

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

*МБОУ «Тотемская СОШ №3»*

*Левина Л.И.*

"01 04 2024г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр питания»

*Суровцева В.И.*

"01 04 2024г.



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

(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)	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
Сок натуральный	200	1	0	21,2	88	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за полдник</b>	<b>520</b>	<b>25,3</b>	<b>30,2</b>	<b>89,7</b>	<b>762,9</b>	<b>6,4</b>	
<b>Полдник 5-11кл</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
Сок натуральный	200	1	0	21,2	88	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за полдник</b>	<b>550</b>	<b>26,3</b>	<b>31,4</b>	<b>96,7</b>	<b>807</b>	<b>6,4</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>51,6</b>	<b>61,6</b>	<b>186,4</b>	<b>1569,9</b>	<b>12,8</b>	
<b>1 неделя, 2 день - вторник</b>							
<b>Полдник (1-4кл)</b>							
Мясо тушеное	100	10,6	28,2	2,6	305	0,2	256
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
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за полдник</b>	<b>705</b>	<b>25</b>	<b>37,5</b>	<b>118,7</b>	<b>912,4</b>	<b>20,5</b>	
<b>Полдник 5-11кл</b>							
Мясо тушеное	100	10,6	28,2	2,6	305	0,2	256
Греча отварная (каша гречневая рассыпчатая)	180	10,4	9,4	51,12	334,8	0	508
Овощи консервированные	20	0,7	0,7	1,4	15,6	2	229,576
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>24,4</b>	<b>38,8</b>	<b>86,62</b>	<b>793,8</b>	<b>2,5</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>49,4</b>	<b>76,3</b>	<b>205,32</b>	<b>1706,2</b>	<b>23</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 5-11кл</b>							
Жаркое по-домашнему	190	13,4	32,03	18	415,8	7,3	436
Овощи консервированные	20	0,7	0,7	1,4	15,6	2	576
Сдоба	100	7,8	4,8	52,3	282		ттк
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>24,6</b>	<b>38,03</b>	<b>103,2</b>	<b>851,8</b>	<b>9,6</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>58,2</b>	<b>52,53</b>	<b>199,45</b>	<b>1493,1</b>	<b>14,3</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 5-11кл</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
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>29,5</b>	<b>28,8</b>	<b>90,2</b>	<b>743,4</b>	<b>2,2</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>58,25</b>	<b>56,35</b>	<b>172,65</b>	<b>1441,2</b>	<b>4,4</b>	
<b>1 неделя, 5 день-пятница</b>							
<b>Полдник (1-4кл)</b>							
Мясные колбки в соусе	100	10,2	23,1	13,08	302,4	4,07	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	229,576
Сок натуральный	200	1	0	21,2	88	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за полдник</b>	<b>505</b>	<b>17,35</b>	<b>30,85</b>	<b>73,73</b>	<b>646</b>	<b>27,73</b>	
<b>Полдник 5-11кл</b>							
Мясные колбки в соусе	100	10,2	23,1	13,08	302,4	4,07	тгк
Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	196,2	21,8	520
Овощи консервированные	20	0,7	0,7	1,4	15,6	2	229,576
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>17,4</b>	<b>32,4</b>	<b>72,28</b>	<b>652,6</b>	<b>28,17</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>34,75</b>	<b>63,25</b>	<b>146,01</b>	<b>1298,6</b>	<b>55,9</b>	
<b>2 неделя, 1 день – понедельник</b>							
<b>Полдник (1-4кл)</b>							
Шницель мясной	100	16,1	20,01	14,4	312,7	1,8	451
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макароньы 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>24,4</b>	<b>28,01</b>	<b>83,6</b>	<b>694</b>	<b>2,8</b>	
<b>Полдник 5-11кл</b>							
Шницель мясной	100	16,1	20,01	14,4	312,7	1,8	451
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макароньы отварные	180	6,3	7,4	42,3	264,6	0	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>25,4</b>	<b>29,21</b>	<b>90,6</b>	<b>738,1</b>	<b>2,8</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>49,8</b>	<b>57,22</b>	<b>174,2</b>	<b>1432,1</b>	<b>5,6</b>	
<b>2 неделя, 2 день- вторник</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 5-11кл</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
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>29,5</b>	<b>28,8</b>	<b>90,2</b>	<b>743,4</b>	<b>2,2</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>58,25</b>	<b>56,35</b>	<b>172,65</b>	<b>1441,2</b>	<b>4,4</b>	
<b>2 неделя, 3 день- среда</b>							
<b>Полдник (1-4кл)</b>							
«Колобасики»	100	15	25,6	8	317,4	2,6	тгк
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	18,2	520
Сдоба	50	3,9	2,4	26,15	141		421
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
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>755</b>	<b>27,8</b>	<b>36,3</b>	<b>129,55</b>	<b>950,3</b>	<b>41,1</b>	
<b>Полдник 5-11кл</b>							
«Колобасики»	100	15	25,6	8	317,4	2,6	тгк
Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	196,2	21,8	520
Сдоба	50	3,9	2,4	26,15	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	0	
<b>Итого за полдник</b>	<b>585</b>	<b>25,4</b>	<b>36,6</b>	<b>91,95</b>	<b>793</b>	<b>24,7</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>53,2</b>	<b>72,9</b>	<b>221,5</b>	<b>1743,3</b>	<b>65,8</b>	
<b>2 неделя, 4 день-четверг</b>							
<b>Полдник (1-4кл)</b>							
Котлета рыбная «Диетическая»	100	12,6	4,4	5,2	111,2	0,7	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
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100	4	
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>735</b>	<b>21,1</b>	<b>12,4</b>	<b>100,4</b>	<b>592,5</b>	<b>5,7</b>	
<b>Полдник 5-11кл</b>							
Котлета рыбная «Диетическая»	100	12,6	4,4	5,2	111,2	0,7	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
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>21,9</b>	<b>13,6</b>	<b>81,4</b>	<b>536,6</b>	<b>1,7</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>43</b>	<b>26</b>	<b>181,8</b>	<b>1129,1</b>	<b>7,4</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
Капуста тушеная	30	0,6	0,1	2,8	22,6	5,2	534
Сок натуральный	200	1	0	21,2	88	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за полдник</b>	<b>520</b>	<b>26,7</b>	<b>20,2</b>	<b>75,3</b>	<b>597,3</b>	<b>29,1</b>	
<b>Полдник 5-11кл</b>							
Колбаски куриные «Цыпа»	100	19,4	12,8	12,9	242,8	1,7	тгк
Сдоба	50	3,9	2,4	26,15	141		421
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	18,2	520
Капуста тушеная	30	0,6	0,1	2,8	22,6	5,2	534
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>29,8</b>	<b>22,6</b>	<b>95,25</b>	<b>708,3</b>	<b>25,4</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>56,5</b>	<b>42,8</b>	<b>170,55</b>	<b>1305,6</b>	<b>54,5</b>	
<b>Всего в среднем за 10 дней</b>		<b>51,30</b>	<b>56,53</b>	<b>183,05</b>	<b>1456,03</b>	<b>24,81</b>	