

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

МБОУ «Тотемская СОШ №3»

Дир. Данилова З.П.

07

10

2024г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ «Центр питания»

В.И. Суронцева

07

10

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
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	
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
Овощи консервированные	15	0,5	0,5	1,05	11,7	1,5	229
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Итого за завтрак		17,4	30,6	40,25	501,1	19,62	
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
Овощи консервированные	15	0,5	0,5	1,05	11,7	1,5	229
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Итого за завтрак		18,65	31,25	56,8	581,7	1,82	
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
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Итого за завтрак		24,25	9,15	54,45	397	0,37	
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 консервированные	10	0,03	0,03	0,7	7,8	1	229
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Итого за завтрак		21,73	13,33	38,3	358,2	19,1	
Всего в среднем за 10 дней		20,59	18,46	51,53	452,50	6,67	