

Утверждено: БУ 7
Врио директора
МБОУ Кутуликская СОШ
Б.А.А.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кутуликская средняя общеобразовательная школа
669452, Иркутская область, Аларский район, пос. Кутулик, ул. Матвеева, 47
Тел. 8(395)64-37-174, факс 8(395)64-37-174. E-mail: kutulik@list.ru
ОКПО -41781506, ОГРН-102850056709, ИНН/КПП 8501000373/850101001

Примерное меню на 2023-2024 учебный год (сезон : осенне - зимний) МБОУ Кутуликская СОШ с 12 и старше

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005. - 628 с.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 584 с.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных организациях / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.
4. СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА Москва - 2021г

П. Кутулик 2023г

меню-раскладка осенне-зимний период 2023-2024 уч год с 12 лет и старше								
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход блюда	Пищевые вещества			Энер.Цен.ккал
					Белки	Жиры	Углеводы	
	1 день							
	<u>Завтрак</u>							
181	Каша молочная манная			250	7,25	13,37	34,9	288,93
	Крупа манная	36,9	36,9					
	Молоко	120	120					
	Вода питьевая	87,2	87,2					
	Сахар	7,1	7,1					
	Масса каши		240					
	Масло сливочное	10	10					
379	кофейный напиток с молоком			200	3,5	2,6	23,9	133
	кофейный напиток	5	5					
	Сахар	20	20					
	Молоко	100	100					
	Вода питьевая	120	120					
3	бутерброд с сыром			50	6,88	6,2	14,9	142,92
	Хлеб пшеничный	30	30					
	сыр твердых сортов	20	20					
338	Фрукты свежие п/п(мандарин)	100	100	100	0,81	0,31	11,54	52,19
	итого завтрак:			600	18,44	22,48	85,24	617,04
	<u>Обед</u>							
20	Салат из свежих огурцов			100	0,6	6	3	68,4
	огурцы свежие	118,8	95					
	Масло растительное	5	5					
113	Суп -лапша домашняя			250	9,55	10,7	14	190,5
	лапша домашняя п/ф	20	20					
	лук репчатый	11,75	10					
	Масло растительное	5	5					
511	Бульон мясной		200					
	Лук	4	3,4					
	Морковь	4,2	4					
	Соль	1	1					
	Птица обработанная	67	67					
	Вода	200	200					
п/п	котлета мясная п/ф			100	11,3	13	12,3	211,4
302	Каша гречневая рассыпчатая			200	11	9,3	47,9	319,3
	Гречневая крупа	92	92					
	Масло сливочное	9,1	9,1					
	Вода		136					
3с	соус красный основной			50	0,82	0,67	2,22	18,19
	Мука пшеничная	1,25	1,25					
	Томатное пюре	5	5					
	лук репчатый	1,2	1					
	морковь	2,25	2					
	масло сливочное	0,75	0,75					
	бульон	26,75	26,75					
п/п	сок в индивидуальной упаковке			200	1	0	24,4	101,6
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
	итого обед:			996	40,67	40,6	144,02	1104,16
	Всего в день			1596	59,11	63,08	229,26	1721,2
	2 день							
	<u>Завтрак</u>							
120	Суп молочный с макаронными изделиями			250	4,2	4,7	15,7	121,9
	молоко	125	125					
	вода питьевая	105	105					
	Вермишель	20	20					
	Сахар	1,5	1,5					
	Масло сливочное	2	2					

