



УТВЕРЖДАЮ:

директор МБОУ «Киршонская ООШ»

Л. Б. Першина

2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для обучающихся муниципальных бюджетных общеобразовательных организаций
Балезинского района
возраст – 7-11лет 12 и старше
(осенне-зимний)

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

Сборник технологических нормативов (СТН)
рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных
учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений
(Пермь 2000,2001,2008,2009г.)

Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.
(Москва 2011г)

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
(Десяти дневное)**

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет 12 и старше (СанПиН-08)

Неделя: первая

День: понедельник

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность							
			Б	Ж	У								
	1 день - завтрак												
	1 день - обед												
1И	Салат из свежих огурцов с яйцом	90	1,30	9,90	8,40	121,50							
47И	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,60							
75	Котлета "Детская"	90	11,90	13,25	12,80	209,80							
196	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	157	4,74	2,95	24,50	143,00							
284	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,10							
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,42	106,40							
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00							
	ИТОГО:	802	28,03	31,50	118,51	858,40							

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет 12 и старше (СанПиН-08)

Неделя: первая

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Обед					
3П	овощная нарезка (огурцы св.)	100	0,80	0,10	3,40	14,00
45	Суп картофельный с мясными фрикадельками	225	1,60	1,92	11,80	72,00
86	Рыба запеченная в яйце	90	14,13	33,12	2,70	202,77
97И	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,33	6,15	35,25	220,50
156	напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93,00
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,64	14,80	94,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00
	Фрукт (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	94,00
	ИТОГО:	1025	27,48	42,95	119,95	830,49

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет 12 и старше (СанПиН-08)

Неделя: первая

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность
			Б	Ж	У	
	завтрак					
	Обед					
4И	Салат из свежей капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02
132П	Рассольник "Ленинградский"	208	2,40	3,60	16,00	108,00
664М	Пельмени отварные	150	18,40	12,88	30,59	384,00
153И	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,04	94,58
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00
	ИТОГО:	718	26,72	53,46	110,55	820,60

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет 12 и старше (СанПиН-08)

Неделя: первая

День: четверг

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность
			Б	Ж	У	
	завтрак					
	обед					
7И	Салат из моркови с сахаром	60	0,90	2,40	6,60	51,60
34П	Свекольник со сметаной	208	1,54	5,07	8,04	83,33
182П	Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	90	11,77	17,40	12,14	252,20
199	Каша пшенная вязкая со сливочным маслом	157	6,57	6,41	26,50	170,00
145П	Чай с сахаром, повидлом, джемом, медом, вареньем	200	0,12	0,00	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,04	94,58
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00
	Фрукт (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	94,00
	ИТОГО:	975	26,18	32,70	112,16	834,35

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет 12 и старше (СанПиН-08)

Неделя: первая

День: пятница

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая я
			Б	Ж	У	
	завтрак					
	обед					
8И	Салат из моркови с яблоками и изюмом	100	1,00	5,00	23,70	131,80
39	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	208	1,90	4,10	10,80	105,80
87И	Суфле "Рыбка золотая"	90	13,05	13,60	14,04	228,69
92И	картофельное пюре	156	3,15	6,75	21,90	163,50
145П	Чай с сахаром, повидлом, джемом, медом, вареньем	200	0,12	0,00	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,42	106,40
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00
	ИТОГО:	819	24,10	30,12	112,10	824,83

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет 12 и старше (СанПиН-08)

Неделя: вторая

День: понедельник

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность
			Б	Ж	У	
	завтрак					
	обед					
13И	Салат из свежей капусты	100	1,20	4,90	10,50	84,50
46И	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,30	2,00	16,80	96,00
81И	Фрикадельки "Петушок"	90	12,87	15,39	8,55	222,57
210П	Капуста тушеная	150	3,93	4,84	23,17	130,74
146И	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00
	Хлеб пшеничный	40	3,10	0,40	19,30	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00
	Фрукт (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00
	ИТОГО:	900	26,52	28,25	122,72	823,81

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет 12 и старше (СанПиН-08)

Неделя: вторая

День: вторник

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	завтрак					
	обед					
1И	Салат из свежих огурцов с яйцом	90	1,30	9,90	8,40	121,50
138П	Суп картофельный с крупой	208	2,00	4,20	11,40	92,80
88И	Котлета рыбная "Нептун"	90	11,52	12,24	8,91	186,21
92И	картофельное пюре	156	3,15	6,75	21,90	163,50
154И	Компот из изюма	200	0,40	0,00	27,40	106,00
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,42	106,40
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00
	ИТОГО:	809	23,25	33,76	107,63	816,41

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет 12 и старше (СанПиН-08)

Неделя: вторая

День: среда

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность
			Б	Ж	У	
	завтрак					
	обед					
41И	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	208	1,90	3,40	8,30	88,00
192П	Птица отварная	90	29,10	29,10	1,55	325,74
97И	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,33	6,15	35,25	220,50
256П	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	86,99
	Хлеб пшеничный	40	3,10	0,40	19,30	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00
	ИТОГО:	708	41,43	39,27	93,61	855,23

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет 12 и старше (СанПиН-08)

Неделя: вторая

День: пятница

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность
			Б	Ж	У	
	завтрак					
	10 день - обед					
13	Салат из свежей капусты	70	1,00	4,00	8,00	60,00
47И	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,60
181	Жаркое по-домашнему	200	15,48	15,73	23,10	293,00
153И	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
	Хлеб пшеничный	40	3,10	0,40	19,30	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00
	Фрукт (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	94,00
	ИТОГО:	930	27,26	25,63	127,44	838,60
	Итого в среднем за 1 день	840,1	27,86	35,63	111,18	832,36