

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель МБОУ Быдыпиевская ООШ



Т. А. Касимова

« 1 » сентября 2023 г.

## ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Быдыпиевская основная школа»  
возраст - с 7 до 11 лет  
(осенне-зимний период)

Сборник технологических нормативов (СТН)  
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: осеннее - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет (СанПиН-20)

Неделя: первая

День: понедельник

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Мас са порц	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность
			Б	Ж	У	
<b>1 день - обед</b>						
196	зеленый горошек отварной для подгарнировки	60	1,80	2,20	4,20	44,40
36/39	Борщ с капустой и картофелем	200	1,90	6,10	10,80	105,80
87	Суфле "Золотая рыбка"	90	14,04	17,37	4,05	225,00
92	Картофельное пюре	150	3,20	6,80	21,90	163,50
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	30	1,61	0,75	8,56	29,87
	Фрукт (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	90,00
	Итого:	970	27,15	34,66	111,31	843,57

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет (СанПин-20)

Неделя: первая

День: вторник

№ рец.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Обед</b>					
24	Салат из свеклы сизюмом	100	1,43	7,60	20,70	120,40
47И	суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,60
63	гуляш	90/90	12,51	5,85	3,60	118,80
97	Макаронные изделия отварные	150	5,20	6,10	35,20	220,50
	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	8,90	93,00
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,64	14,80	79,00
	Хлеб ржаной	30	1,81	0,37	11,94	40,32
	Итого:	900,0	31,31	25,24	112,98	805,62

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет (СанПиН-20)

Неделя: первая

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Обед</b>					
6	Салат овощной	100	1,20	14,90	8,37	77,00
132П	Рассольник ленинградский	250	3,00	4,50	20,10	135,00
132*	жаркое по-домашнему	200	17,80	9,80	21,60	250,00
153	Компот из смеси сухофруктов (С- витаминация)	200	0,60	0,00	31,40	124,50
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,64	14,80	79,00
	Хлеб ржаной	30	1,81	0,37	23,90	40,32
	Итого:	820	27,81	30,21	120,17	705,82

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет (СанПиН-20)

Неделя: первая

День: четверг

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>обед</b>					
3П	овощная нарезка (огурец свежий)	100	0.80	0,10	3.40	14,00
41	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1.90	5,40	8.30	91,40
192П	Птица отварная	90	29.27	29,27	1.55	325,73
94	Рис припущенный	150	3.45	5,55	35.10	225,00
256П	напиток из шиповника	200	0.68	0,00	21.01	86,99
	Хлеб пшеничный	40	3.40	0,64	14.80	79,00
	Хлеб ржаной	30	1.81	0,37	23.90	40,32
	Итого:	820	41.31	41,33	108.06	862,44

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет (СанПиН-20)

Неделя: первая

День: пятница

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>обед</b>					
45	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	1,60	1,92	11,80	82,00
86	рыба, запеченная в яйце	90	14,13	33,12	2,70	202,77
93	Розовое пюре	150	2,80	4,90	19,30	125,70
141	Соус томатный	50	1,30	4,80	4,70	70,00
156	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93,00
	Хлеб пшеничный	40	3,10	0,40	19,30	94,00
	Хлеб ржаной	30	1,81	0,37	23,90	40,32
	Итого:	785	24,84	45,51	105,90	707,79

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

№ рец	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>6 день - обед</b>					
3П	Овощная нарезка (томат)	100	1,10	0,20	3,80	23,00
46	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	2,50	21,00	120,00
82	колбаска "Витаминка"	90	15,41	15,63	2,80	212,40
141	Каша пшеничная вязкая	150	9,27	5,32	39,13	231,78
	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00
	Хлеб пшеничный	40	3,10	0,40	19,30	94,00
	Хлеб ржаной	30	1,81	0,37	11,94	40,32
	Итого:	860	35,59	24,62	103,77	757,50

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет (СанПин-20)

