

Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Кестымская средняя общеобразовательная школа»



Приказ № 1/1-01 от 20.04.2008 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Кестымская средняя общеобразовательная школа»

возраст - с 12 до 17 лет
(осенне - зимний период)

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

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений
(Пермь 2001)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 12-17 лет (СанПиН-20)

Неделя: первая

День: понедельник

Приложение 8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	1 день - обед					
	Фрукт (яблоко)	100	0,26	0,17	13,82	52,00
39	Борщ с капустой и картофелем	260	2,00	5,20	13,10	106,00
81	Фрикаделька "Петушок"	100	14,30	17,10	9,50	247,30
120	Пюре из бобовых с маслом	200	11,02	9,14	44,34	340,00
145	Чай с сахаром (С-витаминизированный)	200	0,12	0,00	12,04	48,60
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,64	14,80	79,00
	Хлеб ржаной	20	1,21	0,25	7,96	26,87
	Итого:	920	32,31	32,33	115,56	899,77

Сезон: осенне - зимний
 Возрастная категория: 12-17 лет
 Неделя: первая
 День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	2 день - обед					
3	Винегрет овощной	100	1,30	9,90	8,40	121,50
41	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	2,00	4,30	10,00	91,40
75	Котлета "Детская"	100	14,30	10,50	13,10	197,60
136	Каша гречневая вязкая	185	10,47	6,51	54,00	316,56
156	Напиток лимонный (с-витаминизация)	200	0,10	0,00	24,20	93,00
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59,29
	Хлеб ржаной	20	1,21	0,25	7,96	26,87
	Итого:	895	31,93	31,94	128,76	906,22

Сезон: осенне - зимний
 Возрастная категория: 12-17 лет
 Неделя: первая
 День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	3 день - обед					
30	Овощная нарезка (помидор п/п)	100	1,10	0,20	3,80	23,00
48	Суп крестьянский с крупой	260	2,60	5,30	14,30	116,44
88	Котлета рыбная "Нептун"	100	12,80	13,60	9,90	206,90
92	Картофельное пюре	180	4,73	10,12	32,85	245,25
141	Соус томатный	30	0,78	2,90	2,82	42,00
153	Компот из смеси сухофруктов (С-витаминизация)	200	0,60	0,00	31,40	124,50
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,64	14,80	79,00
	Хлеб ржаной	20	1,21	0,25	7,96	26,87
	Итого:	930	27,22	33,01	117,83	863,96

Сезон: осенне - зимний
 Возрастная категория: 12-17 лет
 Неделя: первая
 День: четверг

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	4 день - обед					
3	Овощная нарезка (огурец свежий)	100	1,20	0,10	3,40	3,83
47	Суп-лапша домашняя	250	2,45	4,89	25,91	109,37
192	Птица отварная	100	19,33	19,33	1,72	361,93
141	Соус томатный	30	0,78	2,90	2,82	42,00
139	Каша ячневая вязкая	185	5,43	5,30	38,90	306,98
256	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	86,99
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,32	7,40	39,50
	Итого:	885	31,57	32,84	101,16	950,60

Сезон: осенне - зимний
 Возрастная категория: 12-17 лет
 Неделя: первая
 День: пятница

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	5 день - обед					
3	Овощная нарезка (помидор п/п)	100	1,10	0,20	3,80	23,00
60	Уха со взбитым яйцом	250	10,50	3,60	12,50	132,00
182	Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	100	10,08	16,33	13,49	280,22
97	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60
141	Соус томатный	50	1,30	4,80	4,70	70,00
146	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	24,20	93,00
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,32	7,40	39,50
	Хлеб ржаной	20	1,21	0,25	7,96	26,87
	Итого:	920	32,29	32,88	116,35	929,19

Сезон: осенне - зимний
 Возрастная категория: 12-17 лет
 Неделя: первая
 День: суббота

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	6 день - обед					
47	Икра свекольная	100	2,35	4,60	12,30	100,10
138	Суп картофельный с крупой	250	2,60	5,30	14,30	116,00
76	Котлета "Загадка"	100	13,90	10,10	11,80	186,20
142	Каша рассыпчатая рисовая	185	4,80	7,20	44,00	262,80
156	Напиток лимонный (с-витаминация)	200	0,10	0,00	24,20	93,00
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,32	7,40	39,50
	Хлеб ржаной	20	1,21	0,25	7,96	26,87
	Фрукт (яблоко)	100	0,26	0,17	13,82	47,00
	Итого:	975	26,92	27,94	135,78	871,47

