

УТВЕРЖДАЮ

ИП Подсевалова Ксения Сергеевна
 (должность) директор
 (ФИО) В.Ю. Тулицын
 (дата) 26.02.2024г.

СОГЛАСОВАНО

Стрижевская средняя школа
 (должность) Директор школы
 Одегов В.С. (ФИО)
 26.02.2024г. (дата)

Примерное десятидневное меню Стрижевской средней школы для учеников 1-4 класса

Сборник рецептур, ТК блюд для школьного питания СТК (ШК) Уфа, 2018г, Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания, Уфа 2017. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Под ред. Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004..Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутьяна. - М.: ДеЛи принт, 2011.Сборник технологических нормативов, рецептур 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	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
	Соус томатный	30	0,30	1,40	1,90	22	234
	Напиток апельсиновый или лимонный (с лимоном)	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	14,83	26,95	76,64	604,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	14,83	26,95	76,64	604,47	
День 2							
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
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	21,32	21,00	72,98	565,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	21,32	21,00	72,98	565,2	
День 3							
ЗАВТРАК	Котлеты или биточки рыбные	90	16,27	8,91	8,93	178,17	83
	Картофельное пюре	200	4,12	6,56	26,66	184,44	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	22,47	15,83	54,91	451,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		520	22,47	15,83	54,91	451,81	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная вязкая	220	6,18	8,56	42,92	274,69	181
	Сыр порционно	20	5,26	5,32	0,00	70	490
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35	283
	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	16,00	15,42	82,07	529,91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		520	16,00	15,42	82,07	529,91	

День 5							
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 6							
ЗАВТРАК	Соус томатный	30	0,30	1,40	1,90	22	234
	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
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 7							
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 лимоном)	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 8							
ЗАВТРАК	Котлеты или биточки рыбные	90	16,27	8,91	8,93	178,17	83
	Картофельное пюре	200	4,12	6,56	26,66	184,44	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	22,47	15,83	54,91	451,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		520	22,47	15,83	54,91	451,81	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	220	6,95	8,07	37,53	250,38	196
	Сыр порционно	20	5,26	5,32	0,00	70	490
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35	283
	Хлеб пшеничный	30	0,71	0,09	4,35	19,22	492
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131	455
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	16,77	14,93	76,68	505,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		520	16,77	14,93	76,68	505,6	
День 10							
ЗАВТРАК	Фрикадельки мясные	90	8,78	20,11	5,62	236,26	103
	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
	Соус томатный	30	0,30	1,40	1,90	22	234
	Хлеб ржанной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	458
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	21,38	28,49	81,51	667,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		530	21,38	28,49	81,51	667,68	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		5120	196,56	225,76	726,49	5711,77	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		512	19,66	22,58	72,65	571,18	