

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ «Шипуновская
СОШ им. А.В. Луначарского»

Шипуновского района Алтайского края


А.В. Романов

«09» января 2024 г.

10-дневное меню

**МБОУ «Шипуновская СОШ им. А.В.
Луначарского» Шипуновского района
Алтайского края**

1-4 классы

10-дневное меню для школьников 7-11 лет 2023 г (завтрак)

| № ТК по сборнику рецептур блюд* | Наименование блюда | Выход лет | Белки | Жиры | Углеводы | э/ц ккл |
|---------------------------------|---------------------------------|-----------|-------|-------|----------|---------|
| неделя 1 | | | | | | |
| ДЕНЬ № 1 понедельник | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| № 487 сб.шк.2004 г. | Куры отварные | 90 | 6,90 | 10,90 | 0,30 | 234,00 |
| № 297 сб.шк.2004 г. | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,5 | 4,4 | 32,21 | 233 |
| № 484 сб. рец. М.2016 | Сок (плодовый или ягодный) | 200 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 45,00 |
| № 366 сб. Пермь 2008 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 73,80 |
| ИТОГО: | | 500 | 15,77 | 15,60 | 57,00 | 585,80 |
| ДЕНЬ № 2 вторник | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| № 366 сб.шк.2004 г. | Запеканка из творога | 170 | 11,9 | 14,8 | 21,2 | 435 |
| № 685 сб.шк.2004 г. | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 9,10 | 36,00 |
| № 306 сб. Дели 2015. | Яблоко | 100 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 41 |
| № 366 сб. Пермь 2008 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 73,80 |
| ИТОГО: | | 500 | 14,95 | 15,58 | 56,55 | 585,80 |
| ДЕНЬ № 3 среда | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| № 179 сб.2004 г. | Курица тушеная в томатном соусе | 90 | 9,5 | 12,13 | 3,35 | 137,8 |
| № 297 сб.шк.2004 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8,6 | 7,4 | 32,3 | 280 |
| № 366 сб. Пермь 2008 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 73,80 |
| № 685 сб.шк.2004 г. | Компот из кураги | 200 | 0,50 | 0,10 | 30,90 | 95,00 |
| ИТОГО: | | 500 | 20,97 | 19,93 | 81,04 | 586,60 |
| ДЕНЬ № 4 четверг | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| № 302 сб.шк.2004 г. | Каша рисовая молочная вязкая | 200 | 3,35 | 6,02 | 16,9 | 191,3 |
| № 3 сб.шк.2004 г. | Бутерброд с маслом и сыром | 70 | 5,9 | 6,3 | 16,5 | 172 |
| № 693 сб.шк.2004 г. | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,3 | 13,7 | 66,34 |
| № 366 сб. Пермь 2008 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 73,80 |
| ИТОГО: | | 500 | 15,22 | 15,92 | 61,59 | 503,42 |
| ДЕНЬ № 5 пятница | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| № 205, справ. М.2003 | Котлеты рубленые из мяса птицы | 90 | 9,50 | 11,30 | 6,90 | 198,00 |
| № 520(3) сб.шк.2004 г. | Картофельное пюре | 180 | 3,38 | 4,78 | 18,43 | 135,10 |
| № 366 сб. Пермь 2008 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 73,80 |
| № 631 сб.шк. 2004 г. | Компот из свежих плодов | 200 | 0,20 | 0,10 | 17,20 | 70,00 |
| ИТОГО: | | 500 | 15,45 | 16,48 | 57,02 | 476,90 |
| неделя 2 | | | | | | |
| ДЕНЬ № 6 понедельник | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| № 413 сб.шк.2004 г. | Сосиски (сардельки) отварные | 90 | 4,80 | 7,50 | 0,80 | 217,00 |
| № 450 сб.М.2003 г. | Рис отварной с овощами | 190 | 8,20 | 7,80 | 36,40 | 248,00 |
| № 484 сб. рец. М.2016 | Сок (плодовый или ягодный) | 200 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 45,00 |
| № 366 сб. Пермь 2008 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 49,20 |
| ИТОГО: | | 500 | 15 | 16 | 57 | 559 |
| ДЕНЬ № 7 вторник | | | | | | |

| | | | | | | |
|--------------------------|---|--------|-------|-------|-------|--------|
| № 462 сб.шк.2004 г. | Тефтели из говядины | 120,00 | 10,89 | 12,63 | 6,58 | 251,00 |
| №332 сб.шк.2004 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,2 | 7,4 | 9,4 | 152 |
| № 638 (3) сб.шк. 2004 г. | Компот и плодов сушеных | 200 | 1,20 | 0,10 | 19,50 | 127,00 |
| № 366 сб. Пермь 2008 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 49,20 |
| | ИТОГО: | 500 | 18,87 | 20,33 | 45,14 | 579,20 |
| | ДЕНЬ № 8 | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| № 374 сб.шк.2004 г. | Рыба, тушеная в томате с овощами | 120 | 8,90 | 5,20 | 5,60 | 113,00 |
| № 446 сб.М2003г. | Рис отварной | 150 | 3,75 | 10,50 | 26,80 | 226,50 |
| № 484 сб. рец. М.2016 | Сок (плодовый или ягодный) | 200 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 45,00 |
| № 366 сб. Пермь 2008 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 73,80 |
| | ИТОГО: | 500 | 15,02 | 16,00 | 56,89 | 458,30 |
| | ДЕНЬ № 9 | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| № 311 сб.шк.2004 г. | Каша молочная "Дружба" вязкая | 200 | 3,85 | 6,3 | 10,1 | 180 |
| № 3 сб.шк.2004 г. | Бутерброд с маслом и сыром | 70 | 5,9 | 6,3 | 16,5 | 172 |
| № 692 сб.шк.2004 г. | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,2 | 2,8 | 9,5 | 109 |
| № 366 сб. Пермь 2008 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 73,80 |
| | ИТОГО: | 500 | 15,32 | 15,70 | 50,59 | 534,80 |
| | ДЕНЬ № 10 | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| № 217 сб. Пермь 2008 | Фрикадельки из мяса птицы | 90 | 5,51 | 9,79 | 0,60 | 196,00 |
| Акт | Сложный овощной гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная) | 150/30 | 7,08 | 6,34 | 43,02 | 312 |
| № 685 сб.шк.2004 г. | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 9,10 | 36,00 |
| № 366 сб. Пермь 2008 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 73,80 |
| | ИТОГО: | 500 | 15,16 | 16,43 | 67,21 | 617,80 |

ШЕФ-ПОВАР

Чес

Н.Н.ЧЕРНИКОВА

Для составления данного меню использована действующая на территории РФ нормативная, технологическая документация, регламентирующая в целом организацию питания школьного возраста: Методические Рекомендации 2.4.0179-20; Сан Пин 2.3\2.4.3590-20. Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа-2021; Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов) 2011 год. Могильный М. П.; Тутельян В. А.; Зайцева Т. А. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОИЗВОДСТВУ КУЛИНАРНОЙ ПРОДУКЦИИ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗОВАННЫХ КОЛЛЕКТИВАХ (К ГОСТ 30390-95/ГОСТ Р 50763-95) ТИТОВ 2006 ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов общественного питания. Тутельян В.А., Гаппаров М.М.Г., Батурич А.К., Погожева А.В., Шарафетдинов Х.Х., Плотникова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурная И.В., Керимова М.Г.2014г.