

УТВЕРЖДЕНО: _____
Директор МБОУ «Кучукская СОШ»
Кутькова В.Ф.
Приказ № 79 от 02.09.2024 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
2024 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-	2020	каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	10,7	43,9	300,7
1	№ 1 2009	бутерброд с маслом	30/20	4,1	8,9	23,9	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	200	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"	200	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	200	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

№ 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							
54-20к-	2020	каша жидкая молочная гречневая	200	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

№ 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							
54-21к	2020	каша жидкая молочная рисовая	200	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
54-3хн-	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

№ реп.	Сборник реп-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- 9к-	2020	каша вязкая молочная овсяная	200	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

№ рец.	Сборник рец-р школьного 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	200	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	200	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:

Неделя: 10 день
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	200	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

