

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БОБРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
658047 Алтайский край, Первомайский район, с. Бобровка, ул. Ленина 16а  
Тел.: (8-385-32)98-390  
E-mail: [bobrschool@mail.ru](mailto:bobrschool@mail.ru)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Бобровская СОШ»

\_\_\_\_\_ В.С.Коротенко

«\_30\_» августа 2024г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ  
ДВУХ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
7 – 11 лет, 12 – 18 лет  
ПРИ ДВУХРАЗОВОМ ПИТАНИИ: ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт. – сост.:  
А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный – К.: А.С.К., 2005

| № п/п  | №<br>Рецепта | Наименование блюд            | Выход блюда, г для<br>разных возрастных<br>категорий детей |           | Белки, г  | Жиры, г    | Углеводы,<br>г | Энергоценность, ккал |           |
|--------|--------------|------------------------------|--|-----------|-----------|------------|----------------|----------------------|-----------|
|        |              |                              | 7-11 лет   | 12-18 лет |           |            |                | 7-11 лет             | 12-18 лет |
| 1 день |              |                              |  |           |           |            |                |                      |           |
|        |              | <b>Завтрак</b>               |  |           |           |            |                |                      |           |
| 1      | 236          | Каша молочная «Геркулесовая» | 250  | 250       | 10,75     | 14,75      | 54,5           | 370,0                | 370,0     |
| 2      | 959          | Какао с молоком              | 200  | 200       | 7,3       | 3,4        | 11             | 144,0                | 144,0     |
| 3      | 27           | Бутерброд с сыром и маслом   | 60   | 60        | 11,8      | 24,1       | 20,4           | 206,0                | 206,0     |
| 4      |              | Фрукт                        | 160  | 160       | 1,29      | 0,39       | 26,95          | 105,8                | 105,8     |
| 5      |              | Хлеб пшеничный               | 30   | 30        | 1,6       | 0,3        | 10,6           | 51,3                 | 51,3      |
|        |              | Итого:                       | 700  | 700       |           |            |                | 877,1                | 877,1     |
|        |              | <b>Обед</b>                  |  |           |           |            |                |                      |           |
| 6      | 197          | Рассольник Петербургский     | 300  | 300       | 2,13/4,76 | 5,08/10,16 | 20,20/40,4     | 211,30               | 245,2     |
| 7      | 943          | Чай с сахаром                | 200  | 200       | 0,20      | 0,00       | 14,00          | 28,00                | 28,0      |
| 8      |              | Хлебобулочное изделие        | 100  | 100       | 8,0       | 5,5        | 69,0           | 360,0                | 360,0     |
| 9360   | 360          | Хлеб пшеничный               | 30   | 40        | 2,1       | 0,4        | 15,2           | 73,5                 | 73,5      |
|        |              | Итого:                       | 630  | 640       |           |            |                | 672,8                | 672,8     |

