

СОГЛАСОВАНО  
председатель правления  
ПК «Потребобщество Пищевик»  
А. Р. Пиркова  
2024г



УТВЕРЖДАЮ  
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 12 лет и старше  
(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: 12 лет и старше

№ 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	180	4,30	7,20	44,10	262,00
451М	Котлеты, биточки, шницели	100	15,90	14,40	16,00	261,00
	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>27,70</b>	<b>29,50</b>	<b>115,10</b>	<b>846,20</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>обед</b>					
ТТК	Пуштык шюд	250	7,90	7,50	16,50	151,90
97И	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,30	42,30	264,00
63И	Гуляш из птицы	100/50	13,90	6,50	4,00	132,00
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>33,1</b>	<b>21,9</b>	<b>119</b>	<b>794,1</b>

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	180	3,78	8,10	26,20	196,00
88И	Котлета рыбная "Нептун"	100	12,80	13,60	9,90	206,90
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>24,62</b>	<b>25,30</b>	<b>114,10</b>	<b>787,10</b>

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	180	10,40	9,36	51,10	334,00
81И	Фрикадельки Петушок	100	14,30	17,10	9,50	247,30
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>31,90</b>	<b>34,26</b>	<b>118,00</b>	<b>908,50</b>

День:пятница

Неделя:первая

Сезон: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	180	3,78	8,10	26,20	196,00
462М	Тефтели с томатным соусом	100/25	16,10	19,20	15,90	303,00
	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>32,38</b>	<b>35,4</b>	<b>99</b>	<b>837,1</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи,	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	наименование блюда		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	180	6,30	7,30	42,30	264,00
451М	Котлеты, биточки, шницели	100	15,90	14,40	16,00	261,00
	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>29,10</b>	<b>28,60</b>	<b>109,00</b>	<b>820,20</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
	наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>обед</b>					
ТТК	Пуштые шыд	250	7,90	7,50	16,50	151,90
92И	Пюре картофельное	180	3,78	8,10	26,20	196,00
82И	Колбаска "Витаминка"	100	17,20	17,40	3,27	236,00
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>34,68</b>	<b>33,60</b>	<b>106,37</b>	<b>850,10</b>



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	180	10,40	9,36	51,10	334,00
388М	Котлета рыбная	100	13,00	8,80	15,20	196,00
	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>31,30</b>	<b>26,26</b>	<b>127,10</b>	<b>872,20</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп	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	280	24,90	15,10	30,20	380,00
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>36,24</b>	<b>21,40</b>	<b>109,50</b>	<b>811,20</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	180	6,30	7,30	42,30	264,00
75И	Котлета Детская	100	14,30	10,50	13,10	197,60
	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>27,70</b>	<b>24,80</b>	<b>108,50</b>	<b>777,80</b>