				200	4,6	4,4	12,5	108
382	Какао с молоком							
	Какао порошок	5	5					
	сахар	7	7					
	молоко	130	130					
	Вода	80	80					
338	Фрукты свежие п/п(банан)			150	2,25	0,75	35,4	157,35
				80	4,8	14,6	36,4	296,2
14	бутерброд с маслом							
	масло сливочное	20	20					
	Хлеб пшеничный	60	60					
				680	15,85	24,45	100	683,45
	итого завтрак:							
	<i>Обед</i>							
163	винегрет с растительным маслом			100	1,2	9	6,7	112,6
	картофель	31,9	22					
	лук репчатый	18,8	15					
	морковь	12,5	10					
	свекла	18,8	15					
	огурцы соленые	37,5	30					
	масло подсолнечное	10	10					
82	борщ с капустой и картофелем			250	11,2	11,1	12,82	195,98
	свекла	50	40					
	капуста белокачанная	25	20					
	картофель	27,2	20					
	Морковь	15,7	12,5					
	лук	12,5	10					
	Томатное пюре	7,5	7,5					
	Масло растительное	5	5					
39	Бульон мясной		175					
	Лук	1,6	1,4					
	Морковь	2,6	2					
	Говядина обработанная	43,4	32					
	Вода	200	200					
26м	плов из булгура с курицей			250	24,6	10,9	43,5	370,5
	куриная грудка (филе)	76,3	67,5					
	булгур	80	80					
	Томатное пюре	13,4	13,4					
	лук репчатый	15,6	12,1					
	Морковь	23,4	18,8					
	масло подсолнечное	10	10					
	вода	226,8	226,8					
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных			200	0	0	29,5	118
	Кисель концентрированный (смесь)	24	24					
	Сахар	10	10					
	Кислота лимонная	0,2	0,2					
	Вода	190	190					
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
п/п	зефир			50	0,5	0	40,75	165
	итого обед:			946	43,9	31,93	173,47	1156,85
	Всего в день			1626	59,75	56,38	273,47	1840,3
	3 день							
182	Каша рисовая молочная			250	6,6	8,1	35,7	242,1
	Рис	38,5	38,5					
	Вода питьевая	72,5	72,5					
	Молоко	147,5	147,5					
	Сахар	3,8	3,8					
	Масса каши		245					
	Масло сливочное	5	5					
2	бутерброд с джемом или повидлом			110	5	7,6	56,8	315,6
	джем или повидло	40	40					
	Масло сливочное	10	10					
	Хлеб пшеничный	60	60					

377	Чай с лимоном			200	0,3	0	6,7	28
	чай заварка	1	1					
	Сахар	7	7					
	Лимон свежий	8	7					
	Вода	150	150					
338	Фрукты свежие п/п(яблоко)			100	0,44	0,19	11,38	48,99
	итого завтрак:			660	12,34	15,89	110,58	634,69
	Обед							
15	Салат из свежих огурцов и помидор			100	0,96	6,15	3,7	73,99
	Помидоры свежие	60	48					
	Огурцы свежие	40	34					
	лук репчатый	15	12					
	Масло растительное	6	6					
102	Суп картофельный с бобовыми			250	10,3	9,1	21,02	207,18
	картофель	66,75	50					
	горох	20,2	20					
	морковь	12,5	10					
	лук репчатый	12	10					
	Масло растительное	5	5					
39	Бульон мясной		175					
	Говядина	43,4	32					
	Вода питьевая	200	200					
	Лук	1,6	1,4					
	Морковь	2,6	2					
25м	курица тушеная с морковью			100	14,1	6,3	4,4	130,7
	куриная грудка (филе)	67,2	59,5					
	Мука пшеничная	2,7	2,7					
	лук репчатый	12,9	10					
	морковь	23,4	23					
	масло сливочное	1,3	1,3					
	масло подсолнечное	3	3					
	вода	40	40					
203	Макароны отварные			200	7,1	7,4	43,7	269,8
	Макароны	68	68					
	Масло сливочное	9,1	9,1					
	вода	408	408					
3	соус красный основной			50	0,82	0,67	2,22	18,19
соус	Мука пшеничная	1,25	1,25					
	Томатное пюре	5	5					
	лук репчатый	1,2	1					
	морковь	2,25	2					
	масло сливочное	0,75	0,75					
	бульон	26,75	26,75					
705	напиток из плодов шиповника			200	0	0	29,5	118
	плоды шиповника сушеные	20	20					
	сахар	20	20					
	вода	200	200					
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
338	Фрукты свежие п/п(груша)			100	0,4	0,3	10,3	45,5
	итого обед:			1096	40,08	30,85	125,54	940,13
	Всего в день:			1756	52,42	46,74	236,12	1574,82
	4 день							
	Завтрак							
11к	Каша овсяная с курагой			260	11,2	15,8	48	379
	курага	13,2	12,4					
	крупа овсяная	61,9	61,9					
	молоко	123,8	123,8					
	сахар	3,7	3,7					
	масло сливочное	12,4	12,4					
	вода	74,3	74,3					
7	сыр (порциями)			20	4,6	5,9	0	71,5
	сыр твердых сортов	20,2	20					
378	Чай с молоком			200	1,6	1,1	8,7	51,1

