

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ "Кучукская СОШ"



В.Ф. Кутькова

подпись

ФИО руководителя

" 01 " сентября 2022 год

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

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
И
ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
в МБОУ «Кучукская СОШ» филиала «Ильинская СОШ»
для учащихся 12 лет и старше лет

Наименование сборника рецептов : Наименование сборника рецептов : Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Киев «Арий» Москва «Лада», 2009 г..

с . Кучук
2022 год

1 день

День:

Неделя: 1 неделя

12 и старше

№ рец.	Сборник рец-р школьного питания	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, выход, г	Пищевые вещества		
				Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
184	2008	каша кукурузная молочная вязкая с маслом	200/5	2,60	7,40	6,30
1	2008	бутерброд с маслом	40/5	2,40	9,00	15,50
430	2008	чай сладкий	200	0,22	0,11	16,20
Обед						
23	2008	Салат "Свеколка"	60	0,40	4,04	1,50
84	2008	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,60	4,50	7,20
311	2008	плов из птицы	280	17,20	21,80	32,20
442	2008	какао на молоке	180	1,00	0,20	20,20
		хлеб	60	3,30	0,40	21,20
		фрукты (банан)	100	1,5	0,50	21,0
		итог за день	1380			

День: 2 день

12 и старше

№ 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					
184	2008	каша пшенная молочная вязкая	200/5	8,26	9,16	39,3	273,48
2	2008	бутерброд с сыром	40/10	6,44	12,44	10,58	187,33
430	2008	кофейный напиток	200	2,9	2,50	24,8	134,0
Обед							
к/к	2008	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,3	0	0,9	4,90
99	2008	суп гороховый с курой и гречками	250	4,60	3,70	15,10	111,20
351	2008	овощное рагу	280	4,08	8,04	15,72	153,60
к/к	2008	компот из кураги	180	0,90	0,10	32,90	136,50
		фрукты	100	0,4	0,40	9,8	47,0
		хлеб	60	3,30	0,40	21,20	102,00
		ИТОГ	1380	15,68	14,54	124,72	696,70

День: 3 день

Неделя: 1 неделя

12 и старше

№ 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							
190	2008	каша "Дружба" молочная вязкая с маслом	200/5	6,20	10,0	26,8	224,00
2	2008	бутерброд с повидлом	40/5	1,70	8,90	23,6	180,30
433	2008	какао на молоке	200	2,9	2,50	24,8	134,0
Обед							
35	2008	Салат из моркови с курагой и растительным маслом	60	0,40	0,10	1,50	10,60
105	2008	суп вермишелевый с фрикадельками	250	8,00	4,80	15,4	135,70
335	2008	пюре картофельное	180	3,10	5,40	20,3	141,00
231	2008	рыба тушеная в томате с овощами	100	8,30	4,40	4,00	88,40
411	2008	кисель	180	0,10	0,10	27,9	113,00
		хлеб	60	3,30	0,40	21,2	102,00
		фрукты (яблоко свежее)	100	0,4	0,40	9,8	47,0
		итог за день	1380	30,0	31,2	145,2	988,0

День: 4 день

Неделя: 1 неделя

12 и старше

№ 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							
189	2008	каша манная молочная с маслом	200/5	5,90	6,70	29,70	202,90
2	2008	бутерброд с сыром	40/10	6,44	12,44	10,58	187,33
430	2008	чай сладкий	200	0,22	0,11	16,20	64,80
Обед							
к/к	2008	Салат "Степной" из разных овощей	60	0,30	1,50	0,70	16,60
76	2008	Борщ с капустой, картофелем, говядиной и сметаной	250	7,40	7,60	10,00	141,40
323	2008	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,60	4,60	37,70	206,00
260	2008	Тефтель в томатно-сметанном соусе	100	7,12	8,00	7,08	128,80
к/к	2008	компот из кураги	180	0,90	0,10	32,90	136,50
		фрукты	100	0,4	0,30	10,3	47,0
		хлеб	60	3,30	0,40	21,20	102,00
		ИТОГ	1380	19,02	17,60	71,88	

День: 5 день
Неделя: 1 неделя

12 и старше

№ 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							
184	2008	каша гречневая молочная с маслом	200/5	8,77	9,16	34,70	256,71
2	2008	бутерброд с сыром	40/10	6,44	12,44	10,58	187,33
430	2008	чай сладкий	200	0,22	0,11	16,20	64,80
Обед							
48	2008	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	0,20	6,60	2,20	69,80
92	2008	суп рыбный	250	7,10	2,90	19,30	131,90
299	2008	запеканка картофельная с мясом	280	15,5	21,02	29,38	368,64
к/к	2008	компот из изюма	180	0,50	0,10	35,00	143,40
		фрукты (яблоко свежее)	100	0,4	0,40	9,8	47,0
		хлеб	60	3,30	0,40	21,20	102,00
		итог за день	1380	36,6	49,2	181,6	1317,6

