17,00	2,8	208,00	268
	Чайсмолоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
	Бутербродсмаслом(1-йвариант)	50	2,286	15,715	14,286	208,57	69
	Фруктысвежие	100	0,6	0,6	14,7	66	82
ИТОГОЗАПРИЕМ:							

Прием пищи	Наименованиеблюда	Выход блюда	Пищевые аещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			День7				
ОБЕД	Овощи свежие порциями	100	0,70	0,10	1,90	11	148
	Рассольник ленинградский	250	2,63	5,10	13,25	109,5	100
	сметана	5	0,12	0,75	0,16	7,88	433
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	7,94	47.05	302,22	202
	Котлеты «домашние»	100	15,30	11,00	13.30	213,00	347
	Соус томатный	30	0.29	0.98	1.38	15,57	419
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0,1	11,10	46	486
	Хлеб пшеничный	60	4.56	038	29,53	140,4	574

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			День8				
	Каша"Дружба"	200	5,20	6,60	27,69	190,6	229
	Чайслимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	459
	Бутербродсыром(1-йвариант)	45	6,90	9,00	10,00	149	63
	Фруктысвежие	100	0,6	0,6	14,7	66	82
ИТОГО ЗА ПРИЕМ:							

Прием пищи	Наименованиеблюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		День8					
ОБЕД	Овощиконсервированныеотварные	105	3,00	3,80	5,30	67,00	157
	Суп смакаронными изделиями и картофелем	250	2,50	3,85	11,13	71,4	128
	Сметана	5	0,12	0,75	0,16	7,88	433
	Пюре картофельное	100	2,70	4,00	5,80	70,00	377
	Капустатушеная	100	2,00	3,40	7,60	69,00	380
	Котлеты"Нежные"	100	18,60	12,40	6,30	212,00	373
	Кисель из концентратаплодово-ягодного	200	0,00	0,00	15,00	60,00	484
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	574

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			День9				
Завтрак	Кашаманная молочнаяжидкая	200	6,22	6,6	31,24	209	230
	Какаомолоком(1-йвариант)	200	3,30	2,90	13,80	94	462
	Бутербродсысыром(1-йвариант)	50	7,667	10	11,11I	165,56	63
	Фруктысвежие	100	04	0,4	9,8	44	82
ИТОГОЗАПРИЕМ:							

Прием пищи	Наименованиеблюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			День9				
	Овоцисвежие(порциями)	100	3,00	3,80	5,30	67,00	157
	Борщскапустойикартофелем	250	1,85	4,43	6,95	75	95
	Сметана	5	0,12	0.75	0,16	7,88	433
	Запеканкакартофельнаямясом курицы	200	22,80	15,70	17,00	300.00	334
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0,1	11,10	46	486
	Хлебпшеничный	60	4,56	0.48	29,52	140,4	374

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			День 10				
Завтрак	Каша"Дружба"	200	5,20	6,60	27,60	190,6	229
	Чайссахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	457
	Бутербродсмаслом(1-йвариант)	50	2,286	15,715	14,286	208,57	69
	Фруктысвежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
ИТОГОЗАПРИЕМ:							

Прием пищи	Наименованиеблюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			День10				
	Овоцисвежие(порциями)	100	0,70	0,10	1,90	11	148
	Суп-пюреизкартофеля	250	5,80	5,95	17,15	145,25	131
	Гренкиизпшеничного хлеба	30	2,24	0,23	13,73	65,97	143
	Плов из отварнойптицы	200	12,30	8,70	24,50	223,00	375
	Сокиовощные,фруктовыеиягодные	200	1,00	0,20	20,20	86,00	501
	Хлебпшеничный	60	4,56	0,48	29,52	40,4	574

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			День 11				
Завтрак	Омлет натуральный	100	11,2	17,00	2,8	208,00	268
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	50	2,286	15,715	14,286	208,57	69
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	66	82
ИТОГО ЗА ПРИЕМ:							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			День 11				
ОБЕД	Овощи свежие порциями	100	0,70	0,10	1,90	11	148
	Рассольник ленинградский	250	2,63	5,10	13,25	109,5	100
	сметана	5	0,12	0,75	0,16	7,88	433
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	7,94	47,05	302,22	202
	Котлеты «домашние»	100	15,30	11,00	13,30	213,00	347
	Соус томатный	30	0,29	0,98	1,38	15,57	419
	Кисель из концентрата плодово-ягодного	200	0,00	0,00	15,00	60,00	484
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,38	29,53	140,4	574

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			День 12				
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,46	6,64	36,26	23,4	232
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	457
	Бутерброд с маслом(1-йвариант)	50	2,28 6	15,715	14,286	208,57	69
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
ИТОГОЗАПРИЕМ:							

Прием пищи	Наименованиеблюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			День12				
	Овощисвежие(порциями)	100	0,70	0,10	1,90	11	148
	Супкартофельныйсбобовыми	250	2,60	3,30	7,70	70,75	113
	Сметана	5	0,12	0,75	0,16	7,88	433
	Пюрекартофельное	180	4,86	7,20	10,44	126	377
	Тефтели из курицы	100	13,86	9,29	11,83	165,71	348
	Компотизсмесисухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84	495
	Хлебпшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	574

