

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

МБОУ «Тотемская СОШ №2»
Школьный директор / В.И. Суровцева
" 10 " 2024г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр питания»

В.И. Суровцева

2024г.



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

(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)							
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	
Итого за завтрак	535	24,5	30,2	83,5	732,9	2,7	
1 неделя, 2 день- вторник							
Завтрак (1-4кл)							
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
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за завтрак	505	22	36,5	76,7	722,4	0,5	
1 неделя, 3 день- среда							
завтрак (1-4кл)							
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	
Итого за завтрак	635	33,6	14,5	96,25	641,3	4,7	
1 неделя, 4 день-четверг							
Завтрак (1-4кл)							
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
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	
Итого за завтрак	535	22,85	27,96	86,85	701,5	2,8	
1 неделя, 5 день-пятница							
Завтрак (1-4кл)							
Мясные палочки с яйцом и сыром	100	17,2	38,4	11,2	437,8	0,08	ттк
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	
Итого за завтрак	520	23,55	46,15	65,65	751,4	20,04	
2 неделя, 1 день –понедельник							
Завтрак (1-4кл)							
Бифштекс по-домашнему	100	14	34	12	421	1,4	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
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	
Итого за завтрак	550	22,8	42,5	82,25	814	3,9	

2 неделя, 2 день- вторник							
Завтрак (1-4кл)							
Тефтели мясные в соусе	100	14,3	23,9	15,6	332,2	6	461
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	
Итого за завтрак	505	20,75	30,55	85,65	698,6	6,3	
2 неделя, 3 день- среда							
Завтрак (1-4кл)							
Каша Дружба	205	6,6	8,3	35,05	241,1	0	84
Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20	6,7	17,3	19,5	260,3	0,09	3
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Итого за завтрак	690	16,5	26,6	111,55	749,4	20,39	
2 неделя, 4 день-четверг							
Завтрак (1-4кл)							
Шницель по-капитански	100	18,4	15,3	12,1	228	1,05	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	
Итого за завтрак	535	26,7	23,3	81,3	609,3	2,05	
2 неделя, 5 день-пятница							
Завтрак (1-4кл)							
Голубцы ленивые	100	8,06	23,5	11,05	293	40,9	ттк
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	18,2	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
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за завтрак	515	13,99	30,83	65,15	602,7	60,4	