

2 сс  
с

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

*М.В.У. Шотемская*

*Татьяна Николаевна Шотемская*  
" 07 / 10 2024г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
(2 смена)  
МБОУ «Тотемская СОШ№3»**

(согласно «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»  
под редакцией В.Т.Лапиной/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)	Витамины С, мг	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>1 неделя, 1 день - понедельник</b>							
<b>Полдник (1-4кл)</b>							
Биточек по-школьному	100	16,2	22,2	14,3	351,6	1,7	ттк
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	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 полдник</b>	<b>535</b>	<b>24,5</b>	<b>30,2</b>	<b>83,5</b>	<b>732,9</b>	<b>2,7</b>	
<b>Полдник (5-11 кл)</b>							
Биточек по-школьному	100	16,2	22,2	14,3	351,6	1,7	ттк
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	264,6		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 полдник</b>	<b>565</b>	<b>25,5</b>	<b>31,4</b>	<b>90,5</b>	<b>777</b>	<b>2,7</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>50</b>	<b>61,6</b>	<b>174</b>	<b>1509,9</b>	<b>5,4</b>	
<b>1 неделя, 2 день - вторник</b>							
<b>Полдник (1-4кл)</b>							
Чахохбили из птицы	100	21,5	28	4	256	2,2	ттк
Греча отварная (каша гречневая рассыпчатая)	150	8,7	7,8	42,6	279		508
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
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за полдник</b>	<b>520</b>	<b>33,4</b>	<b>36,8</b>	<b>79,15</b>	<b>685,1</b>	<b>4</b>	
<b>Полдник (5-11 кл)</b>							
Чахохбили из птицы	100	21,5	28	4	256	2,2	ттк
Греча отварная (каша гречневая рассыпчатая)	180	10,4	9,4	51,12	334,8	0	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
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
<b>Итого за полдник</b>	<b>555</b>	<b>35,2</b>	<b>38,6</b>	<b>88,02</b>	<b>744,8</b>	<b>4,5</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>68,6</b>	<b>75,4</b>	<b>167,17</b>	<b>1429,9</b>	<b>8,5</b>	
<b>1 неделя, 3 день - среда</b>							
<b>Полдник (1-4кл)</b>							
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	29,3	12,1	29,1	342,3	0,4	366
Сдоба	50	3,9	2,4	26,15	141		ттк
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100	4	
<b>Итого за полдник</b>	<b>635</b>	<b>33,6</b>	<b>14,5</b>	<b>96,25</b>	<b>641,3</b>	<b>4,7</b>	
<b>Полдник (5-11 кл)</b>							
Жаркое по-домашнему	190	13,4	32,03	18	415,8	7,3	436
Овощи консервированные	15	0,5	0,5	1,05	11,7	1,5	229
Сдоба	100	7,8	4,8	52,3	282		421
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		
<b>Итого за полдник</b>	<b>560</b>	<b>24,4</b>	<b>37,83</b>	<b>102,85</b>	<b>847,9</b>	<b>9,1</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>58</b>	<b>52,33</b>	<b>199,1</b>	<b>1489,2</b>	<b>13,8</b>	
<b>1 неделя, 4 день - четверг</b>							
<b>Полдник (1-4кл)</b>							

Котлета куриная	100	22	19,6	10	309	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 полдник</b>	<b>535</b>	<b>28,75</b>	<b>27,55</b>	<b>82,45</b>	<b>697,8</b>	<b>2,2</b>	
<b>Полдник (5-11 кл)</b>							
Котлета куриная	100	22	19,6	10	309	1,2	498
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	273,6	0	511
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
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за полдник</b>	<b>585</b>	<b>30,1</b>	<b>29,5</b>	<b>91,6</b>	<b>759</b>	<b>4,2</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>58,85</b>	<b>57,05</b>	<b>174,05</b>	<b>1456,8</b>	<b>6,4</b>	
<b>1 неделя, 5 день-пятница</b>							
<b>Полдник (1-4кл)</b>							
Мясные палочки с яйцом и сыром	100	17,2	38,4	11,2	437,8	0,08	тгк
Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	18,16	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
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за полдник</b>	<b>520</b>	<b>23,55</b>	<b>46,15</b>	<b>65,65</b>	<b>751,4</b>	<b>20,04</b>	
<b>Полдник (5-11 кл)</b>							
Мясные палочки с яйцом и сыром	100	17,2	38,4	11,2	437,8	0,08	тгк
Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	196,2	21,8	520
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
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за полдник</b>	<b>555</b>	<b>24,3</b>	<b>47,7</b>	<b>70,4</b>	<b>788</b>	<b>24,18</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>47,85</b>	<b>93,85</b>	<b>136,05</b>	<b>1539,4</b>	<b>44,22</b>	
<b>2 неделя, 1 день – понедельник</b>							
<b>Полдник (1-4кл)</b>							
Бифштекс по-домашнему	100	14	34	12	421	1,4	тгк
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макаронны отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5		332
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
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за полдник</b>	<b>520</b>	<b>22,8</b>	<b>42,5</b>	<b>82,25</b>	<b>814</b>	<b>3,9</b>	
<b>Полдник (5-11 кл)</b>							
Бифштекс по-домашнему	100	14	34	12	421	1,4	тгк
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макаронны отварные	180	6,3	7,4	42,3	264,6	0	332
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
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за полдник</b>	<b>585</b>	<b>23,9</b>	<b>43,9</b>	<b>89,6</b>	<b>862</b>	<b>4,4</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>46,7</b>	<b>86,4</b>	<b>171,85</b>	<b>1676</b>	<b>8,3</b>	
<b>2 неделя, 2 день- вторник</b>							
<b>Полдник (1-4кл)</b>							
Рубатки куриные	100	23	18	11,3	262,02	2	тгк
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		