	Чай-заварка	1	1					
	Сахар	7	7					
	Молоко	50	50					
	Вода	150	150					
п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
338	Фрукты свежие (апельсин)			100	0,94	0,12	9,35	42,24
	апельсин	100	100					
	итого завтрак:			640	22,84	23,45	94,75	681,41
	Обед							
183	Салат из свеклы с черносливом			100	1,4	5,4	12,9	105,8
	свекла	103,8	83					
	чернослив	12,8	12					
	Масло растительное	6	6					
96	Рассольник Ленинградский			250	7,4	8,9	20,7	192,5
	Картофель	35	25,7					
	Морковь	12,5	10					
	Лук репчатый	6	5					
	крупя перловая	10	10					
	Масло растительное	5	5					
	огурцы соленые	18,75	15					
39	бульон мясной							
	Говядина	43,4	32					
	Лук репчатый	1,6	1,4					
	морковь	2,6	2					
	Вода питьевая	200	200					
259	рис отварной			200	4,8	7,2	48,6	278,4
	крупя рисовая	72	72					
	масло сливочное	9,1	9,1					
	Вода питьевая	432	432					
229	рыба, тушеная в томате с овощами			100	13,7	7,4	6,3	146,6
	минтай филе	134	103,1					
	лук репчатый	10	8					
	морковь	23	18					
	Томатное пюре	10	10					
	Масло растительное	5	5					
349	Компот из смеси сухофруктов			200	0,08	0	21,8	87,52
	Смесь сухофруктов	20	20					
	Сахар	20	20					
	Вода	200	200					
330	соус белый основной			50	0,67	1,05	1,01	16,17
	Мука пшеничная	1,25	1,25					
	Лук репчатый	1,1	1,1					
	масло сливочное	1,25	1,25					
	Вода питьевая	27,5	27,5					
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
	итого обед:			996	34,45	30,88	151,51	1021,76
	Всего в день:			1636	57,29	54,33	246,26	1703,17
	5-й день							
	Завтрак							
4к	каша кукурузная с изюмом			260	9,2	13,3	61,8	403,7
	изюм	12,6	12,4					
	крупя кукурузная	70,6	70,6					
	молоко	123,3	123,3					
	Вода питьевая	30,5	30,5					
	сахар	3,7	3,7					
	масло сливочное	12,4	12,4					
б	масло (порциями)			10	0,04	7,12	0,8	67,44
	масло сливочное	10,5	10					
379	кофейный напиток с молоком			200	3,5	2,6	23,9	133
	кофейный напиток	5	5					
	Сахар	20	20					
	молоко	100	100					
	Вода	120	120					

п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,5	0,5	29,7	141,3
338	Фрукты свежие (банан)			100	1,5	0,5	23,6	104,9
	банан	120	100					
	итого завтрак:			630	18,74	24,02	139,8	850,34
	<u>Обед</u>							
120	Овощи натуральные свежие			100	1,2	0,2	4,6	25
	Помидоры свежие	118	100					
98	Суп крестьянский с крупой			250	7,4	8,9	13,8	164,9
	капуста белокачанная	37,5	30					
	Картофель	33,25	25					
	Морковь	12,5	10					
	Лук	12	10					
	Масло растительное	5	5					
	крупя рисовая	10	10					
511	Бульон мясной №511	-	190					
	Говядина обработанная	58,6	58,6					
	Вода питьевая	190	190					
	Лук	3,5	2,97					
	Морковь	3,6	2,9					
10м	капуста тушеная с мясом			250	27,4	28,6	16,6	433,4
	Говядина	150,7	133,4					
	Морковь	8,3	6,6					
	Лук репчатый	16,7	13,4					
	Томатное пюре	10	10					
	капуста белокачанная	238,8	191					
	масло сливочное	12,5	12,5					
376	Чай с сахаром			200	0,2	0	6,5	26,8
	чай заварка	1	1					
	Вода	200	200					
	Сахар	7	7					
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
	итого обед:			896	42,6	38,63	81,7	844,87
	Всего в день:			1526	61,34	62,65	221,5	1695,21
	6-й день							
13к	каша пшеничная молочная			250	10,1	13,5	48,1	354,3
	крупя пшеничная	62,5	62,5					
	молоко	132,5	132,5					
	Вода питьевая	67,5	67,5					
	сахар	3,8	3,8					
	масло сливочное	12,5	12,5					
2	бутерброд с джемом или повидлом			110	5	7,6	56,8	315,6
	джем или повидло	40	40					
	Масло сливочное	10	10					
	Хлеб пшеничный	60	60					
382	какао с молоком			200	4,6	4,4	12,5	108
	Какао порошок	5	5					
	Сахар	7	7					
	Молоко	130	130					
	Вода	80	80					
338	Фрукты свежие (мандарин)			100	0,81	0,31	11,54	52,19
	мандарин	115	100					
	итого:			660	20,51	25,81	128,94	830,09
	<u>Обед</u>							
9з	салат из свежей капусты с морковью и яблоками			100	1,4	10,2	6	121,4
	яблоко	22,6	20					
	капуста белокачанная	71,2	57					
	морковь	25	20					
	масло подсолнечное	10	10					
73	суп с рыбными консервами			250	9,87	5,12	15,52	147,64
	консервы рыбные	40	40					
	картофель	116,7	70					
	Морковь	20	16					
	Лук репчатый	9,5	8					

