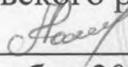
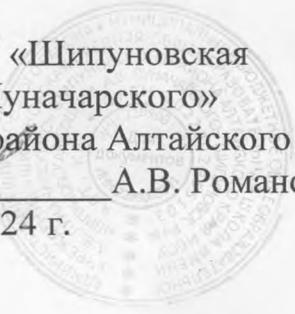


УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ «Шипуновская
СОШ им. А.В. Луначарского»
Шипуновского района Алтайского края
 А.В. Романов
«02» сентября 2024 г.



10-дневное меню

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

5-11 классы

10-дневное меню для школьников 12-17 лет 2024 г (завтрак, обед)

№ ТК по сборнику рецептов блюда*	Наименование блюда	Выход лет	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
неделя 1						
ДЕНЬ № 1 понедельник						
Завтрак						
№ 487 сб.шк.2004 г.	Куры отварные	100	7,63	10,60	7,80	256,00
№ 297 сб.шк.2004 г.	Макаронные изделия отварные	220	8	8,1	44,7	303
№ 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:		550	18,00	19,00	76,99	677,80
Обед						
№ 140 сб.шк.2004 г.	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом птицы	250	5,50	6,50	20,20	149,00
№ 462 сб.шк.2004 г.	Тефтели из говядины	120	10,89	12,63	6,58	251,00
№ 297 сб.шк.2004	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,44	6,34	43,02	312
№ 705 сб.шк.2004 г.	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	29,00	127,00
№ 366 сб. Пермь 2008	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	49,20
№ 366 сб. Пермь 2008	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	57,90
ИТОГО:		800	30,09	26,33	118,48	946,10
ДЕНЬ № 2 вторник						
Завтрак						
ТТК №1	Салат из белокачанной капусты, моркови и кукурузы	80	1,30	2,23	4,80	61,00
№ 173 сб.М.2003 г.	Котлеты "Студенческие"	90	12,7	14,8	10,6	230
№ 520(3) сб.шк.2004 г.	Картофельное пюре	180	3,69	5,67	24,03	168,30
№ 685 сб.шк.2004 г.	Компот из чернослива	180	0,50	0,10	30,90	127,00
№ 366 сб. Пермь 2008	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	49,20
ИТОГО:		550,00	19,77	23,00	79,99	635,50
Обед						
№ 110, сб.шк. 2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и мясом птицы	250	7,04	4,32	10,24	88,80
№ 205,справ, М.2003	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	11,30	9,30	11,85	281,00
№ 450 сб.М.2003 г.	Гарнир рис с овощами	200	4,60	13,80	42,40	348,00
№ 639 (3) сб.шк.2004 г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	30,90	123,00
№ 366 сб. Пермь 2008	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	49,20
№ 366 сб. Пермь 2008	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	57,90
ИТОГО:		800	27,00	28,08	115,07	947,90
ДЕНЬ № 3 среда						
Завтрак						
№ 179 сб.2004 г.	Курица тушеная в томатном соусе	120	12,67	16,13	4,46	183,27
№ 297 сб.шк.2004	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,44	6,34	43,02	312
№ 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:		550	24,98	22,87	92,87	664,07
Обед						
№ 138, сб.шк. 2004	Суп картофельный с крупой и гречками и мясом птицы	250	11,77	10,93	53,39	255,00
№ 487 сб.шк.2004 г.	Куры отварные	100	7,63	10,60	7,80	256,00
№ 520(3) сб.шк.2004 г.	Картофельное пюре	200	3,84	5,91	25,03	175,00
№ 685 сб.шк.2004 г.	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
№ 366 сб. Пермь 2008	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	49,20
№ 366 сб. Пермь 2008	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	57,90
ИТОГО:		800,00	27,00	28,00	115,00	829,10
ДЕНЬ № 4 четверг						
Завтрак						
№ 302 сб.шк.2004 г.	Каша рисовая молочная вязкая	250	6,15	9,22	32,1	278,0
№ 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:		550	18,02	19,12	76,83	590,14
Обед						
№ 140 сб.шк.2004 г.	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,74	3,13	23,27	185,46
ТТК №7	Овощи тушеные с мясом	175	15,30	18,40	25,30	292,00
№ 332 сб.шк.2004	Макаронные изделия отварные	150	5,2	7,4	33,33	162
№ 631 сб.шк. 2004 г.	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,10	17,20	70,00
№ 366 сб. Пермь 2008	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	49,20
№ 366 сб. Пермь 2008	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	57,90
ИТОГО:		825,00	31,00	29,59	118,78	816,56
ДЕНЬ № 5 пятница						
Завтрак						
№ 205,справ, М.2003	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	11,30	9,30	11,85	281,00
№ 520(3) сб.шк.2004 г.	Картофельное пюре	220	4,24	9,30	33,46	175,00
№ 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:		550,00	18,11	19,00	77,00	599,80
Обед						
№ 139 сб.шк.2004 г.	Суп картофельный с бобовыми и гречками и мясом птицы	250	8,94	8,54	26,32	174,08
№ 413 сб.шк.2004 г.	Сосиски (сардельки) отварные	100	5,80	11,50	0,90	226,00
№ 297 сб.шк.2004	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,44	6,34	43,02	312
№ 705 сб.шк.2004 г.	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	29,00	127,00
№ 366 сб. Пермь 2008	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	49,20
№ 366 сб. Пермь 2008	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	57,90
ИТОГО:		800,00	28,44	27,24	118,92	946,18
неделя 2						
ДЕНЬ № 6 понедельник						
Завтрак						
№ 413 сб.шк.2004 г.	Сосиски (сардельки) отварные	100	5,80	11,50	0,90	226,00
№ 450 сб.М.2003 г.	Рис отварной с овощами	220	9,60	15,80	51,40	318,00
№ 484 сб. рец. М.2016	Сок (плодовый или ягодный)	200	0,00	0,00	10,00	45,00

