

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

Директор МБОУ «Тотемская СОШ №3»
Митусовский Борис Т.П.
"14" 04 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр питания»

В.И. Суровцева
"14" 04 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	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 полдник	540	25,9	30,9	91,1	778,5	8,4	
Полдник (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 полдник	565	25,5	31,4	90,5	777	2,7	
Всего за день		51,4	62,3	181,6	1555,5	11,1	
1 неделя, 2 день - вторник							
Полдник (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 полдник	525	40,1	43	79,9	868,57	6,3	
Полдник (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		
Итого за полдник	555	41,8	44,6	88,42	924,37	6,3	
Всего за день		81,9	87,6	168,32	1792,94	12,6	
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	20	0,6	0,7	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		
Итого за полдник	565	24,5	38,03	103,2	851,8	9,6	
Всего за день		47,89	82,76	198,7	1723,6	21,23	
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
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	29,55	27,55	88,65	727,8	5,9	
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
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	550	30,3	28,8	96,4	773,4	5,9	
Всего за день		59,85	56,35	185,05	1501,2	11,8	
1 неделя, 5 день-пятница							
Полдник (1-4кл)							
Митболы,запеченные в соусе	100	14,7	13,3	10,3	260	1,7	ТТК
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 полдник	505	20,55	20,55	63,7	561,9	20,16	
Полдник (5-11 кл)							
Митболы,запеченные в соусе	100	14,7	13,3	10,3	260	1,7	ТТК
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	21,8	22,6	69,5	610,2	25,8	
Всего за день		42,35	43,15	133,2	1172,1	45,96	
2 неделя, 1 день –понедельник							
Полдник (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
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	23,1	42	87,4	832,3	6,1	
Полдник (5-11 кл)							
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	180	6,3	7,4	42,3	264,6	0	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	550	24,1	43,2	94,4	876,4	6,1	
Всего за день		47,2	85,2	181,8	1708,7	12,2	
2 неделя, 2 день- вторник							
Полдник (1-4кл)							
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	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		

Итого за полдник	520	30,55	25,95	89,95	680,82	6,7	
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
Сок натуральный	200	1	0	21,2	88	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
Итого за полдник	550	31,3	27,2	97,7	726,42	6,7	
Всего за день		61,85	53,15	187,65	1407,24	13,4	
2 неделя, 3 день- среда							
Полдник (1-4кл)							
Колобасики	100	15	25,6	8	317,4	2,6	ТТК
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	585	24,8	35,3	87,6	760,3	21,1	
Полдник (5-11 кл)							
Колобасики	100	15	25,6	8	317,4	2,6	ТТК
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	25,4	36,6	92	793	24,7	
Всего за день		50,2	71,9	179,6	1553,3	45,8	
2 неделя, 4 день-четверг							
Полдник (1-4кл)							
Котлета рыбная «Диетическая»	100	12,6	4,4	5,2	111,2	0,7	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
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	20,9	12,4	74,4	492,5	1,7	
Полдник (5-11 кл)							
Котлета рыбная «Диетическая»	100	12,6	4,4	5,2	111,2	0,7	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	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	21,9	13,6	81,4	536,6	1,7	
Всего за день		42,8	26	155,8	1029,1	3,4	
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	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 полдник	525	26,4	20,4	73,2	582,5	24,9	
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	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 полдник	550	26,8	21,5	79,1	630,8	31,5	
Всего за день		53,2	41,9	152,3	1213,3	56,4	
Всего в среднем за 10 дней							

завтрак (1-4 кл)		26,5	30,3	83,1	715,7	11,3	
обед (5-11 кл)		27,3	30,8	89,3	750,0	12,1	