	крупа рисовая	5	5					
	масло сливочное	3,8	3,8					
	вода	200	200					
203	макароны отварные с маслом			200	7,1	7,4	43,7	269,8
	макароны	68	68					
	масло сливочное	9,1	9,1					
	вода	408	408					
2м	гуляш из отварной говядины			120	20,4	20,4	4,7	284
	Мука пшеничная	3,8	3,8					
	Говядина обработанная	125,4	111					
	Томатное пюре	10,9	10,9					
	Лук репчатый	17,4	14					
	масло сливочное	6,4	6,4					
	Вода питьевая	160,5	160,5					
376	Чай с сахаром			200	0,2	0	6,5	26,8
	чай заварка	1	1					
	Сахар	7	7					
	Вода	200	200					
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
	Итого обед:			966	45,37	44,05	116,62	1044,41
	Всего в день:			1626	65,88	69,86	245,56	1874,5
	7-й день							
	Завтрак							
бк	Каша вязкая молочная пшеничная			250	10,4	14,5	46,9	359,7
	крупа пшеничная	62,5	62,5					
	Молоко	130	130					
	Вода питьевая	65	65					
	Сахар	3,8	3,8					
	Масло сливочное	12,5	12,5					
7	Сыр порционный			20	4,6	5,9	0	71,5
	сыр твердых сортов	20,2	20					
378	Чай с молоком			200	0,1	0	15	60,4
	Чай -заварка	1	1					
	Сахар	7	7					
	молоко	50	50					
	Вода питьевая	150	150					
п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
338	Фрукты свежие (яблоко)			100	0,44	0,19	11,38	48,99
	яблоко	120	100					
п/п	чоко пай			30	1,44	5,4	20,1	134,76
	Итого завтрак:			660	21,48	26,52	122,08	812,92
	Обед							
20з	зеленый горошек консервированный п/п			60	1,7	0,1	3,5	21,7
	зеленый горошек п/п	93	60					
104	суп картофельный с мясными фрикадельками			250	14,9	10,5	15,84	217,46
	картофель	133,25	100					
	Морковь	12,5	10					
	Лук репчатый	12	10					
	Томатное пюре	2,5	2,5					
	Масло растительное	2,5	2,5					
	вода	175	175					
	фрикадельки п/ф		35					
288	курица отварная			100	20	18,4	33,4	379,2
	куриная грудка (филе)	119,2	96,4					
	Лук репчатый	3	2,4					
	соус 330		50					
	Мука пшеничная	3	3					
	вода	30	30					
302	Каша гречневая рассыпчатая			200	11	9,3	47,9	319,3

	крупа гречневая	92	92					
	Масло сливочное	9,1	9,1					
	Вода	136	136					
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
п/п	сок в индивидуальной упаковке			200	0,6	0	30,4	124
	итого обед:			906	54,6	39,23	171,24	1256,43
	Всего в день:			1566	76,08	65,75	293,32	2069,35
	8-й день							
	Завтрак							
1бк	каша "Дружба"			250	6,2	8,7	29,9	222,7
	рис	18,8	18,8					
	крупа пшеничная	13,8	13,8					
	молоко	127,5	127,5					
	Вода питьевая	87,5	87,5					
	сахар	3,8	3,8					
	масло сливочное	6,2	6,2					
3	бутерброд с маслом с сыром			60	6,2	9	19,4	183,4
	сыр твердых сортов	15	15					
	Масло сливочное	5	5					
	Хлеб пшеничный	40	40					
382	Чай с лимоном			200	0,3	0	6,7	28
	чай заварка	4	4					
	Сахар	20	20					
	Лимон свежий	8	7					
	Вода	150	150					

