

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

*М.Р. Сулейманов*

*М.Р. Сулейманов*

" " 2024г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр питания»

В.И. Суровцева

2024г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
МБОУ «Тотемская СОШ №2»  
ХАРИН ЕВГЕНИЙ**

(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			
<b>1 неделя, 1 день - понедельник</b>							
<b>завтрак (1-4кл)</b>							ттк
Биточек по-школьному (из мяса)	100	16,2	22,2	14,3	351,6	1,7	366
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	332
Макаронь отварные	160	5,6	6,53	36	228,3	1	
							707
Сок натуральный	200	1	0	21,2	88	4	
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>25,6</b>	<b>30,53</b>	<b>90,4</b>	<b>770,7</b>	<b>7,4</b>	
<b>1 неделя, 2 день - вторник</b>							
<b>Завтрак (1-4кл)</b>							256
Мясо тушеное	100	10,6	28,2	2,6	305	0,2	
							508
Греча отварная (каша гречневая рассыпчатая)	150	8,7	7,8	42,6	279		
							685
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	
							190
Яблоко	200	3	1	42	190	20	
							80,4
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>25</b>	<b>37,5</b>	<b>118,7</b>	<b>912,4</b>	<b>20,5</b>	
<b>1 неделя, 3 день - среда</b>							
<b>завтрак (1-4кл)</b>							110
Омлет натуральный на воде	150	11,7	10	0,6	143	0	
							100
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100	4	
							141
Сдоба	50	3,9	2,4	26,15	141		ттк
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
							58
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
<b>Итого за завтрак</b>		<b>18,5</b>	<b>13,36</b>	<b>82,83</b>	<b>521,8</b>	<b>4,37</b>	
<b>1 неделя, 4 день - четверг</b>							
<b>Завтрак (1-4кл)</b>							241
Мясо отварное	100	14,2	24,6	22	284,4	0,02	
							366
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	
							511
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228		
							685
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	
							80,4
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>20,95</b>	<b>32,55</b>	<b>94,45</b>	<b>673,2</b>	<b>1,02</b>	
<b>1 неделя, 5 день - пятница</b>							
<b>Завтрак (1-4кл)</b>							ттк
Мясные колобки в соусе (из мяса)	100	10,2	23,1	13,08	302,4	4,07	
							520
Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	18,16	
							229,576
Овощи консервированные	20	0,6	0,7	1,4	15,6	2	
							707
Сок натуральный	200	1	0	21,2	88	4	
							80,4
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>17,45</b>	<b>31,05</b>	<b>74,08</b>	<b>649,9</b>	<b>28,23</b>	
<b>2 неделя, 1 день - понедельник</b>							
<b>Завтрак (1-4кл)</b>							451
Шницель мясной (из мяса)	100	16	20	14,4	312,8	1,7	
							366
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	
							332
Макаронь отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5		
							685
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	
							80,4
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>24,3</b>	<b>28</b>	<b>83,6</b>	<b>694,1</b>	<b>2,7</b>	
<b>2 неделя, 2 день - вторник</b>							
<b>Завтрак (1-4кл)</b>							241
Мясо отварное	100	14,2	24,6	22	284,4	0,02	
							366
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	
							511
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228		

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 завтрак</b>		<b>20,95</b>	<b>32,55</b>	<b>94,45</b>	<b>673,2</b>	<b>1,02</b>	
<b>2 неделя, 3 день- среда</b>							
<b>Завтрак (1-4кл)</b>							
Омлет натуральный на воде	150	11,7	10	0,6	143	0	110
Яблоко	200	3	1	42	190	20	
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
<b>Итого за завтрак</b>		<b>17,4</b>	<b>11,96</b>	<b>72,68</b>	<b>470,8</b>	<b>20,37</b>	
<b>2 неделя, 4 день-четверг</b>							
<b>Завтрак (1-4кл)</b>							
Биточек по-школьному (из мяса)	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 (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 завтрак</b>		<b>24,7</b>	<b>30,2</b>	<b>109,5</b>	<b>832,9</b>	<b>6,7</b>	
<b>2 неделя, 5 день-пятница</b>							
<b>Завтрак (1-4кл)</b>							
Мясо отварное	100	14,2	24,6	22	284,4	0,02	241
Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	18,16	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 завтрак</b>		<b>21,45</b>	<b>31,95</b>	<b>84,4</b>	<b>638,9</b>	<b>27,38</b>	
<b>Всего в среднем за 10 дней</b>		<b>21,63</b>	<b>27,97</b>	<b>90,51</b>	<b>683,79</b>	<b>11,97</b>	