

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

МБОУ «Тотемская СОШ №3»

Суровцева Т.И.

14.08.2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр питания»

Суровцева Т.И. В.И. Суровцева

14.08.2025г.

**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	№ рецепту ры
		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
Овощи консервированные	20	0,6	0,7	1,4	15,6	2	229
Сок натуральный	200	1	0	21,2	88	4	707
Итого за завтрак		19,55	31,45	63,35	615,6	6,02	
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
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
Итого за завтрак		28,5	16,3	59,6	497,6	2,3	
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
Сок натуральный	200	1	0	21,2	88	4	707
Итого за завтрак		23,75	13,95	60,35	461	4	
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
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Итого за завтрак		16,9	30,1	39,2	489,4	18,12	
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

натуральный	200	1	0	21,2	88	4	707
Итого за завтрак		28,7	15,6	64,4	512	4	
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)							
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, 5 день-пятница							
Завтрак (1-4кл)							
Бедро куры 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 консервированные	10	0,3	0,3	0,7	7,8	1	229
Сок натуральный	200	1	0	21,2	88	4	707
Итого за завтрак		22,8	13,6	44,5	388,2	22,8	
Всего в среднем за 10 дней		20,43	20,69	54,83	485,58	8,62	