

Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Кестымская средняя общеобразовательная школа»
_____ Д.В.Касимова
Приказ № 03-ОД от «09» января 2025г.

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 приготавливаемых 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, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	1 день - обед					
39	Борщ с капустой и картофелем	208	1,90	4,10	10,80	105,80
81	Фрикаделька "Петушок"	90	10,87	12,39	8,55	222,57
141	Каша пшеничная вязкая	207	9,27	5,32	49,16	231,78
145	Чай сладкий	200	0,12	0,00	12,04	48,60
141	Соус томатный	50	1,3	4,8	4,7	70
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,64	14,80	79,00
	Хлеб ржаной	40	1,21	0,25	15,92	53,74
	Итого:	835	28,07	27,50	115,97	811,49

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	2 день - обед					
41	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	208	1,90	3,40	8,30	88,00
75	Котлета "Детская"	100	12,30	13,50	13,10	197,60
142	Каша гречневая вязкая	180	9,47	6,51	54,00	316,56
156	Напиток лимонный (с-витаминация)	200	0,10	0,00	24,20	93,00
	Хлеб пшеничный	40	1,70	0,64	7,90	79,00
	Хлеб ржаной	20	1,21	0,25	7,96	26,87
	Итого:	748	26,68	24,30	115,46	801,03

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: первая

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	3 день - обед					
48	Суп крестьянский с крупой	225	2,25	4,77	12,87	104,40
88	Котлета рыбная "Нептун"	90	11,52	10,52	8,91	184,21
92	Картофельное пюре	180	4,73	6,75	32,85	245,25
141	Соус томатный	50	1,30	4,80	4,70	70,00
153	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,64	14,80	79,00
	Хлеб ржаной	20	1,21	0,25	7,96	26,87
	Итого:	805	25,01	27,73	113,49	833,73

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: первая

День: четверг

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	4 день - обед					
47	Суп-лапша домашняя	225	2,20	2,94	12,52	98,43
192	Птица отварная	90	14,27	14,27	1,55	325,74
141	Соус томатный	50	1,30	4,80	4,70	70,00
139	Каша рассыпчатая рисовая	155	3,60	5,00	36,70	179,00
256	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	86,99
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,64	15,60	39,50
	Хлеб ржаной	20	1,21	0,25	7,96	26,87
	Итого:	780	26,66	27,90	100,04	826,53

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: первая

День: пятница

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	5 день - обед					
60	Уха со взбитым яйцом	220	7,88	2,88	10,00	105,60
182	Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	90	10,47	12,40	12,14	252,20
97	Макаронные изделия отварные	150	3,50	6,15	35,25	220,50
141	Соус томатный	50	1,30	4,80	4,70	70,00
146	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,64	14,80	79,00
	Хлеб ржаной	20	1,21	0,25	7,96	26,87
	Итого:	770	28,06	27,12	100,05	814,17

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: первая

День: суббота

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	6 день - обед					
138	Суп картофельный с крупой	225	2,25	4,27	14,30	104,40
76	Котлета "Загадка"	90	12,51	9,10	10,62	167,60
136	Каша ячневая вязкая	155	6,04	13,66	34,12	297,48
156	Напиток лимонный (с-витаминация)	200	0,10	0,00	24,20	93,00
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,64	7,80	79,00
	Хлеб ржаной	20	1,21	0,25	7,96	26,87
	Итого:	710	23,81	27,92	99,00	768,35

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: вторая

День: понедельник

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	7 день - обед					
47	Суп картофельный с бобовыми	225	5,63	5,06	20,02	150,03
200	Плов из птицы	210	15,47	19,69	35,69	406,00
153	Компот из смеси сухофруктов (С-витаминизация)	200	0,60	0,00	31,40	124,00
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,64	14,80	79,00
	Хлеб ржаной	30	1,81	0,35	8,36	27,57
	Итого:	705	26,91	25,74	110,27	786,60

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: вторая

День: вторник

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	8 день - обед					
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,30	2,00	21,00	120,00
81	Фрикадельки "Петушок"	90	12,87	15,39	11,50	247,30
210	Капуста тушеная	180	4,70	5,81	24,21	156,90
145	Чай сладкий (С-витаминация)	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	15,32	57,74
	Итого:	730	24,60	24,09	98,87	709,58

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 7-11 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	208	4,30	6,00	13,20	121,50
75	Котлета "Детская"	90	12,90	9,45	11,80	177,84
141	Соус томатный	50	1,30	4,80	4,70	70,00
97	Макаронные изделия отварные	150	3,50	6,15	35,25	220,50
146	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,64	14,80	79,00
	Хлеб ржаной	20	1,21	0,25	7,96	26,87
	Итого:	758	26,91	27,29	102,91	755,71

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: вторая

День: четверг

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	10 день - обед					
132	Суп рассольник "Ленинградский"	210	2,40	3,60	16,00	108,00
76	Котлета "Загадка"	90	12,51	9,10	10,62	167,60
142	Каша ячневая вязкая	155	6,04	13,66	34,12	297,48
154	Компот из изюма	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:	715	25,96	27,25	110,90	784,95

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: вторая

День: пятница

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	11 день - обед					
39	Борщ с капустой и картофелем	208	1,90	4,10	19,80	105,80
146	Рыба, запеченная	90	15,46	15,00	9,50	223,38
92	Картофельное пюре	180	4,73	6,75	32,85	245,25
254	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,00	14,99	60,64
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,64	14,80	79,00
	Хлеб ржаной	20	1,21	0,25	7,96	26,87
	Итого:	738	26,86	26,74	99,90	740,94

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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	12 день - обед					
48	Суп крестьянский с крупой	210	2,10	4,24	11,44	92,80
82	Котлета «Геркулес»	90	11,5	17,1	15,66	253,80
142	Каша гречневая вязкая	155	8,73	5,43	45,00	263,80
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:	715	27,06	27,66	106,90	764,91

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