

Директор муниципального бюджетного  
образовательного учреждения  
«Кестымская средняя общеобразовательная школа»



## **ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**для учащихся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Кестымская средняя общеобразовательная школа»  
возраст - с 7 до 11 лет  
(осенне - зимний период)**

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

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
(2-х недельное)**

Сезон: осенне - зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет (СанПиН-20)  
 Неделя: первая  
 День: понедельник

Приложение 8  
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| № рец | Прием пищи,<br>наименование блюда    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
|       |                                      |                 | Б                    | Ж            | У             |                                   |
|       | <b>1 день - обед</b>                 |                 |                      |              |               |                                   |
|       | Фрукт (яблоко )                      | 100             | 0,26                 | 0,17         | 13,82         | 52,00                             |
| 39    | Борщ с капустой и картофелем         | 208             | 1,90                 | 4,10         | 10,80         | 105,80                            |
| 81    | Фрикаделька "Петушок"                | 90              | 12,87                | 15,39        | 8,55          | 222,57                            |
| 120   | Пюре из бобовых с маслом             | 155             | 6,97                 | 6,86         | 33,26         | 255,00                            |
| 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                             |
|       | <b>Итого:</b>                        | <b>813</b>      | <b>26,73</b>         | <b>27,24</b> | <b>115,15</b> | <b>789,84</b>                     |

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: первая

День: вторник

| № рец. | Прием пищи,<br>наименование блюда             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|--------|-----------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
|        |                                               |                 | Б                    | Ж     | У      |                                   |
|        | <b>2 день - обед</b>                          |                 |                      |       |        |                                   |
| 30     | Винегрет овощной                              | 75              | 0,98                 | 7,43  | 6,30   | 91,13                             |
| 41     | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 208             | 1,90                 | 3,40  | 11,00  | 88,00                             |
| 75     | Котлета "Детска"                              | 90              | 12,90                | 9,45  | 11,80  | 177,84                            |
| 136    | Каша гречневая вязкая                         | 157             | 8,73                 | 5,43  | 45,00  | 263,80                            |
| 156    | Напиток лимонный (с-витаминация)              | 200             | 0,10                 | 0,00  | 24,20  | 93,00                             |
|        | Хлеб пшеничный                                | 20              | 1,55                 | 0,20  | 9,65   | 47,00                             |
|        | Хлеб ржаной                                   | 20              | 1,21                 | 0,25  | 7,96   | 26,87                             |
|        | Итого:                                        | 770             | 27,37                | 26,16 | 115,91 | 787,64                            |

Сезон: осеннее - зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет  
 Неделя: первая  
 День: среда

| № рец. | Прием пищи,<br>наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|--------|-------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
|        |                                                 |                 | Б                    | Ж     | У      |                                   |
|        | <b>3 день - обед</b>                            |                 |                      |       |        |                                   |
| 3      | Овощная нарезка (помидор п/п)                   | 100             | 1,10                 | 0,20  | 3,80   | 23,00                             |
| 48     | Суп крестьянский с крупой                       | 200             | 2,10                 | 4,24  | 11,44  | 92,80                             |
| 88     | Котлета рыбная "Нептун"                         | 90              | 11,52                | 12,24 | 8,91   | 186,21                            |
| 92     | Картофельное пюре                               | 150             | 3,15                 | 6,75  | 21,90  | 163,50                            |
| 141    | Соус томатный                                   | 30              | 0,78                 | 2,90  | 2,82   | 42,00                             |
| 153    | Компот из смеси сухофруктов (С-<br>витаминация) | 200             | 0,60                 | 0,00  | 31,40  | 124,50                            |
|        | Хлеб пшеничный                                  | 40              | 3,40                 | 0,64  | 14,80  | 79,00                             |
|        | Хлеб ржаной                                     | 40              | 2,42                 | 0,50  | 15,92  | 53,74                             |
|        | Итого:                                          | 850             | 25,07                | 27,47 | 110,99 | 764,75                            |

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: первая

День: четверг

| № рец | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
|       |                                   |                 | Б                    | Ж     | У      |                                   |
|       | <b>4 день - обед</b>              |                 |                      |       |        |                                   |
| 3     | Овощная нарезка (огурец свежий)   | 60              | 0,72                 | 0,10  | 3,40   | 14,00                             |
| 47    | Суп-лапша домашняя                | 200             | 1,96                 | 3,91  | 19,93  | 87,50                             |
| 192   | Птица отварная                    | 90              | 16,10                | 5,23  | 0,49   | 122,60                            |
| 141   | Соус томатный                     | 20              | 0,52                 | 1,92  | 1,88   | 28,00                             |
| 139   | Каша ячневая вязкая               | 155             | 4,53                 | 14,66 | 38,59  | 297,48                            |
| 256   | Напиток из шиповника              | 200             | 0,68                 | 0,00  | 21,01  | 86,99                             |
|       | Хлеб ржаной                       | 20              | 1,55                 | 0,20  | 7,47   | 47,00                             |
|       | Хлеб пшеничный                    | 20              | 1,21                 | 0,25  | 7,96   | 26,87                             |
|       |                                   |                 |                      |       |        |                                   |
|       | Итого:                            | 765             | 27,27                | 26,27 | 100,73 | 710,44                            |