| № п/п  | №<br>Рецепта | Наименование блюд              | Выход блюда,г<br>для разных<br>возрастных<br>категорий детей |              | Белки, г | Жиры, г | Углеводы,<br>г | Энергоценность, ккал |           |
|--------|--------------|--------------------------------|--|--------------|----------|---------|----------------|----------------------|-----------|
|        |              |                                | 7-11<br>лет  | 12-18<br>лет |          |         |                | 7-11 лет             | 12-18 лет |
| 2 день |              |                                |  |              |          |         |                |                      |           |
|        |              | <b>Завтрак</b>                 |  |              |          |         |                |                      |           |
| 1      | 235          | Каша молочная «Рисовая»        | 250  | 250          | 5,3      | 4,2     | 27,2           | 316,0                | 316,0     |
| 2      | 943          | Чай с сахаром и молоком        | 200  | 200          | 1,6      | 1,4     | 16,4           | 86,0                 | 86,0      |
| 3      |              | Сыр российский                 | 20   | 20           | 4,6      | 5,8     | 0,0            | 74,3                 | 74,3      |
| 4      |              | Кондитерское изделия           | 40   | 40           | 2,6      | 4,7     | 27,8           | 64,0                 | 64,0      |
| 5      |              | Хлеб пшеничный                 | 30   | 40           | 2,1      | 0,4     | 15,2           | 73,5                 | 73,5      |
|        |              | Итого:                         | 570  | 570          |          |         |                | 613,3                | 613,3     |
|        |              | <b>Обед</b>                    |  |              |          |         |                |                      |           |
| 6      | 681          | Гречневая каша рассыпчатая     | 250  | 250          | 6,6      | 0,01    | 33,2           | 322,0                | 333,2     |
| 7      | 506          | Котлета домашняя               | 150  | 150          | 11,3     | 1,3     | 15,3           | 220,1                | 254,2     |
| 8      | 859          | Компот из свежих ягод          | 200  | 200          | 4,1      | 5,2     | 0,0            | 80,2                 | 80,2      |
|        |              | Овощи свежие (помидор, огурец) | 60   | 60           | 1,2      | 0,3     | 5,2            | 28,0                 | 28,0      |
| 9      |              | Хлеб пшеничный                 | 30   | 30           | 2,1      | 0,4     | 15,2           | 73,5                 | 73,5      |
|        |              | Итого:                         | 680  | 680          |          |         |                | 723,8                | 723,8     |

| № п/п         | №<br>Рецепта | Наименование блюд            | Выход блюда,г<br>для разных<br>возрастных<br>категорий детей |              | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углеводы,<br>г | Энергоценность, ккал |           |
|---------------|--------------|------------------------------|--|--------------|-------------|------------|----------------|----------------------|-----------|
|               |              |                              | 7-11<br>лет  | 12-18<br>лет |             |            |                | 7-11 лет             | 12-18 лет |
| <b>3 день</b> |              |                              |  |              |             |            |                |                      |           |
|               |              | <b>Завтрак</b>               |  |              |             |            |                |                      |           |
| 1             | 689          | Макароны, запеченные с сыром | 320  | 320          | 13,4        | 13,0       | 55,2           | 396,0                | 396,0     |
| 2             | 27           | Бутерброд с маслом и сыром   | 60   | 60           | 11,8        | 24,1       | 20,4           | 206,0                | 206,0     |
| 3             | 961          | Чай с сахаром и лимоном      | 200  | 200          | 0,20        | 0,00       | 14,00          | 28,00                | 28,0      |
| 4             |              | Хлеб пшеничный               | 30   | 30           | 2,1         | 0,4        | 15,2           | 73,5                 | 73,5      |
|               |              | Итого:                       | 610  | 610          |             |            |                | 703,5                | 703,5     |
|               |              | <b>Обед</b>                  |  |              |             |            |                |                      |           |
| 5             | 689          | Борщ из свежей капусты       | 300  | 300          | 11,0        | 2,6        | 5,0            | 255,2                | 255,2     |
| 6             | 503          | Кисель витаминизированный    | 200  | 200          | 7,46/8,0    | 5,61/6,1   | 35,83/40,2     | 230,44               | 250,1     |
| 7             |              | Кондитерское изделие         | 80   | 80           | 0,2         | 1,3        | 26,2           | 110,2                | 110,2     |
| 8             |              | Фрукт                        | 160  | 160          | 0,8         | 0,8        | 19,6           | 94,0                 | 94,0      |
| 9             |              | Хлеб пшеничный               | 30   | 30           | 2,1         | 0,4        | 15,2           | 73,5                 | 73,5      |
|               |              | Итого:                       | 770  | 770          |             |            |                | 763,34               | 763,34    |

