Муниципальное общеобразовательное учреждение «Ботовская средняя общеобразовательная школа»



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

2023-2024г.

Прием	Наименование блюда	Выход	Ι	Тищевые вещест	гва	Энергетическая	№ рецептуры
пищи	паименование олюда		Белки	Жиры	Углево	ценность	ла рецептуры
		блюда			ДЫ		
			День1				
Завтр							
ак	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,595	5,58	26,79	179,7	235
	Чай с лимоном	200	0,3	0.1	95	40	459
	Бутербродсмаслом(1-йвариант)	50	2,286	13,715	14,286	208,57	69
	Фруктысвежие	100	04	0,4	9,8	44	82

Прием	Наименование блюда	Выход	I	Тищевые вещести	за	Энергетическая	№рецептуры
пищи	паименование олюда		Белки	Жир	Углево	ценность	лерецентуры
		блюда		Ы	ды		
			День1				
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
	Курицаотварная 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	Наименованиеблюда	Выход	I	Тищевыевещест	ва	Энергетическая	№ рецептуры
пищи	Панменованнеолюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	устрещентуры
			День 2				
Завтра к	Суп молочный с крупой	200	4,8	5,00	16,44	130	140
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	4C0
	Бутерброд с сыром(1-йвариант)	50	7,667	10,00	11,111	165,56	63
	Фрукты свежие	100	0,4	0,40	9,8	44	82
ИТОГС	ЗАПРИЕМ:						

Прием	Наименование блюда	Выход	I	Тищевые вещест	ва	Энергетическая	№рецептуры
пищи	паименование олюда		Белки	жиры	Углевод	ценность	лерецептуры
		блюда			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,G4	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	Наименованиеблюда	Выход	Пищевыевещества			Энергетическая	№ рецептуры
пищи	паименованиеолюда		Бел	Жиры	Углево	ценность	№ рецептуры
		блюда	ки День 3		ды		
Завтрак			день 3	I			
Завтрак	Кашаиз хлопьевовсяных"Геркулес"жидкая	150	6,35	67,95	23,78	181,65	21 2
	Какао напитоксмолоком	200	1,40	1,20	11,40	63	46 4
	Бутербродсмаслом(1-йвариант)	50	2,28 6	15,7i5	14,286	208,57	69
	Фруктысвежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
ИТОГОЗ	ВАПРИЕМ:						
	I			Пищевые вещест	20	Decompositivo	
	Наименование блюда	Выход	Бел		ва Углевод	Энергетическая ценность	№ рецептурь
		блюда	ки	Жиры	УГЛЕВОД Ы	ценноств	
			День <i>3</i>				
ОБЕД							
	Овощи свежие(порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	148
	Суп из овощей	200	I,60	3,67	5.06	59,2	11 6
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,85	6,62	39,21	251.85	202
	Котлеты "Домашние "	90	14 <b>,</b> 4 0	13,95	10.80	227,7	34 1
	Напиток из шиповника	200	0.67	0,27	18,S0	78	496
	Хлеб пшеничный	50	4.00	0.75	20.05	103	57 4
	ı						7

Прием	Наименованиеблюда	Выход		Пищевыевещест	ъ	Энергетическая	№ рецептуры
пищи	Паименованиеолюда	блюда	Белки	Жиры	Углево ды	ценность	ж <u>а</u> рецептуры
		олоди	День4		ды		
Завтрак	Запеканкаизтворога	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
ИТОГОЗ	ЗАПРИЕМ:						
Прием	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые веще	ества	Энергетическая	NO
пищи	паименование олюда	выход олюда	Бел ки	Жиры	Углево ды	ценность	№ рецептуры
			День 4				
ОБЕД	Овощи консервированные отварные	65	1,86	2,35	3,28	4†,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	1I,57	1,4T	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
	I			<u> </u>	<u> </u>		1

Прием	Наименованиеблюда	Выход блюда		Пищевыевещества		Энергетическаяценность	№ рецептуры
пищи			Белки	Жиры	Углеводы		1 , 31
			День5				
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,60	4,98	27,20	17,55	232
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9	38	457
	Бутерброд с маслом (І-вариант)	50	2,286	15,715	14,286	208,57	69
	Фрукты свежие	100	0.4	0,4	9, 8	44	82
ИТОГОЗАГ	ИТОГОЗАПРИЕМ:						

Прием	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества		Энергетическаяценность	N рецептуры
пищи	палионования силода	Выход олюда	Белки	Жиры	Углеводы		предентуры
			День5				
ОБЕД	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0.06	1,14	6,6	14 8
	Суп картофельный с бобовыми	200	1.39	2.64	6,16	66,6	213
	Сметана	5	0,12	0,75	0,16	7,88	43 3
	Пюре картофельное	150	4,05	6,00	8,70	105	37 7
	Тефтели из курицы (паровые)	90	12,47	8,36	5,91	149,142	34 8
	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84	49 5
	Хлеб пшеничный	50	4.00	0,75	20,05	103	574

