

УТВЕРЖДАЮ

ИП Подсевалова Ксения Сергеевна

(должность)

(ФИО)

(дата)

директор

В.Ю. Тупицын

26.02.2024г.



СОГЛАСОВАНО

Стрижевская средняя школа

(должность) Директор школы

Одегов В.С.

26.02.2024г.

(ФИО)

(дата)



Примерное десятидневное меню Стрижевской средней школы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, 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. 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. 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 манная молочная жидкая	200	5,84	7,78	28,98	209,72	191
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131	455
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35	283
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	9,69	9,23	63,78	375,72	
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	20,36	32,15	105,92	790,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	30,05	41,38	169,70	1166,2	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,02	7,90	34,48	230,28	195
	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		450	14,37	12,65	73,88	459,28	
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
	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	24,82	23,54	94,00	687,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	39,19	36,19	167,88	1146,6	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	200	6,32	7,34	34,12	227,62	196
	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		450	12,97	11,59	74,72	452,62	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	5,00	4,28	18,25	131,75	63
	Картофельное пюре	220	4,53	7,22	29,33	202,88	138
	Котлеты или биточки рыбные	90	16,27	8,91	8,93	178,17	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		810	29,20	21,01	82,51	636,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	42,17	32,60	157,23	1089,4	

День 4							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	158	14,60	24,10	2,61	285	219
	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		408	18,45	25,55	37,61	453	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными	300	3,48	3,57	24,84	145,62	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	19,87	19,31	103,77	668,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1258	38,32	44,86	141,38	1122	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная жидкая	200	7,36	9,62	30,60	238,92	192
	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		450	11,21	11,07	65,40	404,92	
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	29,56	45,34	97,56	920,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	40,77	56,41	162,96	1325,5	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	5,84	7,78	28,98	209,72	191
	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		450	12,89	12,33	68,28	434,72	
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	18,96	33,02	98,75	765,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	31,85	45,35	167,03	1200,7	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,14	6,90	31,92	210,3	193
	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		450	11,79	11,15	72,52	435,3	
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	24,82	23,44	96,60	696,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	36,61	34,59	169,12	1131,7	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,02	7,90	34,48	230,28	195
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131	455
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35	283
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	10,87	9,35	69,28	396,28	
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	25,80	21,53	75,48	598,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	36,67	30,88	144,76	995,08	

День 9							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	158	14,60	24,10	2,61	285	219
	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		408	18,45	25,55	37,61	453	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными	300	3,48	3,57	24,84	145,62	56
	Каша молочная "Дружба"	200	6,32	7,34	34,12	227,62	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 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		800	19,17	16,92	89,11	584,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1208	37,62	42,47	126,72	1037,5	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная жидкая	200	7,36	9,62	30,60	238,92	192
	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		450	11,21	11,07	65,40	404,92	
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
	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	30	0,30	1,40	1,90	22	234
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	26,25	34,62	107,82	849,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	37,46	45,69	173,22	1254,7	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12526	370,71	410,42	1580,00	11469	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1252,6	37,07	41,04	158,00	1146,9	