| № п/п         | №<br>Рецепт<br>а | Наименование блюд           | Выход блюда,г<br>для разных<br>возрастных<br>категорий детей |              | Белки, г | Жиры, г | Углеводы<br>, г | Энергоценность, ккал |           |
|---------------|------------------|-----------------------------|--|--------------|----------|---------|-----------------|----------------------|-----------|
|               |                  |                             | 7-11<br>лет  | 12-18<br>лет |          |         |                 | 7-11 лет             | 12-18 лет |
| <b>4 день</b> |                  |                             |  |              |          |         |                 |                      |           |
|               |                  | <b>Завтрак</b>              |  |              |          |         |                 |                      |           |
| 1             | 438              | Каша молочная Пшенная       | 250  | 250          | 10,39    | 13,11   | 1,94            | 267,58               | 267,58    |
| 2             |                  | Сыр порционный              | 20   | 20           | 4,6      | 5,8     | 0,0             | 74,3                 | 74,3      |
| 4             | 960              | Чай с сахаром и лимоном     | 200  | 200          | 0,20     | 0,00    | 14,00           | 28,00                | 28,0      |
| 5             |                  | Хлеб пшеничный              | 30   | 40           | 2,1      | 0,4     | 15,2            | 73,5                 | 73,5      |
|               |                  | Кондитерское изделия        | 100  | 100          | 8,0      | 5,5     | 69,0            | 110,2                | 110,2     |
|               |                  | Итого:                      | 600  | 600          |          |         |                 | 553,58               | 553,58    |
|               |                  | <b>Обед</b>                 |  |              |          |         |                 |                      |           |
| 6             | 89               | Печень «По – строгановский» | 220  | 220          | 14,2     | 9,75    | 7,62            | 337,05               | 352,2     |
| 7             | 694              | Картофельное пюре           | 250  | 250          | 12,0     | 1,2     | 0,2             | 215,8                | 220,2     |
| 8             | 960              | Чай с сахаром               | 200  | 200          | 0,20     | 0,00    | 14,00           | 28,00                | 28,0      |
| 9             |                  | Хлеб пшеничный              | 30   | 40           | 2,1      | 0,4     | 15,2            | 73,5                 | 73,5      |
|               |                  | ИТОГО:                      | 700  | 700          |          |         |                 | 654,35               | 654,35    |

| № п/п  | №<br>Рецепта | Наименование блюд          | Выход блюда,г<br>для разных<br>возрастных<br>категорий детей |              | Белки, г | Жиры, г   | Углеводы,<br>г | Энергоценность, ккал |           |
|--------|--------------|----------------------------|--|--------------|----------|-----------|----------------|----------------------|-----------|
|        |              |                            | 7-11<br>лет  | 12-18<br>лет |          |           |                | 7-11 лет             | 12-18 лет |
| 5 день |              |                            |  |              |          |           |                |                      |           |
|        |              | <b>Завтрак</b>             |  |              |          |           |                |                      |           |
| 1      | 469          | Запеканка творожная        | 250  | 250          | 4,56/5,1 | 4,78/5,9  | 16,65/18,5     | 271,28               | 301,8     |
| 4      | 959          | Чай с сахаром и лимоном    | 200  | 200          | 3,52/4.2 | 3,72/4.33 | 25,49/27,4     | 28,2                 | 28,2      |
| 5      |              | Хлеб пшеничный             | 30   | 40           | 2,1      | 0,4       | 15,2           | 73,5                 | 73,5      |
|        | 27           | Бутерброд с сыром и маслом | 60   | 60           | 11,8     | 24,1      | 20,4           | 206,0                | 206,0     |
|        |              | Итого:                     | 540  | 540          |          |           |                | 578,98               | 578,98    |
|        |              | <b>Обед</b>                |  |              |          |           |                |                      |           |
| 7      | 251          | Жаркое по-домашнему        | 300  | 300          | 26,5     | 52,3      | 40,4           | 311,30               | 311,30    |
| 8      | 503          | Кисель витаминизированный  | 200  | 200          | 0,20     | 0,00      | 14,00          | 128,00               | 128,0     |
| 9      |              | Хлеб пшеничный             | 30   | 40           | 3,0      | 0,3       | 30,0           | 92,4                 | 92,4      |
| 10     |              | Кондитерское изделие       | 80   | 80           | 0,2      | 1,3       | 26,2           | 110,2                | 110,2     |
|        |              | Итого:                     | 610  | 610          |          |           |                | 641,9                | 641,9     |