№ 366 сб. Пермь 2008	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	73,80
	ИТОГО:	550,00	18	28	77	663
	Обед					
№128, сб.шк. 2004	Щи по-Уральски (с крупой) со сметаной и мясом птицы	250	1,68	5,16	19,40	175,00
№ 451 сб.шк.2004 г.	Биточки рубленые из говядины	100	7,43	10,6	8,71	256
№297,сб.шк.2004	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,44	6,34	43,02	312
№ 686 сб.шк.2004 г.	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,30	38,00
№ 366 сб. Пермь 2008	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	49,20
№ 366 сб. Пермь 2008	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	57,90
	ИТОГО:	800	22	23	100	888
	ДЕНЬ № 7 вторник					
	Завтрак					
№ 462 сб.шк.2004 г.	Тефтели из говядины	120	10,89	12,63	6,58	251,00
№332 сб.шк.2004	Макаронные изделия отварные	200	5,2	7,4	9,4	152
№ 638 (3) сб.шк. 2004 г.	Компот из плодов сушеных	200	1,20	0,10	19,50	127,00
№ 366 сб. Пермь 2008	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	73,80
	ИТОГО:	550	19,66	20,43	49,97	603,80
	Обед					
№ 34 сб.Пермь 2001 г.	Свекольник со сметаной и мясом птицы	250	11,67	10,83	30,68	192,00
№ 217 сб. Пермь 2008	Фрикадельки из кур	100	7,43	10,60	8,71	220,00
№ 520(3) сб.шк.2004 г.	Картофельное пюре	200	3,84	5,91	25,03	175,00
№ 639 (3) сб.шк.2004 г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	30,90	123,00
№ 366 сб. Пермь 2008	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	49,20
№ 366 сб. Пермь 2008	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	57,90
	ИТОГО:	800	27,00	28,00	115,00	817
	ДЕНЬ № 8					
	Завтрак					
№ 374 сб.шк.2004 г.	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	10,63	10,70	3,01	129,00
№ 446 сб.М2003г.	Рис отварной	200	5,00	8,00	50,40	302,00
№ 484 сб. рец. М.2016	Сок (плодовый или ягодный)	200	0,00	0,00	10,00	45,00
№ 366 сб. Пермь 2008	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	73,80
	ИТОГО:	550,00	18,00	19,00	77,90	549,80
	Обед					
№ 132 сб.шк.2004 г.	Суп из овощей со сметаной с мясом птицы	250	8,94	7,54	26,32	174,08
№ 178 сб. Пермь 2008	Голубцы ленивые	100	5,80	12,50	0,70	199,00
№ 297 сб.шк.2004 г.	Макаронные изделия отварные	200	8	8,1	39,3	278
№ 705 сб.шк.2004 г.	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	29,00	127,00
№ 366 сб. Пермь 2008	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	49,20
№ 366 сб. Пермь 2008	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	57,90
	ИТОГО:	800,00	27,00	29,00	115,00	885,18
	ДЕНЬ № 9					
	Завтрак					
№ 311 сб.шк.2004 г.	Каша молочная "Дружба" вязкая	250	6,53	9,6	36,51	201
№ 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:	550	18,00	19,00	77,00	555,80
	Обед					
№131, сб.шк. 2004	Раскольник домашний со сметаной и мясом птицы	250	8,10	12,13	31,24	238,00
№ 205,справ. М.2003	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	11,30	9,30	11,85	281,00
№ 520(3) сб.шк.2004 г.	Картофельное пюре	200	3,84	5,91	25,03	175,00
№ 631 сб.шк. 2004 г.	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,10	17,20	70,00
№ 366 сб. Пермь 2008	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	49,20
№ 366 сб. Пермь 2008	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	57,90
	ИТОГО:	800	27,00	28,00	105,00	871,10
	ДЕНЬ № 10					
	Завтрак					
№ 217 сб. Пермь 2008	Фрикадельки из кур	100	7,43	10,60	8,71	220,00
Акт	Сложный овощной гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)	170/50	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:		17,08	17,24	75,32	641,80
	Обед					
№124 , сб.шк. 2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом птицы	250	6,24	2,93	11,47	232,20
№ 492 сб.шк. 2004 г.	Плов из говядины	300	16,50	24,21	54,85	453,44
№ 705 сб.шк.2004 г.	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	29,00	97,00
№ 366 сб. Пермь 2008	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	49,20
№ 366 сб. Пермь 2008	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	57,90
	ИТОГО:	800	27,00	28,00	115,00	889,74

ШЕФ-ПОВАР *Мисс* 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, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа-2021; Сборник рецептур 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., Батурин 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.