



УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБОУ «Кучукская СОШ»
Кутькова В.Ф.
Прика 79з № от _01.09.2023 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"Кучукская средняя общеобразовательная школа»
Шелаболихинского района Алтайского края

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
И
ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
МБОУ «Кучукская СОШ»

От 7 до 11 лет

Наименование сборника рецептов : №1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания
Киев «Арий» Москва «Лада», 2009 г.

№2. Гигиена детей и подростков СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ для
организации питания детей школьного возраста Новосибирск – 2021.

с. Кучук
2023 год

День: 1 день

7- 11

лет

Неделя: 1 неделя

| № рец. | Сборник рец-р школьного питания | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, выход, г | Пищевые вещества | | | Энергетическ ая ценность (ккал), калорийность на 1 порцию |
|-----------------|--|---|------------------------------|------------------|-----------------|------------------|--|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 54- 2к- 1 | 2020 № 1 2009 | каша вязкая молочная кукурузная бутерброд с маслом | 250 30/20 | 7,2 4,1 | 10,7 8,9 | 43,9 23,9 | 300,7 218,2 |
| 54- 2гн- | 2020 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Обед | | | | | | | |
| 54- 13з | 2020 | Салат из свеклы отварной | 80 | 1.1 | 3.6 | 6.1 | 60.8 |
| 54- 1с | 2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 4,6 | 6,1 | 5,7 | 96,1 |
| 54- 11м | 2020 | плов из отварной говядины | 200 | 15.2 | 15.4 | 38.6 | 354.4 |
| 54- 21гн- | 2020 | какао с молоком | 200 | 4,7 | 4,3 | 12,4 | 107,2 |
| | Пром. | хлеб | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
| | Пром. | фрукты (банан) | 130 | 2 | 0 | 29,1 | 124,3 |
| | | итог | 1370 | 43.1 | 49.7 | 189.9 | 1405.9 |

День:2

Неделя:
1 неделя

Возрастная
категория: 7-11
лет

| № рец. | Сборник рец-р школьного питания | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, выход, г | Содержания на 1 порцию Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал), калорийность на 1 порцию |
|--------------------|--|-------------------------------------|------------------------------|--|--------------|---------------|---|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| | | Завтрак | | | | | |
| 54- 13к- | 2020 | каша вязкая молочная пшеничная | 250 | 8,1 | 10,8 | 38,5 | 283,4 |
| 3 | №1 - 2009 | бутерброд с сыром | 30/20 | 6,44 | 12,44 | 10,58 | 187,33 |
| 54- 23гн- | 2022 | кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 3,5 | 11,2 | 91,2 |
| Обед | | | | | | | |
| 54- 5з- | 2020 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 80 | 0,7 | 4,1 | 2,5 | 49,9 |
| 54- 8с- | 2020 | Суп картофельный с горохом | 200 | 6,7 | 4,6 | 16,3 | 133,1 |
| 54- 9г- | 2020 | Рагу из овощей | 150 | 2,8 | 7,5 | 13,6 | 134,2 |
| 54- 2м- | 2020 | гуляш из говядины | 90 | 15,70 | 15,90 | 3,10 | 218,00 |
| 54- 2хн- | 2020 | компот из кураги | 200 | 1,0 | 0,1 | 15,7 | 66,9 |
| | Пром | фрукты яблоко | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 57,7 |
| | Пром | хлеб | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
| | | ИТОГ | 1410 | 49.74 | 60.14 | 147.98 | 1339. 26 |

День: 3

Неделя: 1 неделя

| № рец. | Сборник рец-р школьного питания | Приём пищи, наименование блюда | Масса порци и, выход, г | Содержания на 1 порцию Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал), калорийность на 1 порцию |
|----------------|--|--|-------------------------------------|--|-------------|--------------|---|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | | |
| 54- 16к- | 2020 | каша "Дружба" | 250 | 5 | 6,9 | 23,9 | 178 |
| 2 | №1- 2009 | бутерброд с повидлом | 30/20 | 1,70 | 8,90 | 23,6 | 180,30 |
| 54- 21гн- | 2020 | какао с молоком | 200 | 4,7 | 4,3 | 12,4 | 107,2 |
| Обед | | | | | | | |
| 54- 16з | 2020 | Винегрет с растительным маслом | 80 | 1.0 | 7.1 | 5,4 | 89.5 |
| 54-5с | 2020 | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 200 | 8,6 | 4,3 | 13,9 | 129 |
| 54- 11г- | 2020 | пюре картофельное | 150 | 3,1 | 6,1 | 19,8 | 145,8 |
| 54- 11р- | 2020 | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 90 | 15,1 | 20.1 | 4.3 | 126 |
| 883 | №1 2009 | кисель из концентрата | 200 | 0 | 0 | 12,5 | 48,8 |
| | Пром. | хлеб | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
| | Пром. | Мандарин | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| | | итог за день | 1350 | 43,8 | 58.5 | 144.9 | 1279.3 |

