

УТВЕРЖДАЮ

ИП Тупицын Владимир Юрьевич

СОГЛАСОВАНО

Директор школы

(должность)

(ФИО) В.Ю. Тупицын
(дата) 01.10.2024г.

В.С. Одегов
(ФИО)
01.10.2024г. (дата)

Примерное десятидневное меню МОКУ СОШ пгт Стрижи для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, не проживающих в муниципальных общеобразовательных организациях

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	250	9,20	12,02	38,25	298,65	192
	Кофейный напиток на молоке	200	2,90	2,80	14,90	94	287
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131	455
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,85	16,27	78,85	523,65	
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	23,50	30,65	93,15	743,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	39,35	46,92	172,00	1267,29	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	250	8,77	9,88	43,10	287,85	195
	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	12,62	11,33	78,10	455,85	
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:		1300	30,23	41,63	172,08	1172,18	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная вязкая	250	7,02	9,73	48,78	312,15	181
	Какао с молоком	200	3,30	3,10	13,60	94	289
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131	455
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,07	14,28	88,08	537,15	
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:		1300	33,29	39,60	163,93	1149	

День 4							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	180	16,63	27,45	2,97	324,68	219
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35	283
	Бутерброд с маслом	70	4,10	17,00	24,30	269	1
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131	455
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	24,58	45,90	62,07	759,68	
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:		1300	55,09	89,22	171,53	1712,59	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	250	8,77	10,80	41,48	298,65	194
	Кофейный напиток на молоке	200	2,90	2,80	14,90	94	287
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131	455
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,42	15,05	82,08	523,65	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	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:		1310	41,37	41,09	171,25	1220,3	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	250	7,30	9,73	36,22	262,15	191
	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	11,15	11,18	71,22	430,15	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой (с пшеничной 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:		1300	30,15	42,03	161,43	1144,66	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,42	8,63	39,90	262,88	193
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	13,70	98	289
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131	455
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	13,77	13,38	79,30	491,88	
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	30	0,20	1,00	1,40	16	235	
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	14,96	23,64	70,98	559,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	28,73	37,02	150,28	1051	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	250	7,90	9,18	42,65	284,52	196
	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,40	11,20	61	284
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131	455
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	13,05	12,03	79,55	476,52	
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:		1300	42,16	57,17	168,83	1359,83	

День 9							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	180	16,63	27,45	2,97	324,68	219
	Кофейный напиток на молоке	200	2,90	2,80	14,90	94	287
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131	455
	Бутерброд с маслом	70	4,10	17,00	24,30	269	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	27,38	48,70	67,87	818,68	
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:		1310	54,38	72,72	179,64	1589,63	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	250	8,77	10,80	41,48	298,65	194
	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	12,62	12,25	76,28	464,65	
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:		1300	31,48	45,03	171,65	1217	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13030	386,23	512,43	1682,62	12883,48	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1303	38,62	51,24	168,26	1288,35	