

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

МБОУ «Тотемская СОШ №3»
Лист 1
Данилова З.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»
Данилова Злата**

(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)	Витамины С, мг	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
1 неделя, 1 день - понедельник							
завтрак (1-4кл)							
Мясо отварное	100	14,2	24,6	2,2	284	0,02	241
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228		511
Сок натуральный	200	1	0	21,2	88	4	707
Итого за завтрак		18,95	30,75	61,95	600	4,02	
1 неделя, 2 день- вторник							
Завтрак (1-4кл)							
Бедро кури отварное	100	19	7,8	0,6	145	0	487
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
Итого за завтрак		30,9	16,6	100,2	672	20,3	
1 неделя, 3 день- среда							
завтрак (1-4кл)							
Омлет натуральный на воде с маслом	150	11,7	11,7	0,6	158	0	110
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100	4	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Итого за завтрак		12,1	11,7	41,6	316	4,3	
1 неделя, 4 день-четверг							
Завтрак (1-4кл)							
Бедро кури отварное	100	19	7,8	0,6	145	0	487
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228		511
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Итого за завтрак		22,95	13,95	54,15	431	0,3	
1 неделя, 5 день-пятница							
Завтрак (1-4кл)							
Мясо отварное	100	14,2	24,6	2,2	284	0,02	241
Картофельное пюре на воде с маслом	150	2,5	5,5	22	147,4	17,8	520
Сок натуральный	200	1	0	21,2	88	4	707
Итого за завтрак		17,7	30,1	45,4	519,4	21,82	
2 неделя, 1 день – понедельник							
Завтрак (1-4кл)							
Мясо отварное	100	14,2	24,6	2,2	284	0,02	241
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228		511
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Итого за завтрак		18,15	30,75	55,75	570	0,32	
2 неделя, 2 день- вторник							
Завтрак (1-4кл)							
Бедро кури отварное	100	19	7,8	0,6	145	0	487
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
Итого за завтрак		27,9	15,6	58,2	482	0,3	
2 неделя, 3 день- среда							
Завтрак (1-4кл)							
Омлет натуральный на воде с маслом	150	11,7	11,7	0,6	158	0	110
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Итого за завтрак		14,9	12,7	57,6	406	20,3	
2 неделя, 4 день-четверг							
Завтрак (1-4кл)							
Рыба отварная	100	20,3	3	0,9	111	0,07	136
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228		511
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100	4	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Итого за завтрак		24,45	9,15	80,45	497	4,37	
неделя, 5 день-пятница							
Завтрак (1-4кл)							
Бедро кури отварное	100	19	7,8	0,6	145	0	487
Картофельное пюре на воде с маслом	150	2,5	5,5	22	147,4	17,8	520
Сок натуральный	200	1	0	21,2	88	4	707
Итого за завтрак		22,5	13,3	43,8	380,4	21,8	
Всего в среднем за 10 дней		21,05	18,46	59,91	487,38	9,78	