День: 4

Неделя: 1 неделя

7- 11 лет

| № рец. | Сборник рец-р школьного питания | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, выход, г | Содержания на 1 порцию Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал), калорийность на 1 порцию |
|----------------|--|--|---------------------------------|---|-------|--------|---|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | | |
| 54-6к- | 2020 | каша вязкая молочная пшенная | 250 | 8,3 | 11,7 | 37,5 | 288 |
| 3 | 2009 | бутерброд с сыром | 30/20 | 6,44 | 12,44 | 10,58 | 187,33 |
| 54-2гн- | 2020 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Обед | | | | | | | |
| 54-8з | 2020 . | Салат из белокочанной капусты с морковью | 80 | 1.3 | 8.1 | 7.8 | 108.7 |
| 54-2с- | 2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 4,7 | 6,1 | 10,1 | 114,3 |
| 54-4г- | 2020 | каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,9 | 35,9 | 238,9 |
| 54-16м | 2020 | Тефтели из говядины с рисом | 90 | 13.0 | 13.2 | 7.3 | 200.3 |
| 54-2хн- | 2020 | компот из кураги | 200 | 1,0 | 0,1 | 15,7 | 66,9 |
| | Пром | фрукты Банан | 130 | 2,3 | 0 | 29,1 | 124,3 |
| | Пром | хлеб | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
| | | ИТОГ | 1 410 | 49.44 | 59.24 | 184,18 | 1 472.93 |

День: 5

Неделя: 1 неделя

| № реп. | Сборник рец- р школьного питания | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, выход, г | Содержания на 1 порцию Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал), калорийность на 1 порцию |
|----------------|---|------------------------------------|---------------------------------|--|-------------|---------------|---|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | | |
| 54- 20к- | 2020 | каша жидкая молочная гречневая | 250 | 7,1 | 6,7 | 23,8 | 184,4 |
| 1 | 2009 | бутерброд с маслом | 30/10 | 2,40 | 9,00 | 15,50 | 151,20 |
| 54- 2гн- | 2020 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Обед | | | | | | | |
| 54- 7з- | 2020 | Салат из белокочанной капусты | 80 | 2 | 8,1 | 8,3 | 114,4 |
| 54- 12с- | 2020 | суп с рыбными консервами | 200 | 7,9 | 4,1 | 12,42 | 117,96 |
| 54- 13м- | 2020 | запеканка картофельная с говядиной | 200 | 23,5 | 24,1 | 26,4 | 416,4 |
| | 54-5соус- | соусом молочным | 100 | 3,5 | 8,7 | 9,6 | 130,5 |
| 54- 4хн- | 2020 | компот из изюма | 200 | 0,4 | 0,1 | 18,4 | 75,8 |
| | Пром | фрукты (яблоко свежее) | 100 | 0,4 | 0,40 | 9,8 | 47,0 |
| | Пром | хлеб | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
| | | итог за день | 1330 | 43.5 | 61.9 | 154.42 | 1381.86 |

День:6

Неделя:

2 неделя

Возрастная 7-11

категория: лет

| № ре ц. | Сборник рец-р школьного питания | Приём пищи, наименование блюда | Масса порци и, выход, г | Содержания на 1 порцию Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал), калорийность на 1 порцию |
|-----------------|--|-----------------------------------|-------------------------------------|--|--------------|---------------|---|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | | |
| 54- 21к | 2020 | каша жидкая молочная рисовая | 250 | 5,2 | 6,5 | 28,4 | 193,7 |
| 3 | № 1-2009 | бутерброд с сыром | 30/20 | 6,44 | 12,44 | 10,58 | 187,33 |
| 54- 2гн | 2020 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Обед | | | | | | | |
| 54- 3з- | 2020 | Помидор в нарезке | 80 | 0,9 | 0,2 | 3 | 17,1 |
| 54- 3с- | 2020 | рассольник Ленинградский | 200 | 4,7 | 6,2 | 13,6 | 129,4 |
| 54- 1г- | 2020 | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 5,5 | 32,8 | 202 |
| 54- 6м- | 2020 | Биточек из говядины | 90 | 16,7 | 14,6 | 13,3 | 236,4 |
| 54- 3х н- | 2020 | компот из чернослива | 200 | 0,5 | 0,2 | 19,5 | 81,3 |
| | Пром | хлеб | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
| | Пром | фрукты (мандарин) | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| | | итог за день | 1350 | 44,54 | 46,44 | 156,68 | 1215,93 |

День: 7 день
Неделя: 2 неделя

| № рец. | Сборник рец-р школьног о питания | Приём пищи, наименование блюда | Масса порци и, выход, г | Содержания на 1 порцию Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал), калорийность на 1 порцию |
|----------------|---|-----------------------------------|-------------------------------------|--|-------------|--------------|---|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | | |
| 54-9к- | 2020 | каша вязкая молочная овсяная | 250 | 8,6 | 12,8 | 34,2 | 285,8 |
| 2 | №1 - 2009 | бутерброд с повидлом | 30/10 | 1,70 | 8,90 | 23,60 | 180,30 |
| 54-2гн- | 2020 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Обед | | | | | | | |
| 54-16з- | 2020 | Винегрет с растительным маслом | 80 | 0,9 | 7,2 | 5,3 | 89,5 |
| 54-6с- | 2020 | Суп картофельный с клецками | 200 | 23,1 | 16,7 | 57 | 94,6 |
| 54-9м- | 2020 | Жаркое по-домашнему | 200 | 20,1 | 19,3 | 17,2 | 322,9 |
| 54-1хн | 2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,2 | 19,4 | 81,3 |
| | Пром | хлеб | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
| | Пром | фрукты (яблоко свежее) | 100 | 0,4 | 0,40 | 9,8 | 47,0 |
| | | итог за день | 1 330 | 59,5 | 66,2 | 196,7 | 1245,6 |