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: первая

День: пятница

| № рец | Прием пищи,<br>наименование блюда   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-------|-------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
|       |                                     |                 | Б                    | Ж     | У      |                                   |
|       | <b>5 день - обед</b>                |                 |                      |       |        |                                   |
| 3     | Овощная нарезка (помидор п/п)       | 60              | 0,66                 | 0,12  | 2,30   | 13,80                             |
| 60    | Уха со взбитым яйцом                | 200             | 10,80                | 2,88  | 10,00  | 105,60                            |
| 182   | Тефтели из говядины с рисом "Ежики" | 90              | 8,77                 | 15,40 | 12,14  | 252,20                            |
| 97    | Макаронные изделия отварные         | 150             | 3,20                 | 6,15  | 35,25  | 220,50                            |
| 141   | Соус томатный                       | 30              | 0,78                 | 2,88  | 2,82   | 42,00                             |
| 146   | Чай с лимоном                       | 200             | 0,10                 | 0,00  | 24,20  | 93,00                             |
|       | Хлеб пшеничный                      | 20              | 1,55                 | 0,20  | 9,65   | 47,00                             |
|       | Хлеб ржаной                         | 20              | 1,21                 | 0,25  | 7,96   | 26,87                             |
|       |                                     |                 |                      |       |        |                                   |
|       | Итого:                              | 770             | 27,07                | 27,88 | 104,32 | 800,97                            |

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: первая

День: суббота

| № рец. | Прием пищи,<br>наименование блюда  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|--------|------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
|        |                                    |                 | Б                    | Ж     | У      |                                   |
|        | <b>6 день - обед</b>               |                 |                      |       |        |                                   |
|        | Фрукт (яблоко )                    | 100             | 0,26                 | 0,17  | 13,82  | 52,00                             |
| 47     | Икра свекольная                    | 60              | 1,41                 | 2,76  | 7,38   | 60,10                             |
| 138    | Суп картофельный с крупой          | 200             | 2,10                 | 4,24  | 11,40  | 92,80                             |
| 76     | Котлета "Загадка"                  | 100             | 13,90                | 10,10 | 11,80  | 186,20                            |
| 142    | Каша рассыпчатая рисовая           | 155             | 3,60                 | 6,25  | 34,70  | 219,00                            |
| 156    | Напиток лимонный (с-витаминизация) | 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:                             | 855             | 24,28                | 23,92 | 118,66 | 769,47                            |

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: вторая

День: понедельник

| № рец | Прием пищи,<br>наименование блюда             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-------|-----------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
|       |                                               |                 | Б                    | Ж     | У      |                                   |
|       | 7 день - обед                                 |                 |                      |       |        |                                   |
|       | Фрукт (груша)                                 | 100             | 0,36                 | 0,14  | 15,23  | 57,00                             |
| 47    | Суп картофельный с бобовыми                   | 200             | 5,00                 | 4,50  | 17,80  | 133,60                            |
| 200   | Плов из птицы                                 | 180             | 18,40                | 19,69 | 35,69  | 406,00                            |
| 153   | Компот из смеси сухофруктов (С-витаминизация) | 200             | 0,60                 | 0,00  | 31,40  | 124,00                            |
|       | Хлеб пшеничный                                | 20              | 1,55                 | 0,20  | 9,65   | 47,00                             |
|       | Хлеб ржаной                                   | 20              | 1,21                 | 0,25  | 7,96   | 26,87                             |
|       |                                               |                 |                      |       |        |                                   |
|       | Итого:                                        | 720             | 27,12                | 24,78 | 117,73 | 794,47                            |



Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: вторая

День: вторник

| № рец | Прием пищи,<br>наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-------|---------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
|       |                                             |                 | Б                    | Ж     | У      |                                   |
|       | <b>8 день - обед</b>                        |                 |                      |       |        |                                   |
|       | 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<br>изделиями | 200             | 2,30                 | 2,00  | 16,80  | 96,00                             |
| 81    | Фрикадельки "Петушок"                       | 95              | 12,87                | 15,39 | 8,55   | 222,57                            |
| 210   | Капуста тушеная                             | 150             | 3,93                 | 4,84  | 23,17  | 130,74                            |
| 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:                                      | 905             | 26,02                | 23,63 | 115,82 | 737,18                            |

