

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

ИП Подсевалова Ксения Сергеевна

Стрижевская средняя школа

(должность)

(должность) Директор школы

(ФИО)

В.Ю. Тупицын

Одегов В.С.

(ФИО)

(дата)

01.01.2024г.

01.01.2024г.

(дата)



Примерное десятидневное меню Стрижевской средней школы для учеников 5-11 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. Тютельяна. - 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 | | | | | | | |
| ОБЕД | Суп из овощей | 250 | 1,83 | 4,17 | 10,67 | 88,33 | 67 |
| | Котлета мясная | 80 | 7,68 | 19,72 | 5,57 | 228,2 | 490 |
| | Напиток апельсиновый или лимонный (с лимоном) | 200 | 0,20 | 0,00 | 19,80 | 77 | 296 |
| | Хлеб ржанной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87 | 458 |
| | Каша рисовая рассыпчатая | 180 | 4,18 | 4,57 | 42,91 | 233,51 | 177 |
| | Соус томатный | 40 | 0,40 | 1,87 | 2,53 | 29,33 | 234 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 800 | 17,59 | 30,93 | 98,18 | 743,37 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 800 | 17,59 | 30,93 | 98,18 | 743,37 | |
| День 2 | | | | | | | |
| ОБЕД | Суп с рыбными консервами | 250 | 0,72 | 2,40 | 5,53 | 46,75 | 460 |
| | Котлеты рубленые из птицы | 90 | 12,73 | 18,17 | 13,16 | 268,3 | 129 |
| | Макаронные изделия отварные | 220 | 7,85 | 5,59 | 46,86 | 273,5 | 212 |
| | Хлеб ржанной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87 | 458 |
| | Компот из свежих плодов (с яблоком или грушей) | 200 | 0,20 | 0,10 | 17,20 | 68 | 295 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 810 | 24,80 | 26,86 | 99,45 | 743,55 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 810 | 24,80 | 26,86 | 99,45 | 743,55 | |
| День 3 | | | | | | | |
| ОБЕД | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 7,33 | 3,98 | 29,18 | 184,25 | 63 |
| | Картофельное пюре | 220 | 4,53 | 7,22 | 29,33 | 202,88 | 138 |
| | Котлеты или биточки рыбные | 80 | 12,66 | 8,54 | 12,20 | 177,34 | 83 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 9,30 | 37 | 285 |
| | Хлеб ржанной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87 | 458 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 800 | 27,92 | 20,34 | 96,71 | 688,47 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 800 | 27,92 | 20,34 | 96,71 | 688,47 | |
| День 4 | | | | | | | |
| ОБЕД | Суп картофельный с макаронными изделиями | 300 | 3,21 | 3,00 | 22,59 | 132,99 | 59 |
| | Каша рисовая молочная вязкая | 250 | 7,02 | 9,73 | 48,78 | 312,15 | 181 |
| | Сыр порционнно | 20 | 1,05 | 1,06 | 0,00 | 14 | 490 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 9,10 | 35 | 283 |
| | Хлеб ржанной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87 | 458 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 0,71 | 0,09 | 4,35 | 19,22 | 492 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 850 | 15,39 | 14,48 | 101,52 | 600,36 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 850 | 15,39 | 14,48 | 101,52 | 600,36 | |
| День 5 | | | | | | | |
| ОБЕД | Ши из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,68 | 5,38 | 8,10 | 88,15 | 53 |
| | Гуляш 50/50 | 100 | 12,87 | 32,38 | 3,18 | 356,2 | 95 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,24 | 7,36 | 49,08 | 311,36 | 173 |
| | Напиток апельсиновый или лимонный (с апельсином) | 200 | 0,20 | 0,00 | 19,80 | 77 | 296 |
| | Хлеб ржанной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87 | 458 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 800 | 29,29 | 45,72 | 96,86 | 919,71 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 800 | 29,29 | 45,72 | 96,86 | 919,71 | |

