

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Борская средняя школа»

Согласовано:
Директор МБОУ «Борская средняя школа»
Е.А. Хильченко

Утверждаю:
Директор ООО «Мир»
О.И. Мутовина

**Примерное меню горячих школьных завтраков для организации питания
детей 6 - 11 лет и детей с ОВЗ (с 01.01. 2025)**

Составлено на основании методических рекомендаций № 0100/8605-07-34

День первый (Понедельник)

Наименование блюда	Вес г.	Цена (руб)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Каша овсянная «Геркулес»	200	52,74	4,1	4,1	26,6	224,8	ЗН/Д11
Чай сладкий	200	14,00	0,0	0,0	13,5	42,6	пр. пр
Бутерброд с маслом и сыром	30/15/5	32,24	13,8	12,6	24,8	294,0	пр. пр
Фрукт	100	32,00	0,4	0,4	9,8	47,0	пр. пр
ИТОГО	550	130,98	18,3	17,1	74,7	608,4	

День второй (Вторник)

Наименование блюда	Вес г.	Цена (руб)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Суп с рыбными консерв.	200	69,70	4,5	12,5	15,5	161,8	ЗН/Д10
Компот из сухофруктов	200	29,28	1,6	0,0	28,4	130,0	пр. пр
Хлеб пшеничный	40	6,00	3,0	0,3	19,7	94,0	пр. пр
Кондитерское изделие	70	26,00	6,0	4,0	8,0	104,2	пр. пр
ИТОГО	510	130,98	15,1	16,8	71,6	490	

День третий (Среда)

Наименование блюда	Вес г.	Цена (руб)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Плов с курицей	200	65,78	14,4	20,2	30,6	346,0	ЗН/Д9
Чай сладкий	200	14,00	0,0	0,0	13,5	42,6	пр. пр
Хлеб пшеничный	40	6,00	3,0	0,3	19,7	94,0	пр. пр
Икра кабачковая	60	13,20	2,3	0,4	2,4	14,4	
Фрукт	100	32,00	0,4	0,4	9,8	47,0	пр. пр
ИТОГО	600	130,98	20,10	21,3	76	544	

День четвертый (Четверг)

Наименование блюда	Вес г.	Цена (руб)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Гуляш из печени	70	47,78	7,5	10,4	13,6	128,4	ЗН/Д16
Каша гречневая	150	28,20	4,2	5,4	7,2	183,1	пр. пр
Чай сладкий	200	14,00	0,0	0,0	13,5	42,6	пр. пр
Хлеб пшеничный	40	6,00	3,0	0,3	19,7	94,0	пр. пр
Салат из свеклы	60	9,00	1,2	6,1	4,6	77,0	
Кондитерское изделие	40	26,00	6,0	4,0	12,0	94,2	пр. пр
ИТОГО	560	130,98	21,9	26,2	70,6	619,3	

День пятый (Пятница)

Наименование блюда	Вес г.	Цена (руб.)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Каша молоч. «Дружба»	200	48,74	7,4	6,6	24,1	198,3	ЗН/Д2
Кофейный напиток	200	18,00	0,0	0,0	13,5	42,6	пр. пр
Бутерброд с маслом и сыром	30/15/5	32,24	8,2	11,8	24,8	194,0	пр. пр
Фрукт	70	32,00	0,4	0,4	9,8	47,0	пр. пр
ИТОГО	520	130,98	16	18,8	72,2	481,9	

День шестой (Понедельник)

Наименование блюда	Вес г.	Цена (руб.)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Запеканка творожная со сметанным соусом	200	78,98	15,1	16,0	31,0	324,8	ЗН/Д11
Чай сладкий	200	14,00	0,0	0,0	13,5	42,6	пр. пр
Хлеб пшеничный	40	6,00	3,0	0,3	19,7	94,0	пр. пр
Фрукт	100	32,00	0,4	0,4	9,8	47,0	пр. пр
ИТОГО	540	130,98	18,5	16,7	73,98	508,4	

День седьмой (Вторник)

Наименование блюда	Вес г.	Цена (руб.)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Рассольник	200	79,74	7,3	14,3	32,4	209,4	ЗН/Д14
Чай сладкий	200	14,00	0,0	0,0	13,5	42,6	пр. пр
Хлеб пшеничный	40	6,00	3,0	0,3	19,7	94,0	пр. пр
Кондитерское изделие	100	31,24	6,0	4,0	8,0	134,2	пр. пр
ИТОГО	590	130,98	16,3	18,6	73,6	480,2	

День восьмой (Среда)

Наименование блюда	Вес г.	Цена (руб.)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Котлета	80	39,44	8,7	11,8	5,75	175,2	ЗН/Д12
Гороховое пюре	150	24,26	7,1	6,7	11,4	132,8	пр. пр
Компот из сухофруктов	200	29,28	1,6	0,0	28,4	130,0	пр. пр
Хлеб пшеничный	40	6,00	3,0	0,3	19,7	94,0	пр. пр
Фрукт	100	32,00	0,4	0,4	9,8	47,0	пр. пр
ИТОГО	570	130,98	20,8	19,2	75,05	579	

День девятый (Четверг)

Наименование блюда	Вес г.	Цена (руб.)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Рыба тушеная	75	39,54	5,6	8,7	3,2	117,0	ЗН/Д17
Макароны отварные	150	30,20	4,5	5,2	35,3	211	пр. пр
Чай сладкий	200	14,00	0,0	0,0	13,5	42,6	пр. пр
Хлеб пшеничный	40	6,00	3,0	0,3	19,7	94,0	пр. пр
Салат из зел. горошка	40	14,24	1,3	5,4	6,4	77,5	
Кондитерское изделие	50	27,00	6,0	4,0	8,0	94,2	пр. пр
ИТОГО	555	130,98	20,4	23,6	86,1	636,3	

День десятый (Пятница)

Наименование блюда	Вес г.	Цена (руб.)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Булочка школьная	85	35,74	12,8	16,1	30,6	255,0	ЗН/Д3
Какао с молоком	200	30,24	2,4	2,1	9,2	109,5	пр. пр
Йогурт фруктовый	115	33,00	5,2	3,2	9,8	93,2	пр. пр
Фрукт	100	32,00	0,4	0,4	9,8	47,0	пр. пр
ИТОГО	500	130,98	20,8	21,8	59,4	504,7	