<b>Итого за полдник</b>	<b>535</b>	<b>29,75</b>	<b>25,95</b>	<b>83,75</b>	<b>650,82</b>	<b>3</b>	
<b>Полдник (5-11 кл)</b>							
Рубатки куриные	100	23	18	11,3	262,02	2	тгк
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	273,6	0	511
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
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
<b>Итого за полдник</b>	<b>585</b>	<b>31,1</b>	<b>27,9</b>	<b>92,9</b>	<b>712,02</b>	<b>5</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>60,85</b>	<b>53,85</b>	<b>176,65</b>	<b>1362,84</b>	<b>8</b>	
<b>2 неделя, 3 день- среда</b>							
<b>Полдник (1-4кл)</b>							
Котлета мясная	100	16,1	20,01	14,4	312,7	1,8	451
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	18,2	520
Овощи консервированные	15	0,5	0,5	1,05	11,7	1,5	229
Сдоба	50	3,9	2,4	26,2	141		421
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		
<b>Итого за полдник</b>	<b>615</b>	<b>26,4</b>	<b>30,21</b>	<b>95,05</b>	<b>767,3</b>	<b>21,8</b>	
<b>Полдник (5-11 кл)</b>							
Котлета мясная	100	16,1	20,01	14,4	312,7	1,8	451
Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	196,2	21,8	520
Овощи консервированные	30	0,9	0,9	2,1	23,4	3	229
Сдоба	50	3,9	2,4	26,2	141		421
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		
<b>Итого за полдник</b>	<b>615</b>	<b>27,4</b>	<b>31,91</b>	<b>100,5</b>	<b>811,7</b>	<b>26,9</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>53,8</b>	<b>62,12</b>	<b>195,55</b>	<b>1579</b>	<b>48,7</b>	
<b>2 неделя, 4 день-четверг</b>							
<b>Полдник (1-4кл)</b>							
Шницель по-капитански	100	18,4	15,3	12,1	228	1,05	тгк
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макаронь отварные	150	5,3	6,2	35,3	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 полдник</b>	<b>535</b>	<b>26,7</b>	<b>23,3</b>	<b>81,3</b>	<b>609,3</b>	<b>2,05</b>	
<b>Полдник (5-11 кл)</b>							
Шницель по-капитански	100	18,4	15,3	12,1	228	1,05	тгк
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макаронь отварные	180	6,3	7,4	42,3	264,6	0	332
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
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за полдник</b>	<b>585</b>	<b>28,3</b>	<b>25,2</b>	<b>89,7</b>	<b>669</b>	<b>4,05</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>55</b>	<b>48,5</b>	<b>171</b>	<b>1278,3</b>	<b>6,1</b>	
<b>2 неделя, 5 день-пятница</b>							
<b>Полдник (1-4кл)</b>							
Колбаски куриные «Цыпа»	100	19,4	12,8	12,9	242,8	1,7	тгк
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	18,2	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
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за полдник</b>	<b>520</b>	<b>25,8</b>	<b>20,6</b>	<b>67,35</b>	<b>556,4</b>	<b>21,7</b>	
<b>Полдник (5-11 кл)</b>							
Колбаски куриные «Цыпа»	100	19,4	12,8	12,9	242,8	1,7	тгк
Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	196,2	21,8	520
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
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за полдник</b>	<b>555</b>	<b>26,5</b>	<b>22,1</b>	<b>72,1</b>	<b>593</b>	<b>25,8</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>52,3</b>	<b>42,7</b>	<b>139,45</b>	<b>1149,4</b>	<b>47,5</b>	
<b>Всего в среднем за 10 дней</b>							

завтрак (1-4 кл)		27,5	29,8	81,7	690,6	8,6	
обед (5-11 кл)		27,7	33,6	88,8	756,4	11,1	