

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

«_01_» _____ сентября ____ 2022г.

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» | 200 | 250 | 8,8/9,1 | 20,0/25,9 | 36,0/38,5 | 228,28 | 300,8 |
| 2 | | Масло сливочное порционное | 10 | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 74,3 | 74,3 |
| 3 | | Сыр порционный | 20 | 20 | 4,1 | 6,2 | 0,0 | 74,0 | 74,0 |
| 4 | 959 | Какао с молоком | 200 | 200 | 5,8 | 5,8 | 34,4 | 205,6 | 205,6 |
| 5 | | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,1 | 0,4 | 15,2 | 73,5 | 73,5 |
| | | Итого: | 460 | 520 | | | | 655,98 | 728,5 |
| | | Обед | | | | | | | |
| 6 | 197 | Рассольник Ленинградский | 250 | 300 | 2,13/4,76 | 5,08/10,16 | 20,20/40,4 | 211,30 | 245,2 |
| 7 | 321 | Бигус с курицей | 250 | 250 | 4,2/5.1 | 9,9/12 | 23,32/27.3 | 300,20 | 320.2 |
| 8 | 943 | 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: | 730 | 790 | | | | 740,0 | 864,0 |

| № 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 | 4,40/5,3 | 3,80/4,2 | 15,80/17,2 | 316,00 | 320,8 |
| 2 | | Сыр порционный | 20 | 20 | 4,1 | 5,2 | 0,0 | 80,2 | 80,2 |
| | | Масло сливочное порционное | 10 | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 74,3 | 74,3 |
| 3 | 943 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 28,0 |
| 4 | | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,1 | 0,4 | 15,2 | 73,5 | 73,5 |
| | | Итого : | 510 | 520 | | | | 569,0 | 576,8 |
| | | Обед | | | | | | | |
| 5 | 681 | Гречневая каша рассыпчатая | 150 | 170 | 6,6/5,2 | 0,01/0,05 | 25,2/33,2 | 322,0 | 333,2 |
| 6 | 506 | Котлета (мясо птицы) | 100 | 100 | 10,2/11,3 | 1,0/1,3 | 12,0/15,3 | 220,1 | 254,2 |
| 7 | 859 | Компот из свежих ягод | 200 | 200 | 4,1 | 5,2 | 0,0 | 80,2 | 80,2 |
| 8 | | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,1 | 0,4 | 15,2 | 73,5 | 73,5 |
| | | Итого : | 680 | 710 | | | | 795,8 | 841,1 |

| № 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 | 234 | Каша молочная «Манная» | 270 | 300 | 4,40/5,3 | 3,80/4,2 | 15,80/17,2 | 226,00 | 311,2 |
| 2 | | Масло сливочное порционное | 10 | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 74,3 | 74,3 |
| 3 | | Кондитерское изделие | 30 | 30 | 0,2 | 1,3 | 26,2 | 110,2 | 118,0 |
| 4 | 961 | 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 |
| | | Итого: | 540 | 580 | | | | 612,0 | 705,0 |
| | | Обед | | | | | | | |
| 6 | 170 | Борщ со свежей капустой | 270 | 300 | 7,66/8,0 | 8,58/9,0 | 17,14/19,2 | 176,2 | 202,3 |
| 7 | 689 | Макароны, запеченные с сыром | 120 | 120 | 11,0 | 2,6 | 5,0 | 155,2 | 155,2 |
| 8 | 503 | Кисель витаминизированный | 200 | 200 | 7,46/8,0 | 5,61/6,1 | 35,83/40,2 | 230,44 | 250,1 |
| 9 | | Фрукт | 200 | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 28,0 |
| 10 | | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,1 | 0,4 | 15,2 | 73,5 | 73,5 |
| | | Итого: | 820 | 860 | | | | 735,34 | 802,2 |

| № 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 |
| 4 день | | | | | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | | | |
| 1 | 438 | Омлет натуральный | 200 | 200 | 10,39 | 13,11 | 1,94 | 267,58 | 267,58 |
| 2 | | Масло сливочное порционное | 10 | 10 | 0,12 | 8,64 | 1,02 | 79,2 | 79,2 |
| 3 | | Сок фруктовый | 200 | 200 | 0,5 | 0,0 | 0,1 | 47,2 | 47,2 |
| 4 | 960 | Чай с сахаром | 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 |
| | | Итого: | 640 | 650 | | | | 595,48 | 602,2 |
| | | Обед | | | | | | | |
| 6 | 89 | Печень «По – строгановски» | 100 | 120 | 13,56/14,2 | 9,5/9,75 | 7,35/7,62 | 337,05 | 352,2 |
| 7 | 694 | Картофельное пюре | 270 | 300 | 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 |
| 10 | | Овощи свежие (соленные) | 100 | 60 | 5,10/5,9 | 7,50/8,2 | 28,50/30,1 | 22,50 | 28,5 |
| | | ИТОГО: | 700 | 720 | | | | 695,75 | 701,2 |

