

УТВЕРЖДАЮ

ИП Тупицын Владимир Юрьевич

(ФИО)

В.Ю. Тупицын

(дата)

01.10.2024г.

СОГЛАСОВАНО

Директор школы

(должность)

В.С. Одегов

(ФИО)

01.10.2024г.

(дата)

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. Лапиной. - 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	Каша овсяная молочная жидкая	210	7,73	10,10	32,13	250,87	192
	Бутерброд с маслом	40	2,40	8,60	14,60	146	1
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35	283
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131	455
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	13,98	20,15	81,53	562,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	13,98	20,15	81,53	562,87	
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	Каша рисовая молочная вязкая	220	6,18	8,56	42,92	274,69	181
	Сыр порционно	20	0,00	0,00	0,00	0	490/1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,10	0,00	9,30	37	285
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131	455
	Хлеб пшеничный	30	0,71	0,09	4,35	19,22	492
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	10,74	10,10	82,27	461,91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		520	10,74	10,10	82,27	461,91	
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	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,02	8,64	33,18	238,92	194
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35	283
	Бутерброд с повидлом	50	1,56	5,25	24,88	150,62	4
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131	455
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	12,43	15,34	92,86	555,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	12,43	15,34	92,86	555,54	

День 6							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	210	6,13	8,17	30,43	220,21	191
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,10	0,00	9,30	37	285
	Бутерброд с маслом	40	2,40	8,60	14,60	146	1
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131	455
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	12,38	18,22	80,03	534,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	12,38	18,22	80,03	534,21	
День 7							
ЗАВТРАК	Голубцы ленивые	90	6,83	13,64	6,16	175,37	119
	Картофельное пюре	180	3,71	5,90	23,99	166	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		530	13,02	20,90	58,87	476,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		530	13,02	20,90	58,87	476,57	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	220	6,95	8,07	37,53	250,38	196
	Сыр порционно	20	5,20	5,30	0,70	71,12	490
	Хлеб пшеничный	30	0,71	0,09	4,35	19,22	492
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35	283
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131	455
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	16,71	14,91	77,38	506,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		520	16,71	14,91	77,38	506,72	
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	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,02	8,64	33,18	238,92	194
	Бутерброд с повидлом	50	1,56	5,25	24,88	150,62	4
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,10	0,00	9,30	37	285
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131	455
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	12,43	15,34	93,06	557,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	12,43	15,34	93,06	557,54	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		5080	153,01	202,27	792,79	5590,65	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		508	15,30	20,23	79,28	559,06	