

СОГЛАСОВАНО

председатель правления  
ПК «Подшефное общество Пищевик»  
Ирина Ниркова  
« 1802004241 » 2024г



УТВЕРЖДАЮ

Директор  
МБОУ «Балезинская СОШ № 1»  
Г. В. Алексеева  
« 1802003738 » 2024 года



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для учащихся с ОВЗ  
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Балезинская средняя общеобразовательная школа № 1»  
Возраст – с 7 до 11 лет  
(зимний 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: зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>завтрак</b>					
97М	сыр	10	2,67	2,67	2,73	36,00
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
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,09</b>	<b>2,87</b>	<b>33,03</b>	<b>166,90</b>
	<b>обед</b>					
511М	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228,00
451М	Котлеты, биточки, шницели	90	14,30	12,70	14,40	234,90
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
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,67</b>	<b>19,45</b>	<b>96,75</b>	<b>661,10</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>завтрак</b>					
96М	Масло сливочное	10	0,01	8,30	0,10	77,00
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
	<b>ИТОГО</b>		<b>2,43</b>	<b>8,50</b>	<b>30,40</b>	<b>207,90</b>
	<b>обед</b>					
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
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
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,57</b>	<b>11,35</b>	<b>82,05</b>	<b>541,2</b>

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>завтрак</b>					
97М	сыр	10	2,90	2,90	3,00	39,60
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
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,32</b>	<b>3,10</b>	<b>33,30</b>	<b>170,50</b>
	<b>обед</b>					
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- витаминация)	180	0,54	0,00	28,20	124,00
	Хлеб пшеничный	31	2,40	0,20	15,30	72,90
	Хлеб ржаной	34	2,20	0,40	13,50	67,30
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,79</b>	<b>20,55</b>	<b>87,80</b>	<b>598,00</b>

День: четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: зима  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>завтрак</b>					
302М	Каша гречневая вязкая	150	4,50	6,75	22,30	171,00
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
	<b>ИТОГО</b>		<b>6,92</b>	<b>6,95</b>	<b>52,60</b>	<b>301,90</b>
	<b>обед</b>					
297М	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	7,80	42,60	279,00
81И	Фрикадельки Петушок	90	12,87	15,39	8,55	222,50
686М	Чай с лимоном	200/15	0,30	0,00	15,20	60,00
	Хлеб пшеничный	31	2,40	0,20	15,30	72,90
	Хлеб ржаной	34	2,20	0,40	13,50	67,30
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,47</b>	<b>23,79</b>	<b>95,15</b>	<b>701,70</b>

День:пятница

Неделя:первая

Сезон: зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
	наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>завтрак</b>					
96М	Масло сливочное	10	0,01	8,30	0,10	77,00
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
	<b>ИТОГО</b>		<b>2,43</b>	<b>8,50</b>	<b>30,40</b>	<b>207,90</b>
	<b>обед</b>					
92И	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	147,60
462М	Тефтели с томатным соусом	90/25	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,67</b>	<b>23,95</b>	<b>79,3</b>	<b>605,1</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>завтрак</b>					
97М	сыр	10	2,67	2,67	2,73	36,00
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
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,09</b>	<b>2,87</b>	<b>33,03</b>	<b>166,90</b>
	<b>обед</b>					
97И	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50
451М	Котлеты, биточки, шницели	90	14,30	#####	14,40	234,90
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 ржано-пшеничный	34	2,20	0,40	13,50	67,30
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,17</b>	<b>19,45</b>	<b>93,45</b>	<b>653,60</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
	наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>завтрак</b>					
96М	Масло сливочное	10	0,01	8,30	0,10	77,00
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
	<b>ИТОГО</b>		<b>2,43</b>	<b>8,50</b>	<b>30,40</b>	<b>207,90</b>
	<b>обед</b>					
92И	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	147,60
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
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,25</b>	<b>23,01</b>	<b>68,64</b>	<b>558,20</b>



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
	наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>завтрак</b>					
97М	сыр	10	2,67	2,67	2,73	36,00
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
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,09</b>	<b>2,87</b>	<b>33,03</b>	<b>166,90</b>
	<b>обед</b>					
297М	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	7,80	42,60	279,00
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
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,00</b>	<b>16,32</b>	<b>96,68</b>	<b>641,60</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>завтрак</b>					
337М	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
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
	<b>ИТОГО</b>		<b>7,52</b>	<b>4,80</b>	<b>30,60</b>	<b>193,90</b>
	<b>обед</b>					
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- витаминизация)	200	0,54	0,00	28,20	124,00
	Хлеб пшеничный	31	2,40	0,20	15,30	72,90
	Хлеб ржаной	34	2,20	0,40	13,50	67,30
	<b>ИТОГО</b>		<b>29,14</b>	<b>17,10</b>	<b>100,90</b>	<b>703,30</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
	наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>завтрак</b>					
96М	Масло сливочное	10	0,01	8,30	0,10	77,00
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
	<b>ИТОГО</b>		<b>2,43</b>	<b>8,50</b>	<b>30,40</b>	<b>207,90</b>
	<b>обед</b>					
97И	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50
75И	Котлета Детская	90	12,87	12,10	11,30	203,20
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
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,74</b>	<b>18,85</b>	<b>90,35</b>	<b>621,90</b>