

УТВЕРЖДЕНО: _____
Директор МБОУ «Кучукская СОШ»
Кутькова В.Ф.

Приказ № 79 от 02.09. 2024г.

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

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

От 12 и старше

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
Неделя: 1 неделя

12лет

№ рец.	Сборник рец-р школьного питания	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал), калорийность на 1 порцию
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
54-2к-	2020	каша вязкая молочная кукурузная	250	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	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-1с	2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7.6	7.1	120
54-11м	2020	плов из отварной говядины	250	19.1	19.3	48.2	443.0
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
		ИТОГ	1360	46.4	56	173.3	1409.4

День:2

Неделя: 1 неделя

№ реп.	Сборник реп-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	100	1,0	5.2	3.1	62.5
54- 8с-	2020	Суп картофельный с горохом	250	8.4	5.8	20.4	166.3
54- 9г-	2020	Рагу из овощей	200	3,8	10.1	18.2	179.0
54- 2м-	2020	гуляш из говядины	120	20.4	20.4	4.7	283.6
54- 2хн-	2020	компот из кураги	200	1,0	0,1	15,7	66,9
	Пром	хлеб	60	4	0,7	23,8	117,4
		итог	1430	56.94	69.04	146.18	1437.63

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	100	1.2	9.0	6.7	111.9
54-5с	2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	5.4	17.4	161.25
54- 11г-	2020	пюре картофельное	200	4,1	8,1	26.4	194.4
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
		итог за день	1400	46.6	63.4	151	1225.6

День: 4

Неделя: 1 неделя

12 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 пшеничная	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	100	1.6	10.1	9.6	136.0
54-2с-	2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.6	12.6	142.7
54-4г-	2020	каша гречневая рассыпчатая	200	11.0	9.3	47.9	318.5
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	хлеб	60	4	0,7	23,8	117,4
		ИТОГ	1 400	51.44	65.14	171.38	1 483.93

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	30/20	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	100	2.5	10.1	10.4	143.0
54- 12с-	2020	суп с рыбными консервами	250	9.9	5.1	15.5	147.8
54- 13м-	2020	запеканка картофельная с говядиной	250	29.4	30.1	33.0	520.3
	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	хлеб	60	4	0,7	23,8	117,4
		итог за день	1460	59.4	70.5	156.4	1497.2

День: 6 день
 Неделя: 2 неделя

12 и
 стар

№ 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	100	1.1	0,2	3.8	21.4
54- 3с-	2020	рассольник Ленинградский	250	5.9	7.8	17	161.7
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
		итог за день	1550	45.34	47.94	155.58	1228.03

День: 7 день

Неделя: 2 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- 9к-	2020	каша вязкая молочная овсяная	250	8,6	12,8	34,2	285,8
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- 16з-	2020	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	9	6.7	111.9
54- 6с-	2020	Суп картофельный с клецками	250	5.7	16,7	57	94.6
54- 9м-	2020	Жаркое по-домашнему	250	25.1	24.2	21.5	403.7
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
		итог за день	1 410	47	72.5	192,6	1301.8

День: 8 день

Неделя: 2 неделя

12 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	30/20	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	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54- 2с-	2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.8	7.6	12.6	142.8
54- 6г-	2020	Рис отварной	200	4.8	7.2	48.6	278.3
54- 2м-	2020	гуляш из говядины	100	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
		итог за день	1410	47.4	60.2	181.6	1455,8

День: 9 день
Неделя: 2 неделя

12 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	100	1	5.2	3.1	62.5
54-11с	2020	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6.1	7.7	14.05	150.9
54-11г-	2020	картофельное пюре	200	4.1	8.1	26.4	194.4
609	№1 -2009	котлета	100	18.6	13.8	18.8	274.5
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
		итог за день	1410	52.54	63.04	151.83	1393.03

День:10

Неделя:

2 неделя

12-

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	100	1.3	4.5	7.6	76.1
223	№1- 2009	Суп пшеничный с мясом (кулеш)	250	7,36	3,68	9,68	101,60
54- 4г-	2020	каша гречневая рассыпчатая	200	11	9.3	47.9	318.5
54- 1м-	2020	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	16,9	17,6	4,3	212,2
883	№1 2009	кисель из концентрата	200	0	0	12,5	48,8
	Пром	хлеб	60	4	0,7	23,8	117,4
		итог за день	1410	47.02	48.6	153.14	1205.7