| № п/п  | №<br>Рецепта | Наименование блюд          | Выход блюда,г<br>для разных<br>возрастных<br>категорий детей |              | Белки, г | Жиры, г   | Углеводы,<br>г | Энергоценность, ккал |           |
|--------|--------------|----------------------------|--|--------------|----------|-----------|----------------|----------------------|-----------|
|        |              |                            | 7-11<br>лет  | 12-18<br>лет |          |           |                | 7-11 лет             | 12-18 лет |
| 6 день |              |                            |  |              |          |           |                |                      |           |
|        |              | <b>Завтрак</b>             |  |              |          |           |                |                      |           |
| 1      | 429          | Каша молочная «Пшеничная»  | 250  | 300          | 5,1      | 5,9       | 18,5           | 221,28               | 251,8     |
| 2      |              | Масло сливочное порционное | 80   | 80           | 0,12     | 8,64      | 41,02          | 79,2                 | 179,2     |
| 3      |              | Сыр порционный             | 20   | 20           | 4,1      | 5,2       | 0,0            | 80,2                 | 80,2      |
| 4      | 959          | Какао с молоком            | 200  | 200          | 3,52/4.2 | 3,72/4.33 | 25,49/27,4     | 145,2                | 158,2     |
| 5      |              | Хлеб пшеничный             | 30   | 40           | 2,1      | 0,4       | 15,2           | 73,5                 | 73,5      |
|        |              | Итого:                     | 580  | 600          |          |           |                | 599,9                | 630,5     |
|        |              | <b>Обед</b>                |  |              |          |           |                |                      |           |
| 7      | 171          | Рис припущенный            | 200  | 200          | 5.1      | 12,0      | 37.3           | 200,20               | 280.2     |
| 8      | 89           | Рыба, тушенная с овощами   | 150  | 150          | 2,0      | 1,3       | 2,0            | 290,2                | 290,2     |
| 9      |              | Хлеб пшеничный             | 30   | 30           | 3,0      | 0,3       | 30,0           | 92,4                 | 92,4      |
|        |              | Сок фруктовый              | 200  | 200          | 1,29     | 0,39      | 26,95          | 105,8                | 105,8     |
| 10     | 960          | Чай с сахаром              | 200  | 200          | 0,20     | 0,00      | 14,00          | 28,00                | 28,0      |
|        |              | ИТОГО:                     | 780  | 780          |          |           |                | 716,6                | 716,6     |

| № п/п  | №<br>Рецепта | Наименование блюд                    | Выход блюда,г<br>для разных<br>возрастных<br>категорий детей |              | Белки, г | Жиры, г   | Углеводы,<br>г | Энергоценность, ккал |           |
|--------|--------------|--------------------------------------|--|--------------|----------|-----------|----------------|----------------------|-----------|
|        |              |                                      | 7-11<br>лет  | 12-18<br>лет |          |           |                | 7-11 лет             | 12-18 лет |
| 7 день |              |                                      |  |              |          |           |                |                      |           |
|        |              | <b>Завтрак</b>                       |  |              |          |           |                |                      |           |
| 1      | 235          | Суп молочный с макаронными изделиями | 250  | 300          | 4,56/5,1 | 4,78/5,9  | 16,65/18,5     | 221,28               | 251,8     |
| 2      |              | Сыр порционный/масло сливочное       | 20   | 20           | 4,1      | 5,2       | 0,0            | 80,2                 | 80,2      |
| 3      | 959          | Какао с молоком                      | 200  | 200          | 3,52/4,2 | 3,72/4,33 | 25,49/27,4     | 145,2                | 158,2     |
| 4      |              | Хлеб пшеничный                       | 30   | 40           | 3,0      | 0,3       | 30,0           | 92,4                 | 92,4      |
|        |              | Итого:                               | 520  | 560          |          |           |                | 593,1                | 620,2     |
|        |              | <b>Обед</b>                          |  |              |          |           |                |                      |           |
| 6      | 591          | Гуляш из отварного                   | 120  | 120          | 2,0      | 1,3       | 2,0            | 290,2                | 290,2     |
| 7      | 378          | Каша рассыпчатая Гречневая           | 250  | 250          | 4,2/5,1  | 9,9/12    | 23,32/27,3     | 200,20               | 280,2     |
| 8      | 951          | Компот из сухофруктов                | 200  | 200          | 0,20     | 0,00      | 14,00          | 28,00                | 28,0      |
| 9      |              | Хлеб пшеничный                       | 30   | 40           | 3,0      | 0,3       | 30,0           | 92,4                 | 92,4      |
|        |              | Кондитерское изделие                 | 80   | 80           | 0,2      | 1,3       | 26,2           | 110,2                | 110,2     |
|        |              | ИТОГО:                               | 680  | 682          |          |           |                | 722,1                | 901,2     |

