

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

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	№ Рецепта	Наименование блюд	Выход блюда, г для разных возрастных категорий детей		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергоценность, ккал	
			7-11 лет	12-18 лет				7-11 лет	12-18 лет
1 день									
		Завтрак							
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
		Обед							
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	№ Рецепта	Наименование блюд	Выход блюда,г для разных возрастных категорий детей		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергоценность, ккал	
			7-11 лет	12-18 лет				7-11 лет	12-18 лет
2 день									
		Завтрак							
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
		Обед							
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	№ Рецепта	Наименование блюд	Выход блюда,г для разных возрастных категорий детей		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергоценность, ккал	
			7-11 лет	12-18 лет				7-11 лет	12-18 лет
3 день									
		Завтрак							
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
		Обед							
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	№ Рецепт а	Наименование блюд	Выход блюда,г для разных возрастных категорий детей		Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	Энергоценность, ккал	
			7-11 лет	12-18 лет				7-11 лет	12-18 лет
4 день									
		Завтрак							
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
		Обед							
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	№ Рецепта	Наименование блюд	Выход блюда,г для разных возрастных категорий детей		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергоценность, ккал	
			7-11 лет	12-18 лет				7-11 лет	12-18 лет
5 день									
		Завтрак							
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
		Обед							
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	№ Рецепта	Наименование блюд	Выход блюда,г для разных возрастных категорий детей		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергоценность, ккал	
			7-11 лет	12-18 лет				7-11 лет	12-18 лет
6 день									
		Завтрак							
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
		Обед							
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	№ Рецепта	Наименование блюд	Выход блюда,г для разных возрастных категорий детей		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергоценность, ккал	
			7-11 лет	12-18 лет				7-11 лет	12-18 лет
7 день									
		Завтрак							
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
		Обед							
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	№ Рецепта	Наименование блюд	Выход блюда,г для разных возрастных категорий детей		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергоценность, ккал	
			7-11 лет	12-18 лет				7-11 лет	12-18 лет
8 день									
		Завтрак							
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
		Обед							
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	№ Рецепта	Наименование блюд	Выход блюда,г для разных возрастных категорий детей		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергоценность, ккал	
			7-11 лет	12-18 лет				7-11 лет	12-18 лет
9 день									
		Завтрак							
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
		Обед							
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
		ИТОГО:	780	780				750,2	876,3

№ п/п	№ Рецепта	Наименование блюд	Выход блюда,г для разных возрастных категорий детей		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергоценность, ккал	
			7-11 лет	12-18 лет				7-11 лет	12-18 лет
10 день									
		Завтрак							
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
		Обед							
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