Сезон: осенне - зимний
 Возрастная категория: 12-17 лет
 Неделя: вторая
 День: понедельник

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	7 день - обед					
47	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	6,60	22,30	167,00
200	Плов из пшны	210	21,47	19,69	35,69	406,00
153	Компот из смеси сухофруктов (С-витаминизация)	200	0,60	0,00	31,40	124,50
	Хлеб пшеничный	20	2,55	0,32	7,40	39,50
	Хлеб ржаной	20	1,21	0,25	7,96	26,87
	Фрукт (груша)	100	0,40	0,14	15,46	58,00
	Итого:	800	32,43	27,00	120,21	821,87

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 12-17 лет

Неделя: вторая

День: вторник

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	8 день - обед					
	Фрукт (мандарин)	100	0,81	0,31	13,34	53,00
3	Овощная нарезка (помидор п/п)	100	1,10	0,20	3,80	23,00
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	2,50	21,00	120,00
81	Фрикадельки "Пегушок"	105	14,30	17,10	9,50	247,30
210	Капуста тушеная	200	5,22	6,45	26,90	174,30
154	Компот из изюма (С-витаминизация)	200	0,40	0,00	27,40	106,00
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,64	14,80	79,00
	Хлеб ржаной	20	1,21	0,25	7,96	26,87
	Итого:	1015	29,34	27,45	124,70	829,47

Сезон: осеннее - зимний
 Возрастная категория: 12-17 лет
 Неделя: вторая
 День: среда

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	9 день - обед					
44	Агырчи шыд со сметаной	260	4,90	7,50	16,50	151,90
75	Котлета "Детская"	100	14,30	10,50	13,10	197,60
141	Соус томатный	50	1,30	4,80	4,70	70,00
97	Макаронные изделия отварные	180	6,30	4,92	42,30	263,49
	Сок абрикосовый	200	0,80	0,20	28,80	112,00
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,64	14,80	79,00
	Хлеб ржаной	20	1,21	0,25	7,96	26,87
	Итого:	850	32,21	28,81	128,16	900,86

Сезон: осенне - зимний
 Возрастная категория: 12-17 лет
 Неделя: вторая
 День: четверг

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	10 день - обед					
3	Овощная нарезка (огурец свежий)	100	1,20	0,10	3,40	14,00
132	Рассольник ленинградский	260	3,00	8,50	20,00	135,00
76	Котлета "Загадка"	100	13,90	10,10	11,80	186,20
142	Каша рассыпчатая рисовая	205	4,80	8,00	49,00	292,00
154	Компот из изюма (С-витаминизация)	200	0,40	0,00	27,40	106,00
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,64	14,80	79,00
	Хлеб ржаной	20	1,21	0,25	7,96	26,87
	Итого:	925	27,91	27,59	134,36	954,80

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 12-17 лет

Неделя: вторая

День: пятница

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	11 день - обед					
39	Борщ с капустой и картофелем	260	2,00	5,20	13,10	106,00
146	Рыба, запеченная	105	19,40	16,70	8,00	248,20
92	Картофельное пюре	180	4,73	10,12	32,85	245,25
254	Компот из свежих плодов и яблок	200	0,16	0,00	14,99	60,64
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	14,80	79,00
	Хлеб ржаной	30	1,82	0,38	15,92	40,31
	Фрукт (груша)	100	0,40	0,14	15,46	58,00
	Итого:	905	31,06	33,02	115,12	837,40

Сезон: осенне - зимний
 Возрастная категория: 12-17 лет
 Неделя: вторая
 День: суббота

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	12 день - обед					
3	Овощная нарезка (огурец свежий)	100	1,20	0,10	3,40	14,00
48	Суп крестьянский с крупой	260	2,60	5,30	14,30	116,44
82	Колбаска Витаминка	100	17,20	17,40	26,27	236,00
139	Каша ячневая вязкая	185	5,43	5,30	38,90	306,98
145	Чай сладкий	200	0,12	0,00	0,12	48,64
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,64	14,80	79,00
	Хлеб ржаной	40	2,42	0,50	15,92	53,74
	Итого:	925	32,37	29,24	113,71	854,80

Примерное меню разработано по Сборнику технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики. Ижевск 2008г.
 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ - интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Премь 2001.