Неделя: вторая

День: понедельник

№ рец	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>7 день - обед</b>					
1И	салат из свежих огурцов	100	0,60	7,10	3,00	79,00
36/39	Борщ с капустой и картофелем	200	1,90	6,10	10,80	105,80
90	котлета рыбная "Любительская"	90	11,47	6,07	6,07	122,40
97	Макаронные изделия отварные	150	5,20	6,10	35,20	220,50
154	Компот из изюма (С- витаминизация)	200	0,40	0,00	27,40	106,00
	Хлеб пшеничный	40	3,10	0,40	19,30	94,00
	Хлеб ржаной	30	1,81	0,37	11,94	40,32
	Итого:	810	24,48	26,14	113,71	768,02



Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет (СанПиН-20)

Неделя: вторая

День: вторник

№ рец	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>8 день - обед</b>					
35	Овощная нарезка (томат)	60	0,66	0,12	2,30	13,80
50	токмач (суп-лапша с картофелем и мясом)	200/20	11,00	8,00	17,44	182,00
81	Фрикадельки "Петушок"	90	12,82	15,30	8,55	222,52
96	Капуста тушеная в сметане	150	3,40	8,20	13,90	129,40
156	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93,00
	Хлеб пшеничный	40	3,10	0,40	19,30	94,00
	Хлеб ржаной	30	1,81	0,37	11,94	40,32
	Итого	790	32,89	32,39	97,63	775,04

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет (СанПиН-20)

Неделя: вторая

День: среда

№ рец	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>9 день - обед</b>					
34	Салат из свеклы с изюмом	100	1,40	6,09	20,70	120,40
44	Агырчи шыд со сметаной	200/10	9,30	8,00	13,50	142,50
68	Биточки по-белорусски	90	19,17	17,78	9,96	272,36
93	Розовое пюре	150	2,80	4,90	19,30	125,70
	сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00
	Хлеб пшеничный	40	3,10	0,40	19,30	94,00
	Хлеб ржаной	30	1,81	0,37	11,94	40,32
	Итого:	820	39,58	37,74	100,50	831,28

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет (СанПиН-20)

Неделя: вторая

День: четверг

№ рец	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>10 день - обед</b>					
13	Салат из свежей капусты	100	1,20	4,90	10,50	84,50
60	уха со взбитым яйцом	200	10,80	6,88	10,00	105,60
63	гуляш	90/90	12,51	5,85	3,60	118,80
94	Рис припущенный	150	3,45	5,55	35,10	225,00
157	Напиток апельсиновый (С- витаминизация)	200	0,10	0,00	25,20	96,00
	Хлеб пшеничный	40	3,10	0,40	19,30	94,00
	Хлеб ржаной	30	1,81	0,37	11,94	40,32
	Итого:	900	32,97	23,95	115,64	764,22

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет (СанПиН-20)

Неделя: вторая

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценност
			Б	Ж	У	
	<b>Обед</b>					
3	Овощная нарезка (огурец)	100	0,80	0,10	3,40	14,00
36/ 48	суп крестьянский с крупой	200	2,10	4,24	11,44	92,80
88	Котлеты рыбные "Нептун"	90	11,52	12,24	8,91	186,21
92	Картофельное пюре	150	3,20	6,80	21,90	163,50
141	Соус томатный	50	1,30	4,80	4,70	70,00
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	30	1,81	0,37	11,94	40,32
	Итого:	860	24,73	29,19	108,49	770,33

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет (СанПиН-20)

Неделя: вторая

День: суббота

№ рец.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Обед</b>					
2	Салат из свежих помидоров	100	1,10	5,00	4,70	62,90
132П	Рассольник ленинградский	200	2,40	3,60	16,00	108,00
75	котлета "Детская"	90	12,87	9,45	11,79	177,84
136П	каша гречневая вязкая	150	8,73	5,43	45,00	263,80
156	напиток лимонный (с-витаминизация)	200	0,10	0,00	24,20	93,00
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,64	14,80	79,00
	Хлеб ржаной	30	1,81	0,37	11,94	40,32
	Итого:	810,0	30,41	24,49	128,43	824,86

Примерное меню разработано по Сборнику технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания общеобразовательных учреждений 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.