

1 смена

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

Директор
МБОУ «Тотемская СОШ №3»
Лавина Т. П.
"20 01" 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр питания»

В.И. Суровцева
"20 01" 2025г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
МБОУ «Тотемская СОШ №3»**

(согласно «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под редакцией В.Т.Лапшиной/Министерство экономического развития и торговли РФ, 2004г., издательство «Хлебпродинформ»
"Сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений",
Пермская государственная медицинская академия, Уральский региональный центр питания, 2008г.,
"Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях,
Пятигорский государственный технологический университет, Научно-исследовательский институт питания РАМН, 2011г.)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
1 неделя, 1 день - понедельник							
завтрак (1-4кл)							
Биточек по-школьному	100	16,2	22,2	14,3	351,6	1,7	ттк
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5		332
Сок натуральный	200	1	0	21,2	88	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за завтрак	520	25,3	30,2	89,7	762,9	6,4	
Обед							
Суп гороховый	250/12,5	11,2	6,7	27,8	218,6	5,8	139/487
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
(5-11 кл)							
Биточек по-школьному	100	16,2	22,2	14,3	351,6	1,7	ттк
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	264,6		332
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед	565	39,2	38,6	134,8	1076	8,5	
Всего за день		64,5	68,8	224,5	1838,9	14,9	
1 неделя, 2 день - вторник							
Завтрак (1-4кл)							
Грудка куры в соусе с томатом	100	28,1	34	4,4	435,57	4	ттк
Греча отварная (каша гречневая рассыпчатая)	150	8,7	7,8	42,6	279		508
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за завтрак	505	39,5	42,3	78,5	852,97	4,3	
Обед							
Щи из св. капусты с картофелем	250/12,5/10	5	9,2	10,7	147,13	18,5	124/487
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
(5-11 кл)							
Грудка куры в соусе с томатом	100	28,1	34	4,4	435,57	4	ттк
Греча отварная (каша гречневая рассыпчатая)	180	10,4	9,4	51,12	334,8	0	508
Овощи консервированные	15	0,5	0,5	1,05	11,7	1,5	229
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед	550	49,2	54,1	115,27	1148	24,3	
Всего за день		88,7	96,4	193,77	2000,97	28,6	
1 неделя, 3 день - среда							
завтрак (1-4кл)							
Жаркое по-домашнему	190	13,4	32,03	18	415,8	7,3	436
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100	4	
Ватрушка с творогом	60	7,09	12,2	20	217,6	0,03	410
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
Итого за завтрак	705	23,39	44,73	95,5	871,8	11,63	
Обед							
Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,3	8,3	18,4	171,3	8,4	71
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
(5-11 кл)							
Жаркое по-домашнему	190	13,4	32,03	18	415,8	7,3	436

Овощи консервированные	10	0,3	0,3	0,7	7,8		229
Сдоба	100	7,8	4,8	52,3	282		421
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед	555	33	46,43	137,4	1095,7	17	
Всего за день		56,39	91,16	232,9	1967,5	28,63	
1 неделя, 4 день-четверг							
Завтрак (1-4кл)							
Котлета куриная	100	22	19,6	10	309	1,2	498
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228		511
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за завтрак	535	28,75	27,55	82,45	697,8	2,2	
Обед							
Борщ из св. капусты с картофелем	250/12,5/10	4,64	8,13	13,5	144,53	10,53	110/487
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
(5-11 кл)							
Котлета куриная	100	22	19,6	10	309	1,2	498
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	273,6	0	511
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед	565	36,64	37,43	120,2	968,33	12,73	
Всего за день		65,39	64,98	202,65	1666,13	14,93	
1 неделя, 5 день-пятница							
Завтрак (1-4кл)							
Мясные палочки с яйцом и сыром	100	17,2	38,4	11,2	437,8	0,08	ттк
Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	18,16	520
Овощи консервированные	10	0,3	0,3	0,7	7,8		229
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за завтрак	515	23,35	45,95	65,3	747,5	19,54	
Обед							
Суп крестьянский с крупой	250/12,5/10	5,1	10,3	6,6	141	10	134/487
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
(5-11 кл)							
Мясные палочки с яйцом и сыром	100	17,2	38,4	11,2	437,8	0,08	ттк
Овощи консервированные	20	0,6	0,7	1,4	15,6	2	229
Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	196,2	21,8	520
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед	555	31,9	58,5	93,5	1009,4	34,18	
Всего за день		55,25	104,45	158,8	1756,9	53,72	
2 неделя, 1 день – понедельник							
Завтрак (1-4кл)							
Бифштекс по-домашнему	100	14	34	12	421	1,4	ттк
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5		332
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за завтрак	535	22,3	42	81,2	802,3	2,4	
Обед							
Суп гороховый	250/12,5	11,2	6,7	27,8	218,6	5,8	139/487
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	

