



СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

МБОУ «Тотемская СОШ №3»
Лаврова Т. П.
2024г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр питания»

В.И. Суровцева
20:2024г

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

(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)							
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	
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
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
Итого за завтрак		28	15,62	58,6	484,3	1,7	
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
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
Итого за завтрак		23,05	13,97	54,55	433,3	1,7	
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
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
Итого за завтрак		17	30,11	39,5	490,8	19,12	
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
Сок натуральный	200	1	0	21,2	88	4	707
Итого за завтрак		18,95	30,75	61,95	600	4,02	
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
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
Итого за завтрак		24,35	9,16	54,75	398,4	1,37	
2 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
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
Итого за завтрак		21,8	13,32	38	352,7	19,5	
Всего в среднем за 10 дней		20,62	18,37	52,05	453,35	7,26	