

II смена

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

Директор
МБОУ «Тотемская СОШ № 3»

Литт-Лаврова Т. Л.

" 20 07 " 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр питания»

Суровцева
В.И. Суровцева

" 20 07 " 2025г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
(II смена)
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)	Витамины С, мг	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
1 неделя, 1 день - понедельник							
Полдник (1-4кл)							
Биточек по-школьному	100	16,2	22,2	14,3	351,6	1,7	тгк
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 полдник	520	25,3	30,2	89,7	762,9	6,4	
Полдник (5-11 кл)							
Биточек по-школьному	100	16,2	22,2	14,3	351,6	1,7	тгк
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 полдник	565	25,5	31,4	90,5	777	2,7	
Всего за день		50,8	61,6	180,2	1539,9	9,1	
1 неделя, 2 день - вторник							
Полдник (1-4кл)							
Грудка кури в соусе с томатом	100	28,1	34	4,4	435,57	4	тгк
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 полдник	505	39,5	42,3	78,5	852,97	4,3	
Полдник (5-11 кл)							
Грудка кури в соусе с томатом	100	28,1	34	4,4	435,57	4	тгк
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		
Итого за полдник	550	41,7	44,4	88,07	920,47	5,8	
Всего за день		81,2	86,7	166,57	1773,44	10,1	
1 неделя, 3 день - среда							
Полдник (1-4кл)							
Жаркое по-домашнему	190	13,4	32,03	18	415,8	7,3	436
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
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
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100	4	
Итого за полдник	705	23,39	44,73	95,5	871,8	11,63	
Полдник (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	1	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		
Итого за полдник	555	24,2	37,63	102,5	844	8,6	
Всего за день		47,59	82,36	198	1715,8	20,23	
1 неделя, 4 день - четверг							
Полдник (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 полдник	535	28,75	27,55	82,45	697,8	2,2	
Полдник (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 полдник	565	29,5	28,8	90,2	743,4	2,2	
Всего за день		58,25	56,35	172,65	1441,2	4,4	
1 неделя, 5 день-пятница							
Полдник (1-4кл)							
Мясные палочки с яйцом и сыром	100	17,2	38,4	11,2	437,8	0,08	тгк
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	1	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 полдник	515	23,35	45,95	65,3	747,5	19,54	
Полдник (5-11 кл)							
Мясные палочки с яйцом и сыром	100	17,2	38,4	11,2	437,8	0,08	тгк
Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	196,2	21,8	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 полдник	555	24,3	47,7	70,4	788	24,18	
Всего за день		47,65	93,65	135,7	1535,5	43,72	
2 неделя, 1 день – понедельник							
Полдник (1-4кл)							
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	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 полдник	535	22,3	42	81,2	802,3	2,4	
Полдник (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 полдник	565	23,3	43,2	88,2	846,4	2,4	
Всего за день		45,6	85,2	169,4	1648,7	4,8	
2 неделя, 2 день- вторник							
Полдник (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		

Итого за полдник	535	29,75	25,95	83,75	650,82	3	
Полдник (5-11 кл)							
Рубатки куриные	100	23	18	11,3	262,02	2	ТТК
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		
Итого за полдник	565	30,5	27,2	91,5	696,42	3	
Всего за день		60,25	53,15	175,25	1347,24	6	
2 неделя, 3 день- среда							
Полдник (1-4кл)							
Котлета мясная	100	16,1	20,01	14,4	312,7	1,8	451
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	18,2	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		
Итого за полдник	555	25,9	29,71	94	755,6	20,3	
Полдник (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		
Итого за полдник	585	26,5	31,01	98,4	788,3	23,9	
Всего за день		52,4	60,72	192,4	1543,9	44,2	
2 неделя, 4 день-четверг							
Полдник (1-4кл)							
Шницель по-капитански	100	18,4	15,3	12,1	228	1,05	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 полдник	535	26,7	23,3	81,3	609,3	2,05	
Полдник (5-11 кл)							
Шницель по-капитански	100	18,4	15,3	12,1	228	1,05	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	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 полдник	565	27,7	24,5	88,3	653,4	2,05	
Всего за день		54,4	47,8	169,6	1262,7	4,1	
2 неделя, 5 день-пятница							
Полдник (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 полдник	525	25,9	20,8	67,7	560,3	22,2	
Полдник (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 полдник	550	26,4	21,9	71,75	589,1	25,3	
Всего за день		52,3	42,7	139,45	1149,4	47,5	
Всего в среднем за 10 дней							

график (1-4 кл)		27,1	33,2	81,9	731,1	9,4	
обед (5-11 кл)		28,0	33,8	88,0	764,6	10,0	