338	Фрукты свежие п/п(груша)	120	100	100	0,4	0,3	10,3	45,5
	Итого завтрак:			610	13,1	18	66,3	479,6
	Обед							
213	кукуруза сахарная п/п			60	1,2	0,2	6,1	31
	кукуруза сахарная п/п	93	60					
88	щи из свежей капусты с картофелем			250	8,9	9,5	11,7	167,9
	капуста белокачанная	87,5	70					
	картофель	40	30					
	Морковь	12,5	10					
	Лук репчатый	12	10					
	Томатное пюре	2,5	2,5					
	Масло растительное	5	5					
511	Бульон мясной							
	Птица обработанная	56,8	56,8					
	Вода питьевая	187,5	187,5					
	Лук	3,75	3					
	Морковь	3,9	3					
	Соль	0,93	0,93					
518	картофель отварной			200	6	7,7	35,3	234,5
	картофель	242,1	180					
	масло сливочное	8	8					
227	рыба припущенная			100	11,67	4,55	3,31	100,87
	филе минтай	153,75	77,5					
	Лук репчатый	3,7	2,5					
330	соус белый основной		50					
	Мука пшеничная	1,25	1,25					
	Лук репчатый	1,1	1					
	масло сливочное	1,25	1,25					
	вода	27,5	27,5					
349	Компот из смеси сухофруктов			200	0,08	0	21,8	87,52
	Смесь сухофруктов	20	50					
	Вода	200	200					
	Сахар	20	20					
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
	итого обед:			906	34,25	22,88	118,41	816,56
	Всего в день:			1516	47,35	40,88	184,71	1296,16
	9-й день							
	Завтрак							
182	Каша рисовая молочная			250	6,6	8,1	35,7	242,1
	рис	38,5	38,5					
	Вода питьевая	72,5	72,5					
	молоко	147,5	147,5					
	сахар	3,8	3,8					
	Масло сливочное	5	5					
2	бутерброд с джемом или повидлом			110	5	7,6	56,8	315,6
	джем или повидло	40	40					
	масло сливочное	10	10					
	Хлеб пшеничный	60	60					
382	Какао с молоком			200	4,6	4,4	12,5	108
	Какао порошок	5	5					

	сахар	7	7					
	молоко	130	130					
	Вода питьевая	80	80					
338	Фрукты свежие п/п(мандарин)	120	100	100	0,81	0,31	11,54	52,19
	Итого завтрак :			660	17,01	20,41	116,54	717,89
	Обед							
113	салат из моркови с яблоком			100	0,9	10,2	7,2	124,2
	морковь	76,2	61					
	яблоко	33,9	30					
	Масло растительное	10	10					
82	Борщ с капустой и картофелем			250	8,1	8,9	15,4	174,1
	Свекла	50	40					
	Капуста белокочанная	25	20					
	Картофель	27,2	20					
	Морковь	12,5	10					
	Лук	12	10					
	Томат-паста	7,5	7,5					
	Масло растительное	5	5					
511	Бульон мясной №511	-	200					
	Птица обработанная	67	67					
	Вода питьевая	200	200					
	Лук	4	3,3					
	Морковь	4,1	3,3					
п/ф	Котлеты тефтели п/ф			100	11,3	13	12,3	211,4
3с	соус красный основной	-	50	50	0,82	0,67	2,22	18,19
	мука пшеничная	1,25	1,25					
	Томат-паста	5	5					
	лук репчатый	1,2	1,2					
	морковь	2,25	2,25					
	масло сливочное	0,75	0,75					
	бульон	26,75	26,75					
203	булгур отварной			200	9,3	5,8	46,2	274,2
	булгур	80	80					
	Масло сливочное	6,7	6,7					
	вода	160	160					
п/п	сок в индивидуальной упаковке			200	1	0	24,4	101,6
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
	Итого			996	37,82	39,5	147,92	1098,46
	Всего в день:			1656	54,83	59,91	264,46	1816,35
	10-й день							
	Завтрак							
182	каша ячневая			250	8,5	9,5	47,25	308,5
	крупа ячневая	45,75	45,75					
	Вода питьевая	66,6	66,6					
	молоко	100	100					
	сахар	7,1	7,1					
	масло сливочное	10	10					
6	Масло порциями			20	0,08	14,24	1,6	134,88
	Масло сливочное	20	20					
378	чай с молоком			200	1,6	1,1	8,7	51,1
	Чай-заварка	1	1					
	Сахар	7	7					
	молоко	50	50					
	Вода	150	150					
п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
п/п	зефир		50	50	0,5	0	40,75	165
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	100	100	0,44	0,19	11,38	48,99
	Итого завтрак:			680	15,62	25,56	138,38	846,04
	Обед							
20	перец болгарский нарезка			100	1,3	0,1	4,9	25,7
	перец сладкий	113	100					
140	суп картофельный с макаронными			250	8,2	7,3	21,2	183,3

