

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ

«Каменно-Задельская средняя школа»



Ю.Е.Максимов.

2025г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для учащихся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Каменно-Задельская средняя общеобразовательная школа»
возраст - с 7 до 11 лет, с12 лет и старше

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

Возрастная категория: 7-11 лет- 12 и старше

| № реп | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче ская ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные веществ | | | | | | | | | | | | |
|----------|--------------------------------------|---------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|---|------|---------------------|------|--------|--|--|--|--|--|--|--|--------|-------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Мg | | | | | | | | | | |
| | день 1 - обед | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| 132 | рассольник ленинградский со сметаной | 200 | 2,40 | 3,60 | 16,00 | 108,00 | | | 1,17 | 13,30 | 0,06 | 34,60 | | | | | | | | 20,60 | | |
| 112 | омлет | 200 | 16,00 | 25,05 | 2,85 | 298,50 | | | 0,08 | 3,80 | 0,10 | 32,00 | | | | | | | | 8,00 | 6,00 | |
| 145 | чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,00 | 12,04 | 48,64 | | | 0,04 | 18,00 | 0,00 | 32,00 | | | | | | | | 8,00 | 6,00 | |
| | печенье сахарное | 50 | 3,37 | 5,88 | 37,19 | 226,72 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 80 | 6,20 | 0,80 | 38,60 | 117,50 | | | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 18,40 | | | | | | | | 69,60 | 26,40 | |
| | хлеб ржаной | 40 | 2,42 | 0,50 | 15,92 | 67,18 | | | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 11,60 | | | | | | | | 52,00 | 16,80 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО: | 770 | 35,91 | 41,23 | 139,80 | 960,54 | | | 1,99 | 23,10 | 0,16 | 231,83 | | | | | | | | 333,50 | 93,20 | |

Возрастная категория: 7-11 лет -12 и старше

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | вит | | мин вещества | | | | |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------|---------------|---------------|-------------|----|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | С | | Ca | Mg | Fe | | |
| | день 3 - обед | | | | | | | | | | | | |
| 39 | борщ с капустой и картофелем | 200 | 2,00 | 5,20 | 13,10 | 105,80 | 21,67 | 48,92 | 29,98 | 1,68 | | | |
| 92 | картофельное пюре | 180 | 4,73 | 10,12 | 32,85 | 245,25 | 38,58 | 64,77 | 48,85 | 1,44 | | | |
| 87 | суфле "рыбка золотая" | 100 | 14,50 | 15,10 | 15,60 | 254,10 | 1,67 | 36,76 | 27,00 | 0,83 | | | |
| | сок | 200 | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36,00 | 20,00 | 24,00 | 24,00 | 1,40 | | | |
| | хлеб пшеничный | 50 | 3,90 | 0,50 | 24,10 | 117,50 | 0,00 | 11,50 | 16,50 | 1,00 | | | |
| | хлеб ржаной | 40 | 2,42 | 0,50 | 15,92 | 67,18 | 0,00 | 11,60 | 16,80 | 1,40 | | | |
| | фрукт (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | 16,00 | 9,00 | 2,20 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО: | 870 | 27,97 | 32,02 | 117,17 | 849,33 | 91,92 | 214,55 | 171,93 | 9,95 | | | |

