

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

*МБОУ «Тотемская СОШ №3»*  
*Лед. Попова Д.П.*  
*15 января 2024г*



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр питания»

В.И.Суровцева

2024г

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

(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			
<b>1 неделя, 1 день - понедельник</b>							
<b>завтрак (1-4кл)</b>							
Биточек по-школьному на пару	100	16,2	15,2	14,3	289	1,7	тгк
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макароньы отварные	150	5,25	6,15	35,25	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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>25,25</b>	<b>23,15</b>	<b>89,65</b>	<b>700,3</b>	<b>6,4</b>	
<b>1 неделя, 2 день- вторник</b>							
<b>Завтрак (1-4кл)</b>							
Мясо тушеное	100	10,6	28,2	2,6	305	0,2	256
Греча отварная (каша гречневая рассыпчатая)	150	8,7	7,8	42,6	279		508
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>25</b>	<b>37,5</b>	<b>118,7</b>	<b>912,4</b>	<b>20,5</b>	
<b>1 неделя, 3 день- среда</b>							
<b>завтрак (1-4кл)</b>							
Запеканка из творога со сгущ.молоком	150/20	27,5	5,3	45,3	339,3	0,4	358
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100	4	
Сдоба	50	3,9	2,4	26,15	141		тгк
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
<b>Итого за завтрак</b>		<b>31,8</b>	<b>7,7</b>	<b>112,45</b>	<b>638,3</b>	<b>4,7</b>	
<b>1 неделя, 4 день-четверг</b>							
<b>Завтрак (1-4кл)</b>							
Котлета куриная на пару	100	22,2	13,6	10	255	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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>28,95</b>	<b>21,55</b>	<b>82,45</b>	<b>643,8</b>	<b>2,2</b>	
<b>1 неделя, 5 день-пятница</b>							
<b>Завтрак (1-4кл)</b>							
Мясные колобки в соусе	100	10,2	23,1	13,08	302,4	4,07	тгк
Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	18,16	520
Овощи консервированные	20	0,6	0,7	1,4	15,6	2	229,576
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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>16,65</b>	<b>31,05</b>	<b>67,88</b>	<b>619,9</b>	<b>24,53</b>	
<b>2 неделя, 1 день –понедельник</b>							
<b>Завтрак (1-4кл)</b>							
Шницель мясной на пару	100	16	15	14,4	268	1,7	451
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макароньы отварные	150	5,25	6,15	35,25	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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>24,25</b>	<b>22,95</b>	<b>83,55</b>	<b>649,3</b>	<b>2,7</b>	
<b>2 неделя, 2 день- вторник</b>							
<b>Завтрак (1-4кл)</b>							
Котлета куриная на пару	100	22	13,6	10	255	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		28,75	21,55	82,45	643,8	2,2	
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	1
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Итого за завтрак		16,5	26,6	111,55	749,4	20,39	
2 неделя, 4 день- четверг							
Завтрак (1-4кл)							
Котлета рыбная «Диетическая» на пару	100	12,6	0	5,2	51	0,7	ТК
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макаронны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5		332
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100	4	
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		21,05	7,95	100,35	532,3	5,7	
2 неделя, 5 день- пятница							
Завтрак (1-4кл)							
Колбаски куриные «Лыша» на пару	100	19,4	5,8	12,9	180	1,7	ТК
Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	18,16	520
Капуста тушеная	30	0,6	0,1	2,8	22,6	5,2	534
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		26,65	13,15	75,3	534,5	29,06	
Всего в среднем за 10 дней		24,49	21,32	92,43	587,46	11,84	