День: 6 день
Неделя: 2 неделя

12 и старше

№ ре ц.	Сборник ре-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							
184	2008	каша рисовая молочная с маслом	200/5	5,68	8,00	38,31	248,97
1	2008	бутерброд с маслом	40/5	2,40	9,00	15,50	151,20
430	2008	чай сладкий	200	0,22	0,11	16,20	64,80
Обед							
к/к	2008	Салат из белокачанной капусты	60	0,20	6,60	2,20	69,80
91	2008	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	2,16	3,44	13,44	93,60
331		макароны отварные	180	5,50	4,80	31,30	191,00
272	2008	биточки мясные	100	7,50	7,70	6,30	125,00
401	2008	компот из чернослива	180	0,10	0,00	18,60	74,90
		хлеб	60	3,30	0,40	21,20	102,00
		фрукты (банан)	100	1,5	0,50	21,0	96,0
		итог за день	1380	27,7	39,7	182,6	1193,07

День: 7 день

12 и старше

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							
184	2008	каша овсяная Геркулес молочная вязкая с маслом	200/5	8,00	10,19	33,15	256,71
2	2008	бутерброд с повидлом	40/5	1,70	8,90	23,60	180,30
430	2008	чай сладкий	200	0,22	0,11	16,20	64,80
Обед							
к/к	2008	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,3	0	0,9	4,90
76	2008	борщ с капустой, картофелем, говядиной и сметаной	250	7,40	7,60	10,00	141,40
258	2008	жаркое по - домашнему	280	18,20	19,40	16,70	314,70
к/к	2008	компот из изюма	180	0,50	0,10	35,00	143,40
		хлеб	60	3,30	0,40	21,20	102,00
		фрукты (яблоко свежее)	100	0,4	0,40	9,8	47,0
		итог за день	1380	48,7	53,8	228,9	1605,3

День: 8 день
Неделя: 2 неделя

12 и старше

№ 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							
184	2008	каша пшеничная Полтавская молочная с маслом	200/5	8,26	8,26	39,99	267,03
1	2008	бутерброд с маслом	40/5	2,40	9,00	15,50	151,20
442	2008	какао на молоке	200	2,90	2,50	24,80	134,00
Обед							
51	2008	Винегрет овощной	60	0,40	6,00	2,90	66,80
76	2008	суп картофельный с клецками	250	4,90	4,50	17,20	129,00
323	2008	каша рисовая рассыпчатая	180	3,60	4,60	37,70	206,00
259	2008	гуляш	100	15,70	15,90	3,10	218,00
401	2008	компот из чернослива	180	0,10	0,00	18,60	74,90
		хлеб	60	3,30	0,40	21,20	102,00
		фрукты (банан)	100	1,5	0,50	21,0	96,0
		итог за день	1380	38,8	51,0	194,1	1405,7

День: 9 день
 Неделя: 2 неделя

12 и старше

№ 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							
184	2008	каша ячневая молочная с маслом	200/5	6,97	8,13	34,70	242,52
2	2008	бутерброд с сыром	40/10	6,44	12,44	10,58	187,33
430	2008	чай сладкий	200	0,22	0,11	16,20	64,80
Обед							
к/к	2008	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	60	0,3	0	0,9	4,90
93	2008	суп любительский гречневый	250	4,72	2,08	20,24	119,20
335	2008	пюре картофельное	180	3,10	5,40	20,30	141,00
335	2008	котлета	100	7,50	7,70	6,30	125,00
432	2008	кофейный напиток	180	1,5	1,30	22,4	107,0
		хлеб	60	3,30	0,40	21,20	102,00
		фрукты (яблоко свежее)	100	0,4	0,40	9,8	47,0
		итог за день	1380	36,8	40,5	216	1425,0

10 день

День:

Неделя: 2 неделя

12 и старше

№ 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							
112	2008	суп молочный вермишелевый	200/5	4,56	3,92	17,36	124,00
2	2008	бутерброд с повидлом	40/5	1,70	8,90	23,60	180,30
430	2008	чай сладкий	200	0,22	0,11	16,20	64,80
Обед							
к/к	2008	Салат "Школьные годы"	60	0,3	0	0,9	4,90
76	2008	Суп пшеничный с мясом (кулеш)	250	7,36	3,68	9,68	101,60
323	2008	каша гречневая рассыпчатая	180	3,60	4,60	37,70	206,00
256	2008	бефстроганов	100	15,70	15,90	3,10	218,00
411	2008	кисель	180	0,10	0,10	27,90	113,00
		хлеб	60	3,30	0,40	21,20	102,00
		фрукты	100	0,4	0,40	9,8	47,0
		итог за день	1380	46,8	49,4	216,1	1482,0

Директор МБОУ "Кучукская СОШ"

_____ м.п.
подпись В.Ф. Кутькова
ФИО руководителя
" " 2021 год

УТВЕРЖДЕНО:

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

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
И
ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
в МБОУ «Кучукская СОШ» филиала «Ильинская СОШ»
для учащихся 12 и старше лет

Наименование сборника рецептов : Сборник методических рекомендаций по организации питания
детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

с . Кучук

2021 год