Возрастная категория: 7-11 лет - 12 и старше

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | вит | | мин. вещества | | | | |
|----------|--------------------------------------|---------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|--------|--|---------------|--------|-------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | С | | Са | Mg | Fe | | |
| | день 4 - обед | | | | | | | | | | | | |
| 138 | суп картофельный с крупой(пшеничная) | 200 | 2,00 | 4,20 | 11,40 | 92,80 | 19,40 | | 38,40 | 24,70 | 3,60 | | |
| 210 | капуста тушеная | 150 | 3,93 | 4,84 | 23,17 | 130,74 | 64,80 | | 97,00 | 28,80 | 1,00 | | |
| 75 | котлета "детская" | 100 | 14,30 | 10,50 | 13,10 | 197,60 | 1,00 | | 28,10 | 25,10 | 3,40 | | |
| 153 | компот из сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,00 | 31,40 | 124,50 | 18,70 | | 20,40 | 25,50 | 0,80 | | |
| 130 | яйцо отварное | 20 | 2,60 | 2,30 | 0,15 | 147,50 | 0,04 | | 11,00 | 2,40 | 0,05 | | |
| | хлеб пшеничный | 50 | 3,90 | 0,50 | 24,10 | 117,50 | 0,00 | | 11,50 | 43,50 | 1,00 | | |
| | хлеб ржаной | 40 | 2,42 | 0,50 | 15,92 | 67,18 | 0,00 | | 11,60 | 16,80 | 1,40 | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО: | 760 | 29,75 | 22,84 | 119,24 | 877,82 | 103,94 | | 218,00 | 166,80 | 11,25 | | |

Возрастная категория: 7-11 лет -12 и старше

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | вит | | минералы | | | |
|-------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-------|----|----------|--------|------|--|
| | | | Б | Ж | У | | С | Ca | Mg | Fe | | |
| | 9 день - обед | | | | | | | | | | | |
| 48 | суп крестьянский с крупой | 200 | 2,10 | 4,24 | 11,44 | 92,80 | 16,42 | | 36,55 | 20,79 | 1,10 | |
| 92 | картофельное пюре | 180 | 4,73 | 10,12 | 32,85 | 245,25 | 38,58 | | 64,77 | 48,85 | 1,44 | |
| 88 | рыба запеченная в яйце | 100 | 15,70 | 36,80 | 3,00 | 225,30 | 0,89 | | 61,54 | 27,90 | 1,50 | |
| 152 | кисель | 200 | 0,20 | 0,00 | 37,40 | 146,00 | 43,50 | | 9,12 | 2,66 | 0,66 | |
| | хлеб пшеничный | 50 | 3,90 | 0,50 | 24,10 | 117,50 | 0,00 | | 11,50 | 43,50 | 1,00 | |
| | хлеб ржаной | 40 | 2,42 | 0,50 | 15,92 | 67,18 | 0,00 | | 11,60 | 16,80 | 1,40 | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО: | 770 | 29,05 | 52,16 | 124,71 | 894,03 | 99,39 | | 195,08 | 160,50 | 7,10 | |

Возрастная категория: 7-11 лет -12 и старше

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | вит | | | минералы | | |
|-------|--------------------------------|------------------|-------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|--------|--------|------|----------|--|--|
| | | Б | Ж | У | С | Ca | | Mg | Fe | | | | |
| | 10 день обед | | | | | | | | | | | | |
| 46 | суп картофельный с макаронами | 250 | 2,90 | 2,50 | 21,00 | 120,00 | 16,52 | 22,66 | 28,74 | 1,48 | | | |
| 139 | каша ячневая вязкая | 150 | 4,53 | 19,66 | 25,59 | 297,48 | 0,00 | 36,57 | 35,50 | 0,81 | | | |
| 160 | голубцы ленивые | 100 | 9,37 | 9,56 | 7,04 | 151,75 | 16,00 | 31,30 | 58,40 | 4,13 | | | |
| 149 | какао(на цельном молоке) | 200 | 0,60 | 0,12 | 3,97 | 190,00 | 0,00 | 2,92 | 4,20 | 0,58 | | | |
| | хлеб пшеничный | 50 | 3,90 | 0,50 | 24,10 | 117,50 | 0,00 | 11,50 | 43,50 | 1,00 | | | |
| | хлеб ржаной | 40 | 2,42 | 0,50 | 15,92 | 67,18 | 0,00 | 11,60 | 16,80 | 1,40 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО: | 790 | 23,72 | 32,84 | 97,62 | 943,91 | 32,52 | 116,55 | 187,14 | 9,40 | | | |