| № п/п  | №<br>Рецепта | Наименование блюд     | Выход блюда,г<br>для разных<br>возрастных<br>категорий детей |              | Белки, г | Жиры, г | Углеводы,<br>г | Энергоценность, ккал |           |
|--------|--------------|-----------------------|--|--------------|----------|---------|----------------|----------------------|-----------|
|        |              |                       | 7-11<br>лет  | 12-18<br>лет |          |         |                | 7-11 лет             | 12-18 лет |
| 8 день |              |                       |  |              |          |         |                |                      |           |
|        |              | <b>Завтрак</b>        |  |              |          |         |                |                      |           |
| 1      | 578          | Каша рисовая молочная | 250  | 250          | 5,1      | 5,9     | 18,5           | 221,28               | 221,28    |
| 3      |              | Сыр порционный        | 20   | 20           | 4,1      | 5,2     | 0,0            | 80,2                 | 80,2      |
| 4      | 960          | Какао с молоком       | 200  | 200          | 3,52     | 3,72    | 25,49          | 45,2                 | 45,2      |
| 5      |              | Хлеб пшеничный        | 30   | 40           | 3,0      | 0,3     | 30,0           | 92,4                 | 92,4      |
|        |              | Итого:                | 600  | 620          |          |         |                | 518,28               | 618,28    |
|        |              | <b>Обед</b>           |  |              |          |         |                |                      |           |
| 7      | 645          | Макаронны отварные    | 250  | 300          | 4,2/5.1  | 9,9/12  | 23,32/27.3     | 360,20               | 380.2     |
|        | 221          | Курица запеченная     | 160  | 160          |          |         |                |                      |           |
| 8      | 961          | Чай с сахаром         | 200  | 200          | 0,20     | 0,00    | 14,00          | 28,00                | 28,0      |
| 9      |              | Хлеб пшеничный        | 30   | 40           | 3,0      | 0,3     | 30,0           | 92,4                 | 92,4      |
|        |              | ИТОГО:                | 730  | 270          |          |         |                | 792,1                | 845,2     |