Прием	Наименованиеблюда	Выход		Пищевыевещества		Энергетическая	№ рецептуры
пищи		блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
			День6				
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,2	8,1	24,625	200,25	13 9
	Какао напиток с молоком	200	1,4	1,2	t1,4	63	464
	Бутерброд с маслом(1- йвариант)	50	2,28 6	15,715	14,286	208,57	69
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	66	
итого	ЗА ПРИЕМ:						
Прием	Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества		Энергетическая	N рецептуры
пищи		6люда	Белки	Жиры	Углевод ы	ценность	
			День 6				
ОБЕД	Овощи свежие (порциями)	6O	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
	Соустоматный	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	Наименованиеблюда	Выход блюда	I	Тищевыевещества		Энергетическаяценность	№ рецептуры
пищи			Белки	Жиры	Углеводы		1 , 51
			День 7				
	Каша"Дружба"	150	3,90	4,95	20,70	142,95	229
	Чайслимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	459
	Бутербродссыром(1-йвариант)	50	6.90	9,00	10,00	149	63
	Фруктысвежие	100	0,60	0,60	14,70	66	82
ИТОГОЗАГ	ТРИЕМ:						

Прием	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества		Энергетическаяценность	N рецептуры
пищи	таниотование сигода		Белки	Жиры	Углеводы		прецентуры
			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	39,2 1	251.85	202
	Котлеты "Домашние "	90	1430	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	Наименование блюда	Выход	I	Тищевыевещества		Энергетическая	№ рецептуры
пищи		блюда	Белки	Жиры	Углевод	ценность	1 . 21
					Ы		
			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-йвариант)	50	2,286	15,715	14,286	208,57	69
	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66	82
ИТОГО ЗА І	ПРИЕМ:						

Прием	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества		Энергетическая ценность	N рецептуры
пищи	тыменевыше оледа	Быход олюда	Белки Жиры Углеводы			1 1 31	
			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 "Куринные"	90	16,74	11,16	5,G7	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	Наименованиеблюда	Выход блюда	Пищевые	вещества		Энергетическаяценность	№ рецептуры
пищи		Бынед отеда	Белки	Жиры	Углеводы		- r
			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	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые	вещества		Энергетическая	N рецептуры
пищи			Белки	Жиры	Углево ды	ценность	
			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	Наименование блюда	Выход	Пищевые	вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры
пищи	and the state of t	блюда	Белки	Жиры	Углево ды		L. C. L. C.
			День10				
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-йвариант)	S0	2.286	15,715	14,286	208,57	69
	Фрукты свежие	100	04	0,4	9,8	44	82
итог	О ЗА ПРИЕМ:						

Прием	Наименованиеблюда	Выход	Пищевн	ыевещества		Энергетическая	N рецептуры
пищи	Тальоповатом	6люда	Белки	Жиры	Углево ды	ценность	н редентуры —
			День10				
Обед	Овощисвежие(порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	148
	Суп-пюреизкартофеля	200	4,64	4,76	13,72	116,20	131
	Гренкиизпшеничного хлеба	25	1,86	0,19	11,44	54,98	143
	Пловизотварнойптицы	200	12,30	8.20	24,80	223,00	375
	Сокиовощные,фруктовыеиягодные	200	1,00	0,20	20,20	86,00	501
	Хлебпшеничный	50	4,00	0,75	20,05	103	574

Прием	Наименованиеблюда	Выход	Пищевые	вещества		Энергетическаяценность	№ рецептуры
пищи		блюда	Белки	Жиры	Углево ды		1 . 31
			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

Прие	Наименованиеблюда	Выход 6люда	Пищевь	ыевещества		Энергетическая ценность	N рецептуры
м пищи	таминовиновинода	Выход олода	Белки	Жиры	Углеводы	]	Private SP
			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	39,2 1	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	I1,10	46	486
	Хлебпшеничный	50	4,00	0.75	20.05	103	574

Прием	Наименованиеблюда	Выход	Пищевые	вещества		Энергетическа	№ рецептуры
пищи		блюда	Белки	Жиры	Углеводы	яценность	
			День 12				
Завтра к	Каша"Дружба"	150	3,90	4,95	20,70	142,95	229
	Чайслимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	459
	Бутербродссыром(1-йвариант)	50	6.90	9,00	10,00	149	63
	Фруктысвежие	150	0,60	0,60	14,70	66	82
ИТОГ	ОЗАПРИЕМ:						

Прием	Паименованиеолюла Выход олюда		Пищев	ыевещества		Энергетическаяценность	№рецептуры
пищи	Талменованнеолода	выпод отпода	Белки	Жиры	Углеводы		ж-рецентур <i>ы</i>
			День <i>12</i>				
ОБЕД	Овощисвежие(порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	148
	Супизовощей	200	I,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,S0	78	496
	Хлеб пшеничный	50	4.00	0.75	20.05	103	574