



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

№ рец	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	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	40	3,10	3,10	2,20	2,20	19,30	19,30	89,00	89,00
3	овощная нарезка помидор	60	100	0,50	0,80	0,10	0,15	1,90	2,20	11,50	12,50
	Итого:	780	960	27,30	33,44	27,94	33,95	117,43	128,00	822,00	943,86

День : вторник

Неделя:первая

Сезон:осенн-зимний

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

№ рец	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	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
416	Котлеты,биточки,шницеля	90	100	16,36	17,60	10,50	14,65	28,28	30,20	284,75	307,70
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 лимоном	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	2,20	2,50	19,30	28,90	89,00	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	31,45	28,20	34,90	117,25	138,95	822,52	957,97

День: среда

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)	
		7-11лет	12 и старше	Б		Ж		У		7-11лет	12 и старше
				7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше		
	Обед										
48	Суп крестьянский с крупой	210	260	1,90	2,30	5,40	6,30	8,30	10,30	91,40	109,00
423	Тефтели с соусом (свинина)	140	150	11,77	13,08	15,70	19,33	9,00	13,49	252,18	280,20
101	Сложный гарнир(пюре картофельное, капуста тушеная)	150	200	6,90	9,20	6,90	9,20	19,05	25,40	152,25	203,00
261	Напиток из шиповника	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	21,01	21,01	46,87	46,87
3	овощная нарезка помидор	60	100	0,50	0,80	0,10	0,15	1,90	2,20	11,50	12,50
	Банан	200	230	0,63	0,82	0,02	0,02	29,04	33,04	127,30	159,43
	Хлеб пшеничный	60	60	4,70	4,70	0,60	0,60	28,90	28,90	141,00	141,00
	Итого:	1020	1200	27,00	31,50	28,72	35,60	117,20	134,34	822,50	952,00

День: четверг

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)	
				Б		Ж		У			
		7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше
	Обед										
39	Борщ с капустой и картофелем	210	260	1,90	2,30	6,10	7,20	10,80	13,40	105,80	127,00
81	Фрикаделька петушок	90	100	12,87	14,30	13,04	13,92	8,55	9,50	222,57	247,30
141	Каша пшеничная с маслом	160	210	7,27	9,69	6,66	8,88	40,55	49,16	242,89	321,54
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	3,87	2,20	2,20	19,30	24,12	89,00	117,50
	Фрукт	90	90	1,50	1,50	0,00	0,00	6,67	6,67	37,80	37,80
	Итого:	790	910	27,24	32,26	28,00	32,20	117,27	134,25	822,56	975,64

День: пятница

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)	
				Б.		Ж		У			
		7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	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
46	Суп с макаронными изделиями	210	260	1,90	2,30	6,10	7,20	10,80	13,40	97,92	120,58
146	Рыба запеченая(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	822,50	951,98

День: понедельник

Неделя: вторая

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)	
				Б		Ж		У			
		7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше
	Обед										
3	Овощная нарезка(Помидор свежий)	60	100	0,50	0,80	0,10	0,10	1,90	3,40	11,50	14,00
47	Суп картофельный с бобовыми изделиями	200	200	4,90	4,90	4,50	4,50	17,80	17,80	133,60	133,60
146	Рыба,припущенная в молоке	140	150	12,58	14,50	18,50	19,25	12,90	13,82	271,00	303,00
97	Макаронные изделия отварные	150	180	3,50	4,20	4,15	7,40	34,30	42,30	147,00	264,60
	Сок фруктовый	200	200	0,02	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	88,00	88,00
	Хлеб пшеничный	50	50	3,90	3,90	0,50	0,50	24,10	24,10	117,50	117,50
	Хлеб ржаной	20	40	1,60	2,40	0,30	0,45	7,50	15,95	40,20	78,80
	Фрукт	80	80	0,40	0,40	0,50	0,50	3,75	3,75	13,98	13,98
	Итого:	900	970	27,40	31,30	28,55	32,70	117,25	136,12	822,78	1013,48

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

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

№ рец	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	7-11лет	12 и старше		
	Обед										
3	Овощная нарезка(Помидор 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 со сметаной	210	260	1,90	2,30	6,10	7,20	10,80	13,40	105,80	127,00
*487	Птица отварная (грудка)	90	100	12,50	15,70	9,10	10,11	0,30	0,40	205,09	264,53
92	Картофельное пюре	150	180	3,20	3,80	6,80	8,10	21,92	26,30	163,50	196,20
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
	Фрукт	100		3,20	3,20	0,30	0,30	17,28	17,28	6,52	6,52
	Итого:	840	990	26,90	31,86	27,95	31,41	117,00	125,78	822,91	943,25

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
				Б		Ж		У			
		7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше
	Обед										
3	овощная нарезка помидор	60	100	0,50	0,80	0,10	0,15	1,90	2,20	11,50	12,50
44	Агырчи шыд(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
417	Котлеты мясо-картофельные	90	100	12,90	13,08	10,48	12,05	11,80	13,49	176,03	205,60
153	Комп'т из сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,60	0,60	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
141	Соус томатный	50	50	1,30	1,30	4,80	4,80	4,70	4,70	70,00	70,00
	Итого:	850	990	26,90	31,68	27,98	32,30	117,40	134,49	822,53	952,00

День: четверг
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
				Б		Ж		У			
		7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше
	Обед										
*132	Рассольник ленинградский с мясом	235	285	3,05	3,65	3,60	4,50	16,00	20,10	104,20	125,00
87	Суфле "золотая рыбка (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: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

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

№ рец	наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
				Б		Ж		У			
		7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше
	обед										
3	овощная нарезка помидор	60	100	0,50	0,80	0,10	0,15	1,90	2,20	11,50	12,50
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
63	Гуляш мясной из свинины	180	100/100	12,50	13,90	14,33	17,48	3,60	4,00	140,55	156,16
137	Каша пшенная вязкая	150	200	5,57	4,80	6,42	8,00	34,13	43,90	261,15	304,34
261	напиток из шиповника	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	30,40	30,40	92,80	92,80
	Хлеб пшеничный	40	60	2,10	3,90	0,40	0,50	19,30	24,10	94,00	141,00
	хлеб ржаной	40	40	3,20	3,20	0,70	0,70	17,12	17,12	119,47	119,47
	Итого:	880	900	27,37	29,50	27,35	33,13	114,75	132,02	810,87	935,27
	Итого в среднем за 10 дней			27,09	31,00	28,03	33,39	117,04	137,22	821,37	953,00

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