



УТВЕРЖДАЮ:
директор МБОУ «Балезинская СОШ № 5»

М.В. Васильева

Примерное десятидневное меню

Для учащихся Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Балезинская средняя общеобразовательная школа №5»
возраст с 7 до 11 лет, 12 лет и старше

Сборник технологических нормативов (СТН)
рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания
при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики
(Ижевск, 2008 г.)

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)		
		7-11 лет	12 и старше	Б	Ж	У	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	
	Обед										
47	Суп картофельный с бобовыми	200	250	4,90	6,20	4,50	5,60	17,80	22,30	133,60	167,00
196	Каша гречневая	150	200	8,73	10,64	7,24	8,60	60,49	66,00	287,50	351,36
82	Колбаска Витаминка	90	100	10,05	12,50	13,90	17,40	2,94	3,20	212,40	236,00
	Сок фруктовый	200	200	0,02	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	88,00	88,00
	Хлеб пшеничный	40	50	3,10	3,90	0,40	0,50	19,30	24,10	94,00	117,50
3	Овощная нарезка (огурец свежий)	60	100	0,40	0,80	0,05	0,10	1,70	3,40	7,00	14,00
	Итого:	780	960	27,20	34,24	26,09	32,20	117,25	134,00	822,50	973,86

День: вторник
Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)			
		7-11 лет	12 и старше	Б	Ж		У	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше		
					7-11 лет	12 и старше							
	Обед												
3	Овощная нарезка(Помидор свежий)	50	100	0,50	0,80	0,10	0,20	1,90	3,40	11,50	14,00		
41	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	260	1,90	2,30	5,40	6,30	8,30	10,30	91,40	109,00		
*487	Птица отварная	90	100	12,50	15,70	12,50	15,70	0,30	0,40	205,09	264,53		
97	Макаронные изделия отварные	150	180	3,50	6,30	4,15	7,40	34,30	42,30	147,00	176,40		
155	чернослива и кураги	200	200	0,06	0,06	0,20	0,20	31,40	31,40	124,00	124,00		
141	Соус томатный	50	50	1,30	1,30	4,80	4,80	4,70	4,70	70,00	70,00		
	Хлеб пшеничный	60	60	4,70	4,70	0,60	0,60	28,90	28,90	141,00	141,00		
	Хлеб ржаной	20	40	1,60	2,40	0,30	0,45	7,50	15,95	40,20	78,80		
	Итого:	840	990	26,06	33,56	28,05	35,65	117,30	137,35	830,19	977,73		

День: среда

Неделя: первая

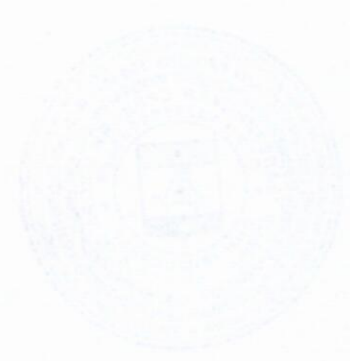
Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)			
		7-11лет	12 и старше	Б	Ж	У	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	
											7-11лет
	Обед										
3	Овощная нарезка(огурец свежий	60	100	0,04	0,80	0,05	0,10	1,70	3,40	7,00	14,00
44	Атырчи шьд(блюдо удмурт.кухни)	210	260	6,30	7,90	6,00	7,50	13,20	16,50	121,50	151,90
94	Рис припущенный	150	180	3,50	4,10	5,60	6,70	35,10	42,10	225,00	270,00
423	Тефтели с соусом	140	150	11,77	13,08	15,70	19,33	9,00	13,49	252,18	280,20
153	Компот из сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	31,40	31,40	124,50	124,50
	Хлеб пшеничный	40	50	3,10	3,90	0,40	0,50	19,30	24,10	94,00	117,50
	Итого:	800	940	25,31	30,38	27,75	34,13	109,70	130,99	824,18	958,10

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)		
		7-11 лет	12 и старше	Б	В	Ж		У	7-11 лет	12 и старше	
						7-11 лет	12 и старше				
	Обед										
	Рассольник										
*132	Суфле "золотая рыбка	235	285	3,05	3,65	3,60	4,50	16,00	20,10	104,20	125,00
87	(минтай)	90	100	13,05	14,40	13,60	14,67	14,04	15,00	207,45	230,44
3	овощная нарезка	60	100	0,40	0,50	0,05	0,10	1,70	1,90	7,00	11,50
93	Розовое пюре	150	200	2,80	3,80	4,90	6,60	19,30	20,80	125,70	167,60
141	Соус томатный	50	50	1,30	1,30	4,80	4,80	4,70	4,70	70,00	70,00
157	Напиток апельсиновый	200	200	0,10	0,10	0,00	0,00	25,20	25,20	96,00	96,00
	Хлеб пшеничный	40	60	3,10	4,70	0,40	0,60	19,30	28,90	94,00	141,00
	хлеб ржаной	40	80	3,20	4,00	0,70	1,02	17,12	23,90	118,20	118,20
	Итого:	865	1075	27,00	32,45	28,05	32,29	117,36	140,50	822,55	959,74



День : вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенн-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)		
		7-11лет	12 и старше	Б	Ж		У	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше
					7-11лет	12 и старше					
	Обед										
*132	Рассольник ленинградский	210	260	2,40	3,00	3,60	4,50	16,00	20,10	104,20	125,00
79	Котлета мясная	90	100	16,36	18,17	17,30	23,40	35,40	39,33	309,55	351,40
3	Овощная нарезка(огурец све	60	100	0,04	0,80	0,05	0,10	1,70	3,40	7,00	14,00
256	Напиток из яблок лимонном	200	200	0,25	0,25	0,25	0,25	25,35	25,35	104,07	104,07
	Хлеб пшеничный	40	60	3,10	4,70	0,40	0,60	19,30	28,90	94,00	141,00
141	Соус томатный	50	50	1,30	1,30	4,80	4,80	4,70	4,70	70,00	70,00
92	Картофельное пюре	150	180	3,20	3,80	6,80	8,10	21,92	26,30	163,50	196,20
	Итого:	800	950	26,65	32,02	33,20	41,75	124,37	148,08	852,32	1001,67

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		
		7-11 лет	12 и старше	Б	Ж	У	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше		
	Обед											
3	Овощная нарезка(огурец свежий)	60	100	0,04	0,80	0,05	0,10	1,70	3,40	7,00	14,00	
39	Борщ с капустой и картофелем	210	260	1,90	2,30	6,10	7,20	10,80	13,40	105,80	127,00	
146	Рыба запеченная(горбуша)	90	100	15,46	17,40	15,00	16,67	18,52	21,46	223,38	248,20	
94	Рис припущенный с подливом	180	230	3,45	4,60	5,55	7,40	35,10	44,80	225,00	300,00	
	Сок фруктовый	200	200	0,02	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	88,00	88,00	
	Хлеб пшеничный	60	60	4,70	4,70	0,60	0,60	28,90	28,90	141,00	141,00	
	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	7,50	7,50	40,20	40,20	
	Итого:	820	970	27,17	31,60	27,60	32,27	117,52	134,46	830,38	958,40	
	Итого с средним за 1 день			26,93	31,00	28,24	33,39	117,38	137,22	828,60	953,00	

Примерное меню разработано по Сборнику технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики, Ижевск 2008г. * Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. "Хлебпродинформ" Москва 2004
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Пермь 2001 г.