

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРА
КОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ
ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С
7-11 ЛЕТ.

2022-2023г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			День 1				
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,595	5,58	26,79	179,7	235
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	95	40	459
	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	50	2,286	13,715	14,286	208,57	69
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			День 1				
ОБЕД	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	148
	Суп с рыбными консервами	200	7,44	9,12	8,04	144	122
	Макароны отварные	150	5,55	4,95	29,??	184,5	256
	Курица отварная в томатном соусе	90	8,55	9,96	1,99	131,785	367
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84	495
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,75	20,05	103	574

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			День 2				
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	4,8	5,00	16,44	130	140
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	400
	Бутерброд с сыром(1-й вариант)	50	7,667	10,00	11,111	165,56	63
	Фрукты свежие	100	0,4	0,40	9,8	44	82
ИТОГО ЗА ПРИЕМ:							

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	Углевод ы		
			День 2				
ОБЕД	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	148
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,48	3,34	5,56	60	95
	Сметана	5	0,12	0,75	0,16	7,88	433
	Плов из отварной курицы	200	16,32	18,24	34,64	368	330
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84	495
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,75	20,05	103	574

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			День 3				
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	6,35	67,95	23,78	181,65	212
	Какао напиток с молоком	200	1,40	1,20	11,40	63	464
	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	50	2,286	15,715	14,286	208,57	69
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
ИТОГО ЗА ПРИЕМ:							
	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			День 3				
ОБЕД	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	148
	Суп из овощей	200	1,60	3,67	5,06	59,2	116
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,85	6,62	39,21	251,85	202
	Котлеты "Домашние"	90	14,40	13,95	10,80	227,7	341
	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,50	78	496
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,75	20,05	103	574

Прием пищи	Наименованиеблюда	Выход блюда	Пищевыевещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
			День4				
Завтрак	Запеканкаишворога	150	23,85	11,55	22,50	291	279
	Какао с молоком (1—вариант)	200	3.30	2,90	13,80	94	462
	Бутерброд с сыром (1—вариант)	50	7,667	10	11,111	165,56	63
	Фрукты свежие	100	0, 4	0,4	9,8	44	82
ИТОГОЗАПРИЕМ:							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Бел ки	Жиры	Углево ды		
			День 4				
ОБЕД	Овощи консервированные отварные	65	1,86	2,35	3,28	41,48	157
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,20	3,60	3,04	49,40	104
	Сметана	5	0,12	0,75	0,16	7,88	433
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,72	4,88	38,12	211,20	205
	Соус томатный	30	0,29	0,98	1,38	87,57	419
	Котлеты или биточки рыбные	90	11,57	1,47	9,00	95,14	307
	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	24,00	95,00	504
	Хлебпшеничный	50	4,00	0,75	20,05	103	574

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			День 5				
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,60	4,98	27,20	17,55	232
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,3	38	457
	Бутерброд с маслом (I-вариант)	50	2,286	15,715	14,286	208,57	69
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
ИТОГО ЗА ПРИЕМ:							

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			День 5				
ОБЕД	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	148
	Суп картофельный с бобовыми	200	1,39	2,64	6,16	66,6	213
	Сметана	5	0,12	0,75	0,16	7,88	433
	Пюре картофельное	150	4,05	6,00	8,70	105	377
	Тефтели из курицы (паровые)	90	12,47	8,36	5,91	149,142	348
	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84	495
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,75	20,05	103	574

Прием пищи	Наименованиеблюда	Выход блюда	Пищевыевещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			День6				
Завтрак	Супмолочныйсмакароннымиизделиями	250	7,2	8,1	24,625	200,25	13 9
	Какао напитоксмолоком	200	1,4	1,2	11,4	63	464
	Бутербродсмаслом(1-йвариант)	50	2,28 6	15,715	14,286	208,57	69
	Фруктысвежие	100	0,6	0,6	14,7	66	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ:							

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
			День 6				
ОБЕД	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	148
	Суп крестьянский с крупой	200	1,15	4,00	6,80	70,80	11 8
	Сметана	5	0.12	0,75	0,16	7,88	43 3
	Макаронные изделия отварные	150	5.55	4,95	29,55	184,50	25 6
	Котлеты «Домашние»	90	13,77	9,90	11,97	191,70	34 7
	Соусоматный	30	0,29	0,98	1.38	15,57	41 9
	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	24,00	95,00	504
	Хлеб пшеничный	50	4.00	0,75	20,05	103	57 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			День 7				
	Каша "Дружба"	150	3,90	4,95	20,70	142,95	229
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	459
	Бутербродсыром(1-й вариант)	50	6.90	9,00	10,00	149	63
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	14,70	66	82
ИТОГО ЗА ПРИЕМ:							

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			День 7				
ОБЕД	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	148
	Рассольник ленинградский	200	2,10	4,08	10,60	87,6	100
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	6,62	39,21	251.85	202
	Котлеты "Домашние "	90	14.30	13.95	10,80	227,7	341
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46	486
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0.75	20.05	103	574

