



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ «Балезинская СОШ № 1»
Г. В. Алексеева
« 07 » ноября 2023г

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для учащихся с ОВЗ
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 - завтрак					
97M	сыр	11,5	2,67	2,67	2,73	36,00
685M	Чай с сахаром	200/15	0,02	0,00	15,00	58,00
	Хлеб пшеничный	31	2,40	0,20	15,30	72,90
	ИТОГО		5,09	2,87	33,03	166,90

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	День 1 - обед					
134M	Суп крестьянский с пшеничной крупой	250/10	2,90	7,30	14,60	137,00
511M	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228,00
451M	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 - завтрак					
96М	Масло сливочное	10	0,01	8,30	0,10	77,00
686М	Чай с лимоном	200/15	0,02	0,00	15,00	58,00
	Хлеб пшеничный	31	2,40	0,20	15,30	72,90
	ИТОГО		2,43	8,50	30,40	207,90

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			какая 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 - завтрак					
97M	сыр	10	2,67	2,67	2,73	36,00
686M	Чай с лимоном	200/15	0,30	0,00	15,20	60,00
	Хлеб пшеничный	31	2,40	0,20	15,30	72,90
	ИТОГО		5,37	2,87	33,23	168,90

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность
			Б	Ж	У	
	День 1 - обед					
140M	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- 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		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 - завтрак					
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
	ИТОГО		7,52	4,80	30,60	193,90

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность
			Б	Ж	У	
	День 1 - обед					
110М	Борщ с капустой и картофелем	250/10	2,30	7,20	13,40	127,00
302М	Каша пшеничная 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 - завтрак					
96М	Масло сливочное	10	0,01	8,00	0,10	73,90
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
	ИТОГО		2,43	8,20	30,40	204,80

№ рец	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность
	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 - завтрак					
97M	сыр	10	2,67	2,67	2,73	36,00
685M	Чай с сахаром	200/15	0,02	0,00	15,00	58,00
	Хлеб пшеничный	31	2,40	0,20	15,30	72,90
	ИТОГО		5,09	2,87	33,03	166,90

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ская ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День 1 - обед					
124M	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,30	6,30	10,30	109,00
302M	Каша пшеничная вязкая	150/5	4,20	6,75	24,00	175,50
451M	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

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 1 - завтрак						
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
	ИТОГО		2,43	8,50	30,40	207,90

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность
			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 - завтрак					
97М	сыр	10	2,67	2,67	2,73	36,00
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
	ИТОГО		5,37	2,87	33,23	168,90

№ рец	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность
	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

№ рец	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
	наименование блюда		Б	Ж	У	
	День 1 - завтрак					
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
	ИТОГО		7,52	4,80	30,60	193,90

№ рец	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность
	наименование блюда		Б	Ж	У	
	День 1 - обед					
ТТК	Пуштые шьд	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 сахором	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 - завтрак					
96М	Масло сливочное	10	0,01	8,30	0,10	73,90
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
	ИТОГО		2,43	8,50	30,40	204,80

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность
			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- 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		24,92	26,00	108,05	777,40