

Согласовано

Директор

МБОУ « Бalezинская средняя школа № 3»

И.В. Максимова

« 9 » января 2025 года

УТВЕРЖДАЮ

председатель правления

ПК «Потребобщество «Пищевик»

А.Р.Чиркова

« 2 » января 2025 года

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

«Бalezинская средняя общеобразовательная школа №3»

Возраст – с 12 лет и старше

СНТ.- сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, под ред. В.Т.Лапшиной –Москва, 2004(М)

Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики,, под ред. П.П.Пономарева- Ижевск,2008 (И)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
	День 1 - завтрак						
97M	Сыр	10	2,67	2,67	2,73	3,60	12,24
685M	Чай с сахаром	200/15	0,02	0,00	15,00	58,00	2,98
	Хлеб пшеничный	31	2,40	0,20	15,30	72,90	3,84
	ИТОГО		5,09	2,87	33,03	134,50	19,06
	День 1 - обед						
97И	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	17,59
81 И	Фрикаделька Петушок	90	12,87	####	8,55	222,50	51,45
685M	Чай с сахаром	200/15	0,02	0,00	15,00	58,00	2,98
	Хлеб пшеничный	31	2,40	0,20	15,30	72,90	3,84
	Хлеб ржаной	34	2,20	0,40	13,50	67,30	3,89
	ИТОГО		22,74	21,14	87,6	641,2	79,75

день 2

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
	День 1 - завтрак						
96M	Масло сливочное	10	0,01	8,30	0,10	77,00	13,84
685M	Чай с сахаром	200/15	0,02	0,00	15,00	58,00	2,98
	Хлеб пшеничный	31	2,40	0,20	15,30	72,90	3,84
	ИТОГО		2,43	8,50	30,40	207,90	#####
	День 1 - обед						
302M	Каша пшенная вязкая	150	4,35	6,90	23,85	180,00	11,6
451M	Котлеты, биточками, шницели	90	14,30	12,70	14,40	234,90	48,46
685M	Чай с сахаром	200/15	0,02	0,00	15,00	58,00	2,98
	Хлеб пшеничный	31	2,40	0,20	15,30	72,90	3,84
	Хлеб ржаной	34	2,20	0,40	13,50	67,30	3,89
	ИТОГО		23,27	20,2	82,05	613,1	70,77

день 3

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
	День 1 - завтрак						
97М	Сыр	10	2,67	2,67	2,73	3,60	12,24
685М	Чай с сахаром	200/15	0,02	0,00	15,00	58,00	2,98
	Хлеб пшеничный	31	2,40	0,20	15,30	72,90	3,84
	ИТОГО		5,09	2,87	33,03	166,90	19,06
	День 1 - обед						
92 И	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	147,60	18,92
88И	Котлета рыбная «Нептун»	90	12,48	14,66	2,94	212,40	59,83
685М	Чай с сахаром	200/15	0,02	0,00	15,00	58,00	2,98
	Хлеб пшеничный	31	2,40	0,20	15,30	72,90	3,84
	Хлеб ржаной	34	2,20	0,40	13,50	67,30	3,89
	ИТОГО		20,25	22,01	68,64	558,20	89,46

день 4

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
	День 1 - завтрак						
96М	Масло сливочное	10	0,01	8,30	0,10	77,00	13,84
685М	Чай с сахаром	200/15	0,02	0,00	15,00	58,00	2,98
	Хлеб пшеничный	31	2,40	0,20	15,30	72,90	3,84
	ИТОГО		2,43	8,50	30,40	207,90	####
	День 1 - обед						
297М	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,75	6,15	38,56	218,00	11,04
82И	Колбаска «Витаминка»	90	15,48	15,66	2,94	212,40	56,45
685М	Чай с сахаром	200/15	0,02	0,00	15,00	58,00	2,98
	Хлеб пшеничный	31	2,40	0,20	15,30	72,90	3,84
	Хлеб ржаной	34	2,20	0,40	13,50	67,30	3,89
	ИТОГО		23,85	22,41	85,30	628,60	78,2

день 5

День:пятница

Неделя:первая

Сезон: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
	наименование блюда	порции	Б	Ж	У		
	День 1 - завтрак						
97М	Сыр	10	2,67	2,67	2,73	3,60	12,24
685М	Чай с сахаром	200/15	0,02	0,00	15,00	58,00	2,98
	Хлеб пшеничный	31	2,40	0,20	15,30	72,90	3,84
	ИТОГО		5,09	2,87	33,03	134,50	19,06
	День 1 - обед						
302М	Каша ячневая вязкая	150	3,51	4,06	22,15	141,00	8,18
63И	Гуляш из грудок	75/50	8,70	4,60	3,00	122,50	81,54
685М	Чай с сахаром	200/15	0,02	0,00	15,00	58,00	2,98
	Хлеб пшеничный	31	2,40	0,20	15,30	72,90	3,84
	ИТОГО		14,63	8,86	55,45	394,4	96,54

