

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Ботовская средняя общеобразовательная школа»



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

2024-2025г.

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
ИТОГОЗАПРИЕМ:							

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	Углеводы		
			День 2				
ОБЕД	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	66	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	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
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	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога	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
ИТОГО ЗА ПРИЕМ:							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ОБЕД			День 4				
	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	81,57	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
	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		
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 (-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		
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

№ рецептуры	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Выход блюда	Наименование блюда	Выход блюда
		Белки	Жиры	Углеводы			
		День 6					
Завтрак	200,25	7,2	8,1	24,625	250	Суп молочный с макаронными изделиями	139
	63	1,4	1,2	11,4	200	Какао напиток с молоком	464
	208,57	2,286	15,715	14,286	50	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	69
	66	0,6	0,6	14,7	100	Фрукты свежие	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ:							

№ рецептуры	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Выход блюда	Наименование блюда	Выход блюда
		Белки	Жиры	Углеводы			
		День 6					
ОБЕД	6,6	0,42	0,06	1,14	60	Овощи свежие (порциями)	148
	70,80	1,15	4,00	6,80	200	Суп крестьянский с крупой	118
	7,88	0,12	0,75	0,16	5	Сметана	433
	184,50	5,55	4,95	29,55	150	Макаронные изделия отварные	256
	191,70	13,77	9,90	11,97	90	Котлеты «Домашние»	347
	15,57	0,29	0,98	1,38	30	Соус томатный	419
	95,00	0,00	0,00	24,00	200	Кисель плодово-ягодный	504
	103	4,00	0,75	20,05	50	Хлеб пшеничный	574

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			День 7				
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша "Дружба"	150	3,90	4,95	20,70	142,95	229
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	459
	Бутерброд с сыром (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	№ рецептуры
			День 7				
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	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

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
		Белки	Жиры	Углеводы			
ИТОГО ЗА ПРИЕМ:							
Приним 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
ОБЕД	Овощи консервированные отварные	65	1,80	2,28	3,18	40,20	157
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	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	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	4,665	4,95	23,43	156,75	230
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,30	2,90	13,80	94	462
	Бутерброд с сыром(1-й вариант)	50	7,667	10	11,111	165,56	63
	Фрукты свежие	100	04	0,4	9,8	44	82
ИТОГО ЗА ПРИЕМ:							

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06		6,6	148
	Борщ с капустой и картофелем сметана	200	1,48		5,56	60	95
	Запеканка картофельная с мясом	200	0,12	0,75	0,16	7,88	435
	Компот из смородины черной	200	22,80	15,70	17,00	300,00	
	Хлеб пшеничный	50	0,30	0,10	11,30	48,00	490
				4,00	0,75	20,05	103

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
ИТОГО ЗА ПРИЕМ:							

