

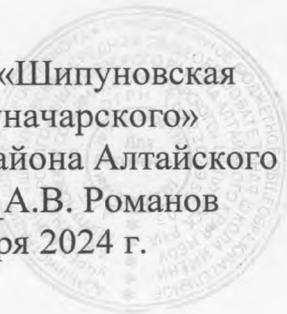
УТВЕРЖДАЮ

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**

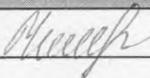
**1-4 классы**

## 10-дневное меню для школьников 7-11 лет 2024 г (завтрак)

№ ТК по сборнику рецептов 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. Дели2015.	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						
Завтрак						

№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	500	18,87	20,33	45,14	579,20
	<b>ДЕНЬ № 8</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	500	15,02	16,00	56,89	458,30
	<b>ДЕНЬ № 9</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	500	15,32	15,70	50,59	534,80
	<b>ДЕНЬ № 10</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	500	15,16	16,43	67,21	617,80

ШЕФ-ПОВАР



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 ПинН 2.32.4.3590-20. 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., Батуринов А.К., Погожева А.В., Шарфетдинов Х.Х., Плотникова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурная И.В., Керимова М.Г.2014г.