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: вторая

День: среда

| № рец | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
|       |                                   |                 | Б                    | Ж     | У      |                                   |
|       | <b>9 день - обед</b>              |                 |                      |       |        |                                   |
|       |                                   |                 |                      |       |        |                                   |
| 44    | Агырчи шыд со сметаной            | 208             | 6,30                 | 6,00  | 13,20  | 121,50                            |
| 75    | Котлета "Детская"                 | 90              | 12,90                | 9,45  | 11,80  | 177,84                            |
| 141   | Соус томатный                     | 30              | 0,78                 | 2,90  | 2,82   | 42,00                             |
| 97    | Макаронные изделия отварные       | 150             | 3,25                 | 6,15  | 35,25  | 220,50                            |
|       | Сок абрикосовый                   | 200             | 1,00                 | 0,00  | 25,40  | 110,00                            |
|       | Хлеб пшеничный                    | 20              | 1,55                 | 0,20  | 9,65   | 47,00                             |
|       | Хлеб ржаной                       | 20              | 1,21                 | 0,25  | 7,96   | 26,87                             |
|       |                                   |                 |                      |       |        |                                   |
|       | Итого:                            | 718             | 26,99                | 24,95 | 106,08 | 745,71                            |

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: вторая

День: четверг

| № рец | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
|       |                                   |                 | Б                    | Ж     | У      |                                   |
|       | <b>10 день - обед</b>             |                 |                      |       |        |                                   |
| 3     | Овощная нарезка (огурец свежий)   | 100             | 0,80                 | 0,10  | 3,40   | 14,00                             |
| 132   | Рассольник ленинградский          | 208             | 2,40                 | 3,60  | 16,00  | 108,00                            |
| 76    | Котлета "Загадка"                 | 90              | 12,51                | 13,41 | 10,62  | 167,60                            |
| 142   | Каша рассыпчатая рисовая          | 155             | 3,60                 | 6,00  | 36,70  | 262,80                            |
| 154   | Компот из изюма (С-витаминизация) | 200             | 0,40                 | 0,00  | 27,40  | 106,00                            |
|       | Хлеб пшеничный                    | 30              | 2,32                 | 0,30  | 14,50  | 70,50                             |
|       | Хлеб ржаной                       | 20              | 1,21                 | 0,25  | 7,96   | 26,87                             |
|       |                                   |                 |                      |       |        |                                   |
|       | Итого:                            | 803             | 23,24                | 23,66 | 116,58 | 755,77                            |

Сезон: осеннее - зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет  
 Неделя: вторая  
 День: пятница

| № рец | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
|       |                                   |                 | Б                    | Ж     | У      |                                   |
|       | <b>11 день - обед</b>             |                 |                      |       |        |                                   |
|       | Фрукт (груша)                     | 100             | 0,36                 | 0,14  | 15,23  | 57,00                             |
| 39    | Борщ с капустой и картофелем      | 208             | 1,90                 | 4,10  | 10,80  | 105,80                            |
| 146   | Рыба, запеченная                  | 90              | 15,00                | 15,00 | 4,50   | 223,38                            |
| 92    | Картофельное пюре                 | 150             | 3,15                 | 6,75  | 21,90  | 163,50                            |
| 156   | Напиток лимонный                  | 200             | 0,10                 | 0,00  | 24,20  | 93,00                             |
|       | Хлеб пшеничный                    | 40              | 3,40                 | 0,64  | 14,80  | 79,00                             |
|       | Хлеб ржаной                       | 40              | 2,42                 | 0,50  | 15,92  | 53,74                             |
|       |                                   |                 |                      |       |        |                                   |
|       | Итого:                            | 828             | 25,97                | 27,13 | 107,35 | 775,42                            |

Сезон: осеннее - зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет  
 Неделя: вторая  
 День: суббота

| № рец | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
|       |                                   |                 | Б                    | Ж     | У      |                                   |
|       | <b>12 день - обед</b>             |                 |                      |       |        |                                   |
| 3     | Овощная нарезка (огурец свежий)   | 60              | 0,72                 | 0,72  | 2,00   | 8,40                              |
| 48    | Суп крестьянский с крупой         | 200             | 2,10                 | 4,24  | 11,44  | 92,80                             |
| 82    | Колбаса Витаминка                 | 90              | 15,48                | 7,66  | 15,27  | 212,40                            |
| 97    | Каша ячневая вязкая               | 155             | 4,53                 | 14,66 | 38,59  | 297,48                            |
| 145   | Чай сладкий                       | 200             | 0,12                 | 0,00  | 12,04  | 48,64                             |
|       | Хлеб пшеничный                    | 40              | 3,40                 | 0,64  | 14,80  | 79,00                             |
|       | Хлеб ржаной                       | 20              | 1,21                 | 0,25  | 7,96   | 26,87                             |
|       | Итого:                            | 765             | 27,56                | 28,17 | 102,10 | 765,59                            |

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. Пермь 2001