

УТВЕРЖДАЮ

ИП Тупицын Владимир Юрьевич

СОГЛАСОВАНО

Директор школы

(ФИО) В.Ю. Тупицын
(дата) 18.11.2018

(должность) В.С. Одегов (ФИО)
(дата) 18.11.2018

Примерное десятидневное меню МОКУ СОШ пгт Стрижи 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. 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							
ОБЕД	Суп из овощей	250	3,47	4,35	14,87	111,88	67
	Фрикадельки мясные	90	8,78	20,11	5,62	236,26	103
	Макаронные изделия отварные	220	7,85	5,59	46,86	273,5	212
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35	283
	Хлеб ржанной	50	3,30	0,60	16,70	87	458
	Соус томатный	30	0,30	1,40	1,90	22	234
ИТОГО ЗА ОБЕД		840	23,80	32,05	95,05	765,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		840	23,80	32,05	95,05	765,64	
День 2							
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	250	0,72	2,40	5,53	46,75	460
	Котлета мясная	90	8,64	22,18	6,26	256,73	490
	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,45	3,62	46,39	235,85	177
	Компот из свежих плодов (с яблоком или грушей)	200	0,20	0,10	17,20	68	295
	Хлеб ржанной	50	3,30	0,60	16,70	87	458
	Соус томатный	30	0,30	1,40	1,90	22	234
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	17,61	30,30	93,98	716,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		800	17,61	30,30	93,98	716,33	
День 3							
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	4,98	4,28	18,20	131,48	63
	Голубцы ленивые	90	6,83	13,64	6,16	175,37	119
	Картофельное пюре	180	3,71	5,90	23,99	166	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
	Соус сметанный с томатом	30	0,30	0,90	1,50	15	236
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	19,22	25,32	75,85	611,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		800	19,22	25,32	75,85	611,85	
День 4							
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	2,98	20,70	121,35	59
	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	30,51	43,32	109,46	952,91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		800	30,51	43,32	109,46	952,91	

День 5							
ОБЕД	Щи из свежей капусты с	250	1,95	5,00	8,80	89,05	53
	Котлеты рубленые из птицы	90	12,75	14,85	7,71	212,1	129
	Макаронные изделия отварные	220	7,85	5,59	46,86	273,5	212
	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		810	25,95	26,04	89,17	696,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		810	25,95	26,04	89,17	696,65	
День 6							
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой (с пшенной крупой, с хлопьями "Геркулес")	250	2,07	5,12	10,30	96,4	65
	Фрикадельки мясные	90	8,78	20,11	5,62	236,26	103
	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,45	3,62	46,39	235,85	177
	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
	Соус томатный	30	0,30	1,40	1,90	22	234
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	19,00	30,85	90,21	714,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		800	19,00	30,85	90,21	714,51	
День 7							
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	250	0,72	2,40	5,53	46,75	460
	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	50	3,30	0,60	16,70	87	458
	Соус сметанный с томатом	30	0,30	0,90	1,50	15	236
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	15,06	23,54	71,08	558,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		800	15,06	23,54	71,08	558,12	
День 8							
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,60	4,80	11,22	93,75	56
	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
	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	29,11	45,14	89,28	883,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		800	29,11	45,14	89,28	883,31	
День 9							
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	2,98	20,70	121,35	59
	Котлеты рубленые из птицы	90	12,75	14,85	7,71	212,1	129
	Макаронные изделия отварные	220	7,85	5,59	46,86	273,5	212
	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		810	27,00	24,02	111,77	770,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		810	27,00	24,02	111,77	770,95	
День 10							
ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	2,07	4,98	14,82	113,77	54
	Котлета мясная	90	8,64	22,18	6,26	256,73	490
	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,45	3,62	46,39	235,85	177
	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
	Соус томатный	30	0,30	1,40	1,90	22	234
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	18,86	32,78	95,37	752,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		800	18,86	32,78	95,37	752,35	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		8060	226,12	313,36	921,22	7422,62	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		806	22,61	31,34	92,12	742,26	