день 6

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
	День 1 - завтрак						
96М	Масло сливочное	10	0,01	8,30	0,10	77,00	13,84
685М	Чай с сахаром	200/15	0,02	0,00	15,00	58,00	2,98
	Хлеб пшеничный	31	2,40	0,20	15,30	72,90	3,84
	ИТОГО		2,43	8,50	30,40	207,90	#####
	День 1 - обед						
302И	Каша пшеничная вязкая	150	4,20	6,75	24,00	175,50	11,57
451М	Котлеты, биточки, шницели	90	14,30	#####	14,40	234,90	48,46
685М	Чай с сахаром	200/15	0,02	0,00	15,00	58,00	2,98
	Хлеб пшеничный	31	2,40	0,20	15,30	72,90	3,84
	Хлеб ржаной	34	2,20	0,40	13,50	67,30	3,89
	ИТОГО		23,12	20,05	82,20	608,60	70,74

день 7

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
	День 1 - завтрак						
97M	Сыр	10	2,67	2,67	2,73	36,00	12,24
685M	Чай с сахаром	200/15	0,02	0,00	15,00	58,00	2,98
	Хлеб пшеничный	31	2,40	0,20	15,30	72,90	3,84
	ИТОГО		5,09	2,87	33,03	166,90	19,06
	День 1 - обед						
297M	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,75	6,15	38,56	218,00	11,04
75И	Котлета Детская	90	12,87	12,10	11,30	203,20	52,27
	Нектар фруктовый	200			11,60	46,00	11,95
	Хлеб пшеничный	31	2,40	0,20	15,30	72,90	3,84
	Хлеб ржаной	34	2,20	0,40	13,50	67,30	3,89
	ИТОГО		21,22	18,85	90,26	607,40	82,99

день 8

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
	наименование блюда	порции	Б	Ж	У		
	День 1 - завтрак						
96М	Масло сливочное	10	0,01	8,30	0,10	77,00	13,84
686М	Чай с сахаром	200/15	0,02	0,00	15,00	58,00	2,98
	Хлеб пшеничный	31	2,40	0,20	15,30	72,90	3,84
	ИТОГО		2,43	8,50	30,40	207,90	20,66
	День 1 - обед						
ТТК	Жаркое с курицей	200	17,80	10,80	21,60	250,00	51,75
154И	Компот из изюма	200	0,40	0,00	27,40	106,00	13,58
	Хлеб пшеничный	31	2,40	0,20	15,30	72,90	3,84
	Хлеб ржаной	34	2,20	0,40	13,50	67,30	3,89
	ИТОГО		22,80	11,40	77,80	496,20	73,06

день 9

День:четверг

Неделя:вторая

Сезон: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	
	наименование блюда	порции	Б	Ж	У		
	День 1 - завтрак						
337М	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	18,72
685М	Чай с сахаром	200/15	0,02	0,00	15,00	58,00	2,98
	Хлеб пшеничный	31	2,40	0,20	15,30	72,90	3,84
	ИТОГО		7,52	4,80	30,60	193,90	25,54
	День 1 - обед						
511М	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228,00	19,6
88И	Котлета рыбная «Нептун»	90	12,48	14,66	2,94	212,40	59,83
153И	Компот из сухофруктов	200	0,54	0,00	18,20	124,00	7,07
	Хлеб пшеничный	31	2,40	0,20	15,30	72,90	3,84
	Хлеб ржаной	34	2,20	0,40	13,50	67,30	3,89
	ИТОГО		21,37	21,41	88,49	704,60	94,23

день 10

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
	День 1 - завтрак						
97M	Сыр	10	2,67	2,67	2,73	36,00	12,24
685M	Чай с сахаром	200/15	0,02	0,00	15,00	58,00	2,98
	Хлеб пшеничный	31	2,40	0,20	15,30	72,90	3,84
	ИТОГО		5,09	2,87	33,03	166,90	19,06
	День 1 - обед						
ТТК	Плов из птицы	200	16,20	15,80	36,20	358,00	57,09
	Нектар фруктовый	200			11,60	46,00	11,95
	Хлеб пшеничный	31	2,40	0,20	15,30	72,90	3,84
	Хлеб ржаной	34	2,20	0,40	13,50	67,30	3,89
	ИТОГО		20,8	16,4	76,6	544,2	76,77