| № п/п  | №<br>Рецепта | Наименование блюд                 | Выход блюда,г<br>для разных<br>возрастных<br>категорий детей |              | Белки, г  | Жиры, г    | Углеводы,<br>г | Энергоценность, ккал |              |
|--------|--------------|-----------------------------------|--|--------------|-----------|------------|----------------|----------------------|--------------|
|        |              |                                   | 7-11<br>лет  | 12-18<br>лет |           |            |                | 7-11 лет             | 12-18 лет    |
| 9 день |              |                                   |  |              |           |            |                |                      |              |
|        |              | <b>Завтрак</b>                    |  |              |           |            |                |                      |              |
| 1      | 236          | Каша молочная с кукурузной крупой | 250  | 300          | 4,56/5,1  | 4,78/5,9   | 16,65/18,5     | 221,28               | 261,8        |
| 2      |              | Масло сливочное порционное        | 10   | 10           | 1,12      | 8,64       | 6,02           | 79,2                 | 79,2         |
| 3      |              | Сыр порционный                    | 20   | 20           | 4,1       | 5,2        | 0,0            | 80,2                 | 80,2         |
| 4      | 960          | Чай с сахаром и молоком           | 200  | 200          | 3,52/4,2  | 3,72/4,33  | 25,49/27,4     | 45,2                 | 45,2         |
| 5      |              | Хлеб пшеничный                    | 30   | 40           | 3,0       | 0,3        | 30,0           | 92,4                 | 92,4         |
|        |              | Итого:                            | 510  | 570          |           |            |                | 518,28               | 558,8        |
|        |              | <b>Обед</b>                       |  |              |           |            |                |                      |              |
| 6      | 251          | Суп картофельный с бобами         | 250  | 250          | 2,13/4,76 | 5,08/10,16 | 20,20/40,4     | 111,30               | 245,2        |
| 8      | 960          | Чай с сахаром                     | 200  | 200          | 0,20      | 0,00       | 14,00          | 28,00                | 28,0         |
| 9      |              | Хлеб пшеничный                    | 30   | 40           | 3,0       | 0,3        | 30,0           | 92,4                 | 92,4         |
|        |              | Фрукт                             | 200  | 200          | 1,29      | 0,39       | 26,95          | 105,8                | 105,8        |
| 10     |              | Булочка сдобная                   | 100  | 100          | 1,2       | 0,0        | 18,2           | 115,0                | 121,2        |
|        |              | <b>ИТОГО:</b>                     | <b>780</b>   | <b>780</b>   |           |            |                | <b>750,2</b>         | <b>876,3</b> |

| № п/п   | №<br>Рецепта | Наименование блюд      | Выход блюда,г<br>для разных<br>возрастных<br>категорий детей |              | Белки, г | Жиры, г  | Углеводы,<br>г | Энергоценность, ккал |           |
|---------|--------------|------------------------|--|--------------|----------|----------|----------------|----------------------|-----------|
|         |              |                        | 7-11<br>лет  | 12-18<br>лет |          |          |                | 7-11 лет             | 12-18 лет |
| 10 день |              |                        |  |              |          |          |                |                      |           |
|         |              | <b>Завтрак</b>         |  |              |          |          |                |                      |           |
| 1       | 236          | Омлет натуральный      | 200  | 250          | 4,56/5,1 | 4,78/5,9 | 16,65/18,5     | 121,28               | 201,8     |
| 3       | 939          | Чай с сахаром          | 200  | 200          | 4,1      | 5,2      | 0,0            | 28,2                 | 28,2      |
| 5       |              | Хлеб пшеничный         | 30   | 30           | 3,0      | 0,3      | 30,0           | 92,4                 | 92,4      |
|         |              | Фрукты                 | 180  | 180          | 1,29     | 0,39     | 26,95          | 105,8                | 105,8     |
|         |              | Итого:                 | 610  | 610          |          |          |                | 511,2                | 526,2     |
|         |              | <b>Обед</b>            |  |              |          |          |                |                      |           |
| 7       | 321          | Рагу овощное с курицей | 300  | 300          | 4,2/5.1  | 9,9/12   | 23,32/27.3     | 350,20               | 350.20    |
| 8       | 960          | Чай с сахаром          | 200  | 200          | 0,20     | 0,00     | 14,00          | 28,00                | 28,0      |
| 9       |              | Хлеб пшеничный         | 30   | 30           | 3,0      | 0,3      | 30,0           | 92,4                 | 92,4      |
| 10      |              | Кондитерское изделие   | 80   | 80           | 0,2      | 1,3      | 26,2           | 110,2                | 118,0     |
|         |              | ИТОГО:                 | 710  | 710          |          |          |                | 825,2                | 900,1     |