

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

*Директор МБОУ
"Тотемская СОШ №3"
Сурова Т.П.*
"14" 04 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр питания»

Суров
В.И.Суровцева
"14" 04 2025г.

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

(согласно «Сборника рецептур 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, рецептур 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 рецептур 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
Овощи консервированные	20	0,6	0,7	1,4	15,6	2	229
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	540	25,9	30,9	91,1	778,5	8,4	
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		65,1	69,5	225,9	1854,5	16,9	
1 неделя, 2 день- вторник							
Завтрак (1-4кл)							
Грудка кури 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
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	40,1	43	79,9	868,57	6,3	
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 кури 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	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 обед	555	49,3	54,3	115,62	1151,9	24,8	
Всего за день		89,4	97,3	195,52	2020,47	31,1	
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	20	0,6	0,6	1,4	15,6	2	576
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	565	33,3	46,73	138,1	1103,5	18	
Всего за день		56,69	91,46	233,6	1975,3	29,63	
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
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	29,55	27,55	88,65	727,8	5,9	
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
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 обед	550	37,44	37,43	126,4	998,33	16,43	
Всего за день		66,99	64,98	215,05	1726,13	22,33	
1 неделя, 5 день-пятница							
Завтрак (1-4кл)							
Митболы, запеченные в соусе	100	14,7	13,3	10,3	260	1,7	тгк
Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	18,16	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 завтрак	505	20,55	20,55	63,7	561,9	20,16	
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)							
Митболы, запеченные в соусе	100	14,7	13,3	10,3	260	1,7	тгк
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	29,4	33,4	92,6	831,6	35,8	
Всего за день		49,95	53,95	156,3	1393,5	55,96	
2 неделя, 1 день – понедельник							
Завтрак (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
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	23,1	42	87,4	832,3	6,1	
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
Сок натуральньый		200	1	0	21,2	88	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)		40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед		550	37,8	50,4	138,7	1175,4	11,9	
Всего за день			60,9	92,4	226,1	2007,7	18	
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
Сок натуральньый		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	30,55	25,95	89,95	680,82	6,7	
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
Сок натуральньый		200	1	0	21,2	88	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)		40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед		550	38,8	36,9	124,9	953,95	25,2	
Всего за день			69,35	62,85	214,85	1634,77	31,9	
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	40/10/15	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		685	15,5	24,1	108,75	712,1	20,38	
Обед								
Суп Харчо	250/12,5/10	5	12	14,5	191,4	3,02	тгк/487	
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0		
(5-11 кл)								
Колобасики		100	15	25,6	8	317,4	2,6	тгк
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	32,9	49,1	123	1064,8	27,72	
Всего за день			48,4	73,2	231,75	1776,9	48,1	
2 неделя, 4 день-четверг								
Завтрак (1-4кл)								
Котлета рыбная «Диетическая»		100	12,6	4,4	5,2	111,2	0,7	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	20,9	12,4	74,4	492,5	1,7	
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 рыбная «Диетическая»		100	12,6	4,4	5,2	111,2	0,7	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	29,04	22,23	111,4	761,53	12,23	
Всего за день		49,94	34,63	185,8	1254,03	13,93	
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	10	0,3	0,3	0,7	7,8	1	229
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	500	26,4	20,4	73,2	582,5	24,9	
Обед							
Суп крестьянский с крупой	250/12,5/10	5,1	10,3	6,6	141	10	134/487
Хлеб дарницкий (или Тотемский) (5-11 кл)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
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	30	0,1	0,1	2,2	23,4	4	229
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 обед	550	34,4	32,3	102,2	852,2	41,5	
Всего за день		60,8	52,7	175,4	1434,7	66,4	
Всего в среднем за 10 дней		61,75	69,30	206,03	1707,80	33,43	
завтрак (1-4 кл)		25,6	29,2	85,3	710,9	11,2	
обед (5-11 кл)		36,2	40,1	120,8	996,9	22,2	