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			День 8				
Завтрак	Омлет натуральный	130	11,2	17,00	2,80	208,00	268
	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64	460
	Бутерброд с маслом(1-й вариант)	50	2,286	15,715	14,286	208,57	69
	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66	82
ИТОГО ЗА ПРИЕМ:							

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			День8				
ОБЕД	Овощи консервированные отварные	65	1,80	2.28	3,18	40,20	157
	Суп с макаронными изделиямикартофелем	200	2,32	3,32	9,76	78,2	129
	Сметана	5	0,12	0,75	0,16	7,88	433
	Пюре картофельное	100	2,70	4,00	5.80	70.00	377
	Капуста тушеная	100	2,00	140	7.60	69,00	380
	Котлеты ”Куриные”	90	16,74	11,16	5,67	190,80	373
	Кисель из концентрата плодового или ЯГОДНОГО	200	0.00	0,00	15.00	60.00	484
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,75	20.05	103	574

Прием пищи	Наименованиеблюда	Выход блюда	Пищевыевещества			Энергетическаяценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			День9				
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	4,665	4,95	23,43	156,75	230
	Какао с молоком (1-йвариант)	200	3,30	2.90	13,80	94	462
	Бутерброд с сыром(1-йвариант)	50	7,667	10	11,111	165,56	63
	Фрукты свежие	100	04	0.4	9,8	44	82
ИТОГОЗАПРИЕМ:							

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
			День 9				
Обед	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06		6,6	148
	Борщс капустой икартофелем	200	1,48		5,5 6	60	95
	сметана	5	0,12	0,75	0,1 6	7,88	435
	Запеканкакартофельнаясмясом	200	22.80	15,70	17. 00	300,00	
	Компотизсмородинычерной	200	0,30	0,10	11. 30	48,00	490
	Хлебпшеничный	50	4,00	0,75	20, 05	103	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			День 10				
Завтрак	Каша "Дружба"	150	3,60	4,95	20,70	142,95	229
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	457
	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	50	2,286	15,715	14,286	208,57	69
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
ИТОГО ЗА ПРИЕМ:							

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			День 10				
Обед	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	148
	Суп-пюре из картофеля	200	4,64	4,76	13,72	116,20	131
	Гренки из пшеничного хлеба	25	1,86	0,19	11,44	54,98	143
	Плов из отварной птицы	200	12,30	8,20	24,80	223,00	375
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	86,00	501
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,75	20,05	103	574

Прием пищи	Наименованиеблюда	Выход блюда	Пищевыевещества			Энергетическаяценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
			День 11				
Завтрак	Кашаиз хлопьевовсяных"Геркулес"жидкая	150	6,35	67,95	23,78	181,65	212
	Какао напитоксмолоком	200	1,40	1,20	11,40	63	464
	Бутербродсмаслом(1-йвариант)	50	2,286	15,7i5	14,286	208,57	69
	Фруктысвежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82

Прием м пищи	Наименованиеблюда	Выход блюда	Пищевыевещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			День11				
ОБЕД	Овощисвежие(порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	148
	Рассольникленинградский	200	2,10	4,08	10,60	87,6	100
	Сметана	5	0,12	0,75	0,16	7,88	433
	Кашагречневаярассыпчатая	150	8,85	6,62	39,21	251.85	202
	Котлеты"Домашние "	90	1430	13.95	10,80	227,7	341
	Соустоматный	30	0,29	0,98	1,38	15,777	419
	Компотизсвежихплодовиягод	200	0,10	0,10	11,10	46	486
	Хлебпшеничный	50	4,00	0.75	20.05	103	574

Прием пищи	Наименованиеблюда	Выход блюда	Пищевыевещества			Энергетическаяценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			День 12				
Завтрак	Каша "Дружба"	150	3,90	4,95	20,70	142,95	229
	Чайслимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	459
	Бутербродсыром(1-йвариант)	50	6.90	9,00	10,00	149	63
	Фруктысвежие	150	0,60	0,60	14,70	66	82
ИТОГОЗАПРИЕМ:							

Прием пищи	Наименованиеблюда	Выход блюда	Пищевыевещества			Энергетическаяценность	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			День12				
ОБЕД	Овошисвежие(порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	148
	Супизовощей	200	1,60	3,67	5.06	59,2	116
	Сметана	5	0,12	0,75	0,16	7,88	433
	Кашагречневаярассыпчатая	150	5,85	6,62	39,21	251.85	202
	Котлеты"Домашние "	90	14,40	13,95	10.80	227,7	341
	Соустоматный	30	0,29	0,98	1.38	15.57	419
	Напиток из шиповника	200	0.67	0,27	18,50	78	496
	Хлеб пшеничный	50	4.00	0.75	20.05	103	574

