

**УТВЕРЖДАЮ**

ИП Подсевалова Ксения Сергеевна

(должность) директор

(ФИО) В.Ю. Тупицын

(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 5-11 класса

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		
<b>День 1</b>							
ОБЕД	Суп из овощей	250	3,47	4,35	14,87	111,88	67
	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
	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	50	3,30	0,60	16,70	87	458
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>20,36</b>	<b>32,15</b>	<b>105,92</b>	<b>790,46</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>800</b>	<b>20,36</b>	<b>32,15</b>	<b>105,92</b>	<b>790,46</b>	
<b>День 2</b>							
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	250	0,72	2,40	5,53	46,75	460
	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
	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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>24,82</b>	<b>23,54</b>	<b>94,00</b>	<b>687,35</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>810</b>	<b>24,82</b>	<b>23,54</b>	<b>94,00</b>	<b>687,35</b>	
<b>День 3</b>							
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	5,00	4,28	18,25	131,75	63
	Котлеты или биточки рыбные	90	16,27	8,91	8,93	178,17	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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>29,20</b>	<b>21,01</b>	<b>82,51</b>	<b>636,8</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>810</b>	<b>29,20</b>	<b>21,01</b>	<b>82,51</b>	<b>636,8</b>	
<b>День 4</b>							
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными	250	2,90	2,98	20,70	121,35	59
	Каша рисовая молочная вязкая	250	7,02	9,73	48,78	312,15	181
	Сыр порционно	20	5,26	5,32	0,00	70	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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>19,29</b>	<b>18,72</b>	<b>99,63</b>	<b>644,72</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>800</b>	<b>19,29</b>	<b>18,72</b>	<b>99,63</b>	<b>644,72</b>	

День 5							
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,95	5,00	8,80	89,05	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>29,56</b>	<b>45,34</b>	<b>97,56</b>	<b>920,61</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>800</b>	<b>29,56</b>	<b>45,34</b>	<b>97,56</b>	<b>920,61</b>	
День 6							
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой (с пшенной крупой, с хлопьями "Геркулес")	250	2,07	5,12	10,30	96,4	65
	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
	Соус томатный	30	0,30	1,40	1,90	22	234
	Хлеб ржанной	50	3,30	0,60	16,70	87	458
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>18,96</b>	<b>33,02</b>	<b>98,75</b>	<b>765,98</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>800</b>	<b>18,96</b>	<b>33,02</b>	<b>98,75</b>	<b>765,98</b>	
День 7							
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	250	0,72	2,40	5,53	46,75	460
	Макаронные изделия отварные	220	7,85	5,59	46,86	273,5	212
	Котлеты рубленые из птицы	90	12,75	14,85	7,71	212,1	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>24,82</b>	<b>23,44</b>	<b>96,60</b>	<b>696,35</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>810</b>	<b>24,82</b>	<b>23,44</b>	<b>96,60</b>	<b>696,35</b>	
День 8							
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,60	4,80	11,22	93,75	56
	Котлеты или биточки рыбные	90	16,27	8,91	8,93	178,17	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>25,80</b>	<b>21,53</b>	<b>75,48</b>	<b>598,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>810</b>	<b>25,80</b>	<b>21,53</b>	<b>75,48</b>	<b>598,8</b>	
День 9							
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными	250	2,90	2,98	20,70	121,35	59
	Каша молочная "Дружба"	250	7,90	9,18	42,65	284,52	196
	Сыр порционнo	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
	Хлеб ржанной	50	3,30	0,60	16,70	87	458
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>20,17</b>	<b>18,17</b>	<b>93,50</b>	<b>617,09</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>800</b>	<b>20,17</b>	<b>18,17</b>	<b>93,50</b>	<b>617,09</b>	
День 10							
ОБЕД	Рассольник домашний	250	2,43	5,15	14,72	116,18	57
	Фрикадельки мясные	90	8,78	20,11	5,62	236,26	103
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,24	7,36	49,08	311,36	173
	Соус томатный	30	0,30	1,40	1,90	22	234
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>820</b>	<b>26,25</b>	<b>34,62</b>	<b>107,82</b>	<b>849,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>820</b>	<b>26,25</b>	<b>34,62</b>	<b>107,82</b>	<b>849,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>8060</b>	<b>239,23</b>	<b>271,54</b>	<b>951,77</b>	<b>7207,96</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>806</b>	<b>23,92</b>	<b>27,15</b>	<b>95,18</b>	<b>720,8</b>	