День: 8 день

Неделя: 2 неделя

7-11 лет

| № рец. | Сборник рец-р школьног о питания | Приём пищи, наименование блюда | Масса порци и, выход, | Содержания на 1 порцию Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал), калорийность на 1 порцию |
|--------------------|---|--|--------------------------------|--|-------------|--------------|---|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | | |
| 54- 13к- | 2020 | Каша вязкая молочная пшеничная | 250 | 8,2 | 10,8 | 38,5 | 283,5 |
| 1 | №1 -2009 | бутерброд с маслом | 30/10 | 2,40 | 9,00 | 15,50 | 151,20 |
| 54- 21гн- | 2020 | какао с молоком | 200 | 4,7 | 4,3 | 12,4 | 107,2 |
| Обед | | | | | | | |
| 54- 13з | 2020 | Салат из свеклы отварной | 80 | 1.1 | 3.6 | 6.1 | 60.8 |
| 54- 2с- | 2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 4,7 | 6,1 | 10,1 | 114,3 |
| 54- 6г- | 2020 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,4 | 36,4 | 208,7 |
| 54- 2м- | 2020 | гуляш из говядины | 90 | 15,70 | 15,90 | 3,10 | 218,00 |
| 54- 3хн- | 2020 | компот из чернослива | 200 | 0,5 | 0,2 | 19,5 | 81,3 |
| | Пром | хлеб | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
| | | фрукты (банан) | 100 | 1,5 | 0,50 | 21,0 | 96,0 |
| | | итог за день | 1330 | 46,2 | 51,5 | 191,9 | 1400,5 |

День: 9 день
Неделя: 2 неделя

7-11 лет

| № рец. | Сборник рец-р школьного питания | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, выход, г | Содержания на 1 порцию Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал), калорийность на 1 порцию |
|----------------|---------------------------------|---|------------------------|---|-------------|---------------|--|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | | |
| 54-бк- | 2020 | Каша вязкая молочная пшенная | 250 | 8,3 | 11,6 | 37,5 | 288 |
| 3 | №1- 2009 | бутерброд с сыром | 30/20 | 6,44 | 12,44 | 10,58 | 187,33 |
| 54-2гн- | 2020 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Обед | | | | | | | |
| 54-5з- | 2020 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 80 | 0,7 | 4,1 | 2,5 | 49,9 |
| 54-11с | 2020 | Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая) | 200 | 4.62 | 6.06 | 5.7 | 96.06 |
| 54-11г- | 2020 | картофельное пюре | 150 | 3,1 | 6,0 | 19,7 | 145,8 |
| 609 | №1 -2009 | котлета | 90 | 13.7 | 13.6 | 12.2 | 226.3 |
| 54-23гн- | 2022 | кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 3,5 | 11,2 | 91,2 |
| | Пром | хлеб | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
| | | фрукты (яблоко свежее) | 100 | 0,4 | 0,40 | 9,8 | 47,0 |
| | | итог за день | 1380 | 45.26 | 58.4 | 139.38 | 1275.79 |

День:

10 день

Неделя:

2 неделя

7-11

лет

| № рец. | Сборник рец-р школьног о питания | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, выход, г | Содержания на 1 порцию Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал), калорийность на 1 порцию |
|----------------|---|--------------------------------------|------------------------------|--|--------------|---------------|---|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | | |
| 235 | № 1 -2009 | суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 4,56 | 3,92 | 17,36 | 124,00 |
| 2 | №1-2009 | бутерброд с повидлом | 30/20 | 1,70 | 8,90 | 23,60 | 180,30 |
| 54- 2гн- | 2020 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Обед | | | | | | | |
| 54- 13з | 2020 | Салат из свеклы отварной | 80 | 1.1 | 3.6 | 6.1 | 60.8 |
| 223 | №1- 2009 | Суп пшеничный с мясом (кулеш) | 200 | 7,36 | 3,68 | 9,68 | 101,60 |
| 54- 4г- | 2020 | каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,9 | 35,9 | 238,9 |
| 54- 1м- | 2020 | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ | 100 | 14,9 | 15,6 | 2,3 | 210,2 |
| 883 | №1 2009 | кисель из концентрата | 200 | 0 | 0 | 12,5 | 48,8 |
| | Пром | хлеб | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
| | Пром | Мандарин | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| | | итог за день | 1360 | 42,62 | 39,72 | 142.94 | 1133.2 |