| День 6 | | | | | | | |
|------------------------------------|---|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-----|
| ОБЕД | Суп крестьянский с крупой (с пшенной крупой, с хлопьями "Геркулес") | 250 | 2,00 | 4,90 | 11,95 | 100,95 | 65 |
| | Котлета мясная | 80 | 7,68 | 19,72 | 5,57 | 228,2 | 490 |
| | Каша рисовая рассыпчатая | 180 | 4,18 | 4,57 | 42,91 | 233,51 | 177 |
| | Компот из свежих плодов (с яблоком или грушей) | 200 | 0,20 | 0,10 | 17,20 | 68 | 295 |
| | Соус томатный | 40 | 0,40 | 1,87 | 2,53 | 29,33 | 234 |
| | Хлеб ржанной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87 | 458 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 800 | 17,76 | 31,76 | 96,86 | 746,99 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 800 | 17,76 | 31,76 | 96,86 | 746,99 | |
| День 7 | | | | | | | |
| ОБЕД | Суп с рыбными консервами | 250 | 0,72 | 2,40 | 5,53 | 46,75 | 460 |
| | Макароны, запеченные с сыром | 220 | 10,47 | 16,90 | 34,96 | 337,72 | 213 |
| | Котлеты рубленые из птицы | 90 | 12,73 | 18,17 | 13,16 | 268,3 | 129 |
| | Напиток апельсиновый или лимонный (с лимоном) | 200 | 0,20 | 0,00 | 19,80 | 77 | 296 |
| | Хлеб ржанной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87 | 458 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 810 | 27,42 | 38,07 | 90,15 | 816,77 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 810 | 27,42 | 38,07 | 90,15 | 816,77 | |
| День 8 | | | | | | | |
| ОБЕД | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,60 | 4,80 | 11,22 | 93,75 | 56 |
| | Котлеты или биточки рыбные | 80 | 12,66 | 8,54 | 12,20 | 177,34 | 83 |
| | Картофельное пюре | 220 | 4,53 | 7,22 | 29,33 | 202,88 | 138 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 9,30 | 37 | 285 |
| | Хлеб ржанной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87 | 458 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 800 | 22,19 | 21,16 | 78,75 | 597,97 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 800 | 22,19 | 21,16 | 78,75 | 597,97 | |
| День 9 | | | | | | | |
| ОБЕД | Суп картофельный с макаронными изделиями | 300 | 3,21 | 3,00 | 22,59 | 132,99 | 59 |
| | Каша молочная "Дружба" | 200 | 6,06 | 8,22 | 31,90 | 225,94 | 196 |
| | Булочка домашняя | 50 | 3,65 | 5,85 | 27,70 | 179 | 273 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 9,10 | 35 | 283 |
| | Хлеб ржанной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87 | 458 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 800 | 16,32 | 17,67 | 107,99 | 659,93 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 800 | 16,32 | 17,67 | 107,99 | 659,93 | |
| День 10 | | | | | | | |
| ОБЕД | Рассольник домашний | 250 | 2,00 | 4,98 | 13,05 | 106,58 | 57 |
| | Фрикадельки мясные | 80 | 7,72 | 17,72 | 4,54 | 206,71 | 103 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,24 | 7,36 | 49,08 | 311,36 | 173 |
| | Напиток апельсиновый или лимонный (с апельсином) | 200 | 0,20 | 0,00 | 19,80 | 77 | 296 |
| | Хлеб ржанной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87 | 458 |
| | Соус томатный | 40 | 0,40 | 1,87 | 2,53 | 29,33 | 234 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 820 | 24,86 | 32,53 | 105,70 | 817,98 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 820 | 24,86 | 32,53 | 105,70 | 817,98 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 8090 | 223,54 | 279,52 | 972,17 | 7335,1 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 809 | 22,35 | 27,95 | 97,22 | 733,51 | |