

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

МБОУ «Тотемская СОШ №3»

Павел Иванович Т. П.

"19" 08 2024г



Директор МАУ «Центр питания»
В.И. Суровцева
2024г

**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 | 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 |
| | | | | | | | |
| 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 | 520 | 24,5 | 30,2 | 83,5 | 732,9 | 2,7 | |
| 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 | 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 обед | 550 | 39,2 | 38,6 | 134,8 | 1076 | 8,5 | |
| Всего за день | | 63,7 | 68,8 | 218,3 | 1808,9 | 11,2 | |
| 1 неделя, 2 день- вторник | | | | | | | |
| Завтрак (1-4кл) | | | | | | | |
| Грудка кури в соусе с томатом | 100 | 28,1 | 34 | 4,4 | 435,6 | 4 | тгк |
| | | | | | | | |
| Греча отварная (каша гречневая рассыпчатая) | 150 | 8,7 | 7,8 | 42,6 | 279 | | 508 |
| Овощи свежие (помидор св.) | 10 | 0,1 | 0,02 | 0,4 | 2,3 | 1,4 | 576 |
| 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 | 705 | 39,6 | 42,32 | 78,9 | 855,3 | 5,7 | |
| 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) | | | | | | | |
| Грудка кури в соусе с томатом | 100 | 28,1 | 34 | 4,4 | 435,6 | 4 | тгк |
| | | | | | | | |
| Греча отварная (каша гречневая рассыпчатая) | 180 | 10,4 | 9,4 | 51,12 | 334,8 | 0 | 508 |
| Овощи свежие (помидор св.) | 15 | 0,2 | 0,03 | 0,6 | 3,5 | 2,1 | 576 |
| 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 | 48,9 | 53,63 | 114,82 | 1139,83 | 24,9 | |
| Всего за день | | 88,5 | 95,95 | 193,72 | 1995,13 | 30,6 | |
| 1 неделя, 3 день- среда | | | | | | | |
| завтрак (1-4кл) | | | | | | | |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/20 | 29,3 | 12,1 | 29,1 | 342,3 | 0,4 | 366 |
| | | | | | | | |
| Сдоба | 50 | 3,9 | 2,4 | 26,15 | 141 | | тгк |
| 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 завтрак | 635 | 33,6 | 14,5 | 96,25 | 641,3 | 4,7 | |
| 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 свежие (огурец св.) | 10 | 0,1 | 0,01 | 0,3 | 1,4 | 1 | 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 | 585 | 32,8 | 46,14 | 137 | 1089,3 | 17 | |
| Всего за день | | 66,4 | 60,64 | 233,25 | 1730,6 | 21,7 | |
| 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 |
| Овощи свежие (помидор св.) | 10 | 0,1 | 0,02 | 0,4 | 2,3 | 1,4 | 576 |
| | | | | | | | |
| 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 | 28,85 | 27,57 | 82,85 | 700,1 | 3,6 | |
| 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 | | 65,49 | 65 | 203,05 | 1668,43 | 16,33 | |
| 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 | тгк |
| | | | | | | | |
| Картофельное пюре | 150 | 3,15 | 6,75 | 21,9 | 163,5 | 18,16 | 520 |
| Овощи свежие (огурец св.) | 10 | 0,1 | 0,01 | 0,3 | 1,4 | 1 | 576 |
| 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 | 510 | 23,15 | 45,66 | 64,9 | 741,1 | 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 | тгк |
| | | | | | | | |
| Картофельное пюре | 180 | 3,8 | 8,1 | 26,3 | 196,2 | 21,8 | 520 |
| Овощи свежие (огурец св.) | 15 | 0,2 | 0,02 | 0,4 | 2,1 | 1,5 | 576 |
| 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 | 31,5 | 57,82 | 92,5 | 995,9 | 33,68 | |
| Всего за день | | 54,65 | 103,48 | 157,4 | 1737 | 53,22 | |
| 2 неделя, 1 день – понедельник | | | | | | | |
| Завтрак (1-4кл) | | | | | | | |
| Митболы с сыром | 100 | 19 | 25 | 11 | 312 | 3,5 | 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 | 535 | 28,1 | 33 | 86,4 | 723,3 | 8,2 | |
| 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) | | | | | | | |
| Митболы с сыром | 100 | 19 | 25 | 11 | 312 | 3,5 | ттк |
| 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 | 42 | 41,4 | 131,5 | 1036,4 | 10,3 | |
| Всего за день | | 70,1 | 74,4 | 217,9 | 1759,7 | 18,5 | |
| 2 неделя, 2 день- вторник | | | | | | | |
| Завтрак (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 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 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 | 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 | 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 | 40/10/20 | 6,7 | 17,3 | 19,5 | 260,3 | 0,09 | 3 |
| Фрукт | 200 | 3 | 1 | 42 | 190 | 20 | |
| | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 0,3 | 685 |
| Итого за завтрак | 590 | 16,5 | 26,6 | 111,55 | 749,4 | 20,39 | |
| 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) | | | | | | | |
| «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 | 0 | |
| Итого за обед | 545 | 34,5 | 46,9 | 128,9 | 1072,1 | 32,24 | |
| Всего за день | | 51 | 73,5 | 240,45 | 1821,5 | 52,63 | |
| 2 неделя, 4 день-четверг | | | | | | | |
| Завтрак (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 |
| Макаронны отварные | 150 | 5,3 | 6,2 | 35,3 | 220,5 | | 332 |
| Овощи свежие (огурец св.) | 10 | 0,1 | 0,01 | 0,3 | 1,4 | 1 | 576 |
| | | | | | | | |
| 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 | 735 | 26,8 | 23,31 | 81,6 | 610,7 | 3,05 | |
| Обед | | | | | | | |
| Борщ из св. капусты с картофелем | 250/12,5/10 | 4,64 | 8,13 | 13,5 | 144,53 | 10,53 | 110/487 |