(5-11 кл)								
Бифштекс по-домашнему	100	14	34	12	421	1,4	тгк	
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366	
Макароньы отварные	180	6,3	7,4	42,3	264,6	0	332	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685	
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0		
Итого за обед	565	37	50,4	132,5	1145,4	8,2		
Всего за день		59,3	92,4	213,7	1947,7	10,6		
2 неделя, 2 день- вторник								
Завтрак (1-4кл)								
Рубатки куриные	100	23	18	11,3	262,02	2	тгк	
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366	
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228		511	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685	
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0		
Итого за завтрак	535	29,75	25,95	83,75	650,82	3		
Обед								
Щи из св. капусты с картофелем	250/12,5/10	5	9,2	10,7	147,13	18,5	124/487	
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0		
(5-11 кл)								
Рубатки куриные	100	23	18	11,3	262,02	2	тгк	
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366	
Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	273,6	0	511	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685	
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0		
Итого за обед	565	38	36,9	118,7	923,95	21,5		
Всего за день		67,75	62,85	202,45	1574,77	24,5		
2 неделя, 3 день- среда								
Завтрак (1-4кл)								
Каша Дружба	205	6,6	8,3	35,05	241,1	0	84	
Бутерброд с маслом и сыром	40/10/10	5,7	14,8	16,7	223	0,08	3	
Фрукт	200	3	1	42	190	20		
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685	
Итого за завтрак	680	15,5	24,1	108,75	712,1	20,38		
Обед								
Рассольник «Ленинградский»	250/12,5/10	6,6	9,8	20,4	198,7	7,54	132,487	
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0		
(5-11 кл)								
Котлета мясная	100	16,1	20,01	14,4	312,7	1,8	451	
Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	196,2	21,8	520	
Сдоба	50	3,9	2,4	26,2	141		421	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685	
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0		
Итого за обед	585	35,6	41,31	135,3	1067,4	31,44		
Всего за день		51,1	65,41	244,05	1779,5	51,82		
2 неделя, 4 день-четверг								
Завтрак (1-4кл)								
Шницель по-капитански	100	18,4	15,3	12,1	228	1,05	тгк	
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366	
Макароньы отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5		332	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685	
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0		
Итого за завтрак	535	26,7	23,3	81,3	609,3	2,05		
Обед								
Борщ из св. капусты с картофелем	250/12,5/10	4,64	8,13	13,5	144,53	10,53	110/487	
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0		
(5-11 кл)								
Шницель по-капитански	100	18,4	15,3	12,1	228	1,05	тгк	
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366	

Макаронны отварные	180	6,3	7,4	42,3	264,6	0	332
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед	565	34,84	33,13	118,3	878,33	12,58	
Всего за день		61,54	56,43	199,6	1487,63	14,53	
2 неделя, 5 день-пятница							
Завтрак (1-4кл)							
Колбаски куриные «Цыпа»	100	19,4	12,8	12,9	242,8	1,7	ТТК
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	18,2	520
Овощи консервированные	20	0,6	0,7	1,4	15,6	2	229
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за завтрак	525	25,9	20,8	67,7	560,3	22,2	
Обед							
Суп крестьянский с крупой	250/12,5/10	5,1	10,3	6,6	141	10	134/487
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
(5-11 кл)							
Колбаски куриные «Цыпа»	100	19,4	12,8	12,9	242,8	1,7	ТТК
Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	196,2	21,8	520
Овощи консервированные	15	0,5	0,5	1,05	11,7	1,5	229
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед	550	34	32,7	94,85	810,5	35,3	
Всего за день		59,9	53,5	162,55	1370,8	57,5	
Всего в среднем за 10 дней		62,98	75,64	203,50	1739,08	29,98	
завтрак (1-4 кл)		26,0	32,7	83,4	726,8	9,4	
обед (5-11 кл)		36,9	43,0	120,1	1012,3	20,6	