

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

ИП Тупицын Владимир Юрьевич

Директор школы

(ФИО) В.Ю. Тупицын

(должность) В.С. Одегов (ФИО)

(дата) 11.02.14

(дата) 11.02.14

Примерное десятидневное меню МОКУ СОШ пгт Стрижи для учеников 1-4 классов

Сборник рецептов, ТК блюд для школьного питания СТК (ШК) Уфа, 2018г, Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания, Уфа 2017. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Под ред. Ф.Л. Марчука и В.Т. Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004. Справочник рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермь, 2008

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Фрикадельки мясные	90	8,78	20,11	5,62	236,26	103
	Макаронные изделия отварные	180	6,39	5,69	38,05	232,9	212
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35	283
	Хлеб ржанной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	458
	Соус томатный	30	0,30	1,40	1,90	22	234
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	17,55	27,56	64,69	578,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		530	17,55	27,56	64,69	578,36	
День 2							
ЗАВТРАК	Котлета мясная	90	8,64	22,18	6,26	256,73	490
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,71	3,01	38,66	196,54	177
	Компот из свежих плодов (с яблоком или грушей)	200	0,20	0,10	17,20	68	295
	Хлеб ржанной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	458
	Соус томатный	30	0,30	1,40	1,90	22	234
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,83	27,05	74,04	595,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	14,83	27,05	74,04	595,47	
День 3							
ЗАВТРАК	Голубцы ленивые	90	6,83	13,64	6,16	175,37	119
	Картофельное пюре	150	3,09	4,92	19,99	138,33	138
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,10	0,00	9,30	37	285
	Хлеб ржанной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	458
	Соус сметанный с томатом	30	0,30	0,90	1,50	15	236
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	12,30	19,82	46,97	417,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	12,30	19,82	46,97	417,9	
День 4							
ЗАВТРАК	Гуляш 50/50	100	12,87	32,38	3,18	356,2	95
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,12	6,62	44,17	280,22	173
	Напиток апельсиновый или лимонный (с апельсином)	200	0,20	0,00	19,80	77	296
	Хлеб ржанной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	458
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	25,17	39,36	77,17	765,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		510	25,17	39,36	77,17	765,62	

День 5							
ЗАВТРАК	Котлеты рубленые из птицы	90	12,75	14,85	7,71	212,1	129
	Макаронные изделия отварные	180	6,39	5,69	38,05	232,9	212
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35	283
	Хлеб ржанной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	458
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	21,22	20,90	64,88	532,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	21,22	20,90	64,88	532,2	
День 6							
ЗАВТРАК	Фрикадельки мясные	90	8,78	20,11	5,62	236,26	103
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,71	3,01	38,66	196,54	177
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,10	0,00	9,30	37	285
	Хлеб ржанной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	458
	Соус томатный	30	0,30	1,40	1,90	22	234
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,87	24,88	65,50	544	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	14,87	24,88	65,50	544	
День 7							
ЗАВТРАК	Голубцы ленивые	90	6,83	13,64	6,16	175,37	119
	Картофельное пюре	150	3,09	4,92	19,99	138,33	138
	Компот из свежих плодов (с яблоком или грушей)	200	0,20	0,10	17,20	68	295
	Хлеб ржанной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	458
	Соус сметанный с томатом	30	0,30	0,90	1,50	15	236
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	12,40	19,92	54,87	448,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	12,40	19,92	54,87	448,9	
День 8							
ЗАВТРАК	Гуляш 50/50	100	12,87	32,38	3,18	356,2	95
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,12	6,62	44,17	280,22	173
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35	283
	Хлеб ржанной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	458
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	25,07	39,36	66,47	723,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		510	25,07	39,36	66,47	723,62	
День 9							
ЗАВТРАК	Котлеты рубленые из птицы	90	12,75	14,85	7,71	212,1	129
	Макаронные изделия отварные	180	6,39	5,69	38,05	232,9	212
	Напиток апельсиновый или лимонный (с апельсином)	200	0,20	0,00	19,80	77	296
	Хлеб ржанной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	458
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	21,32	20,90	75,58	574,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	21,32	20,90	75,58	574,2	
День 10							
ЗАВТРАК	Котлета мясная	90	8,64	22,18	6,26	256,73	490
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,71	3,01	38,66	196,54	177
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,10	0,00	9,30	37	285
	Хлеб ржанной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	458
	Соус томатный	30	0,30	1,40	1,90	22	234
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,73	26,95	66,14	564,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	14,73	26,95	66,14	564,47	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		5050	179,46	266,70	656,31	5744,74	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		505	17,95	26,67	65,63	574,47	