| № 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 |
| 5 день | | | | | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | | | |
| 1 | 469 | Запеканка творожная | 200 | 200 | 4,56/5,1 | 4,78/5,9 | 16,65/18,5 | 271,28 | 301,8 |
| 2 | | Йогурт натуральный | 10 | 10 | 0,12 | 8,64 | 1,02 | 179,2 | 179,2 |
| 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 |
| | | Итого: | 450 | 460 | | | | 552,18 | 603,4 |
| | | Обед | | | | | | | |
| 6 | 206 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 300 | 5,67/5,76 | 5,08/5,16 | 26,20/27,4 | 167,30 | 184,2 |
| 7 | 321 | Бигус с курицей | 200 | 250 | 4,2/5.1 | 9,9/12 | 23,32/27.3 | 200,20 | 280.2 |
| 8 | 503 | Кисель витаминизированный | 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 |
| 10 | | Кондитерское изделие | 30 | 30 | 0,2 | 1,3 | 26,2 | 110,2 | 118,0 |
| | | Итого: | 710 | 820 | | | | 742,2 | 863,6 |

| № 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 |
| 6 день | | | | | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | | | |
| 1 | 429 | Каша молочная «Пшенная» | 250 | 300 | 4,56/5,1 | 4,78/5,9 | 16,65/18,5 | 221,28 | 251,8 |
| 2 | | Кондитерское изделие | 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 | | | | | | | |
| 6 | 170 | Суп «Щи» | 270 | 300 | 2,13/4,76 | 5,08/10,16 | 20,20/40,4 | 111,30 | 245,2 |
| 7 | 171 | Рис припущенный | 150 | 180 | 4,2/5.1 | 9,9/12 | 33,32/37.3 | 200,20 | 280,2 |
| 8 | 89 | Рыба, тушеная с овощами | 120 | 120 | 2,0 | 1,3 | 2,0 | 290,2 | 290,2 |
| 9 | | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 3,0 | 0,3 | 30,0 | 92,4 | 92,4 |
| 10 | 960 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 28,0 |
| | | ИТОГО: | 770 | 840 | | | | 722,1 | 860,2 |

| № 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 |
| 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 | 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 | | | | | | | |
| 5 | 255 | Уха с рыбной консервой | 250 | 300 | 2,13/4,76 | 5,08/10,16 | 20,20/40,4 | 111,30 | 245,2 |
| 6 | 345 | Курица запеченная | 100 | 120 | 2,0 | 1,3 | 2,0 | 290,2 | 290,2 |
| 7 | 578 | Макароны отварные | 150 | 170 | 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 |
| | | ИТОГО: | 730 | 810 | | | | 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 | Макароны, запеченные с сыром | 250 | 250 | 5,1 | 5,9 | 18,5 | 221,28 | 221,28 |
| 2 | | Фрукт | 150 | 150 | 1,12 | 8,64 | 16,02 | 179,2 | 179,2 |
| 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 | 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 | | | | | | | |
| 6 | 330 | Суп куриный с макаронными изделиями | 250 | 300 | 2,13/4,76 | 5,08/10,16 | 20,20/40,4 | 111,30 | 245,2 |
| 7 | 18 | Пюре из бобовых с маслом | 250 | 300 | 4,2/5.1 | 9,9/12 | 23,32/27.3 | 360,20 | 380.2 |
| 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 Геркулесовая | 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 | 285 | Суп «Рассольник» | 250 | 300 | 2,13/4,76 | 5,08/10,16 | 20,20/40,4 | 111,30 | 245,2 |
| 7 | 557 | Рагу из овощей | 100 | 120 | 4,2/5.1 | 9,9/12 | 23,32/27.3 | 360,20 | 380,2 |
| 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 |
| 10 | 556 | Гуляш из отварного мяса | 150 | 180 | 1,2 | 0,0 | 18,2 | 115,0 | 121,2 |
| | | ИТОГО: | 730 | 880 | | | | 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 |
| 2 | | Биточек мясной | 100 | 100 | 0,12 | 8,64 | 1,02 | 179,2 | 179,2 |
| 3 | 939 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 4,1 | 5,2 | 0,0 | 28,2 | 28,2 |
| 4 | | Огурцы свежие (или помидоры) в нарезки | 60 | 60 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 18,2 | 18,2 |
| 5 | | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 3,0 | 0,3 | 30,0 | 92,4 | 92,4 |
| | | Итого: | 590 | 650 | | | | 511,2 | 526,2 |
| | | Обед | | | | | | | |
| 6 | 197 | Борщ со свежей капустой | 250 | 300 | 2,13/4,76 | 5,08/10,16 | 20,20/40,4 | 111,30 | 245,2 |
| 7 | 321 | Бигус с курицей | 250 | 250 | 4,2/5,1 | 9,9/12 | 23,32/27,3 | 200,20 | 280,2 |
| 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 |
| 10 | | Кондитерское изделие | 30 | 30 | 0,2 | 1,3 | 26,2 | 110,2 | 118,0 |
| | | ИТОГО: | 760 | 820 | | | | 825,2 | 900,1 |