



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для учащихся Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Балезинская средняя общеобразовательная школа №1»
Возраст – с 12 лет и старше
(осенний период)

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

Сборник технологических нормативов (СТН)
рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений,
школ – интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений
(Пермь, 2001)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День 1 - обед					
134М	Суп крестьянский с пшеничной крупой	250/10	2,90	7,30	14,60	137,00
511М	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228,00
451М	Котлеты, биточки, шницели	90	14,30	#####	14,40	234,90
	Нектар фруктовый	200	0,00	0,00	11,60	46,00
	Хлеб пшеничный	31	2,40	0,20	15,30	72,90
	Хлеб ржаной	34	2,20	0,40	13,50	67,30
	ИТОГО		25,55	26,75	107,95	786,1

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осень

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День 1 - обед					
ТТК	Пуштык шюд	250	7,90	7,50	16,50	151,90
97И	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50
63И	Гуляш из птицы	75/50	8,70	4,60	3,00	122,50
154И	Компот из изюма	200	0,40	0,00	27,40	106,00
	Хлеб пшеничный	31	2,40	0,20	15,30	72,90
	Хлеб ржаной	34	2,20	0,40	13,50	67,30
	ИТОГО		26,85	18,85	110,95	741,1

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осень

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День 1 - обед					
140М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	3,00	21,00	120,00
92И	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	147,60
88И	Котлета рыбная "Нептун"	90	11,50	13,20	8,90	186,20
153И	Компот из сухофруктов (С- витаминизация)	200	0,60	0,00	31,40	124,00
	Хлеб пшеничный	31	2,40	0,20	15,30	72,90
	Хлеб ржаной	34	2,20	0,40	13,50	67,30
	ИТОГО		22,75	23,55	112,00	718,00

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осень

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День 1 - обед					
110М	Борщ с капустой и картофелем	250/10	2,30	7,20	13,40	127,00
302М	Каша пшенная вязкая	150	4,35	6,90	23,85	180,00
81И	Фрикадельки Петушок	90	12,87	15,39	8,55	222,50
	Нектар фруктовый	200	0,00	0,00	11,60	46,00
	Хлеб пшеничный	31	2,40	0,20	15,30	72,90
	Хлеб ржаной	34	2,20	0,40	13,50	67,30
	ИТОГО		24,12	30,09	86,20	715,70

День:пятница

Неделя:первая

Сезон: осень

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
	наименование блюда		Б	Ж	У	
	День 1 - обед					
ТТК	Суп картофельный с рыбными консервами	250	7,90	7,50	16,15	151,90
92И	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	147,60
462М	Тефтели с томатным соусом	90/28	13,90	16,60	13,60	259,30
685М	Чай с сахаром	200/15	0,02	0,00	15,00	58,00
	Хлеб пшеничный	31	2,40	0,20	15,30	72,90
	Хлеб ржаной	34	2,20	0,40	13,50	67,30
	ИТОГО		29,57	31,45	95,45	757,00

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осень
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День 1 - обед					
124М	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,30	6,30	10,30	109,00
302М	Каша пшеничная вязкая	150/5	4,20	6,75	24,00	175,50
451М	Котлеты, биточки, шницели	90	14,30	#####	14,40	234,90
	Нектар фруктовый	200	0,00	0,00	11,60	46,00
	Хлеб пшеничный	31	2,40	0,20	15,30	72,90
	Хлеб ржано-пшеничный	34	2,20	0,40	13,50	67,30
	ИТОГО		25,40	26,35	89,10	705,60

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
	наименование блюда		Б	Ж	У	
	День 1 - обед					
47И	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,70	22,30	167,00
ТТК	Жаркое по-домашнему с курицей	200	17,80	10,80	21,60	272,10
153И	Компот из сухофруктов(С-витаминация)	200	0,60	0,00	31,40	124,00
	Хлеб пшеничный	31	2,40	0,20	15,30	72,90
	Хлеб ржаной	34	2,20	0,40	13,50	67,30
	ИТОГО		29,20	17,10	104,10	703,30

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осень
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
	наименование блюда		Б	Ж	У	
	День 1 - обед					
132М	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3,30	7,50	20,40	156,00
97И	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50
388М	Котлета рыбная	90	11,70	7,92	13,68	176,40
	Нектар фруктовый	200	0,00	0,00	11,60	46,00
	Хлеб пшеничный	31	2,40	0,20	15,30	72,90
	Хлеб ржаной	34	2,20	0,40	13,50	67,30
	ИТОГО		24,85	22,17	109,73	739,10

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
	наименование блюда		Б	Ж	У	
	День 1 - обед					
ТТК	Пуштые шyd	250	7,90	7,50	16,50	151,90
297М	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,50	7,05	23,25	180,00
82И	Колбаска "Витаминка"	90	15,48	15,66	2,94	212,40
685М	Чай с сахаром	200/15	0,02	0,00	15,00	58,00
	Хлеб пшеничный	31	2,40	0,20	15,30	72,90
	Хлеб ржаной	34	2,20	0,40	13,50	67,30
	ИТОГО		32,50	30,81	86,49	742,50

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День 1 - обед					
135М	Суп из овощей со сметаной	200/10	2,50	6,40	12,70	130,00
302М	Каша пшенная вязкая	150	4,35	6,90	23,85	180,00
75И	Котлета Детская	90	12,87	12,10	11,30	203,20
153И	Компот из сухофруктов(С- витаминация)	200	0,60	0,00	31,40	124,00
	Хлеб пшеничный	31	2,40	0,20	15,30	72,90
	Хлеб ржаной	34	2,20	0,40	13,50	67,30
	ИТОГО		24,92	26,00	108,05	777,40