

УТВЕРЖДАЮ

председатель правления

ПК «Потребобщество Пишевик»

А. Р. Чиркова

2024г



СОУТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ «Балезинская СОШ № 1»

Г. В. Алексеева

2024 года

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для учащихся 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>обед</b>					
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	12,70	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,55</b>	<b>26,75</b>	<b>107,95</b>	<b>786,10</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>обед</b>					
ТТК	Пуштык шыр	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,85</b>	<b>18,85</b>	<b>110,95</b>	<b>741,1</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>обед</b>					
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)	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>22,69</b>	<b>23,55</b>	<b>108,80</b>	<b>718,00</b>

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зима

Возрастная категория: 7-11 лет

день 4

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>обед</b>					
110М	Борщ с капустой и картофелем	250/10	2,30	7,20	13,40	127,00
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>28,77</b>	<b>30,99</b>	<b>108,55</b>	<b>828,70</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>обед</b>					
ТТК	Суп картофельный с рыбными консервами	250	7,90	7,50	16,50	151,90
92И	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	147,60
462М	Тефтели с томатным соусом	90/13	13,90	16,60	13,60	259,30
	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>29,55</b>	<b>31,45</b>	<b>92,4</b>	<b>745</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

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>обед</b>					
124М	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,30	6,30	10,30	109,00
97И	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50
451М	Котлеты, биточки, шницели	90	14,30	12,70	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,45</b>	<b>25,75</b>	<b>100,35</b>	<b>750,60</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>обед</b>					
ТТК	Пуштые шьд	250	7,90	7,50	16,50	151,90
92И	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	147,60
82И	Колбаска "Витаминка"	90	15,48	15,66	2,94	212,40
704М	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	126,00
	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>32,33</b>	<b>30,51</b>	<b>101,74</b>	<b>778,10</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>обед</b>					
132М	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3,30	7,50	20,40	156,00
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>28,30</b>	<b>23,82</b>	<b>117,08</b>	<b>797,60</b>

День: четверг

Неделя: вторая

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>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
337М	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
153И	Компот из сухофруктов(С- витаминация)	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>34,24</b>	<b>21,70</b>	<b>101,20</b>	<b>766,30</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>обед</b>					
135М	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,50	6,40	12,70	130,00
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
	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>25,22</b>	<b>25,25</b>	<b>99,65</b>	<b>739,90</b>