

**СОГЛАСОВАНО**

Директор образовательного учреждения

*М.В.Ч. М.И.Сурбанова*

*М.В.Ч. М.И.Сурбанова*

" " 2024г.



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МАУ «Центр питания»

*В.И.Сурбанова*

" " 2024г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
МБОУ «Готемская СОШ2»  
Мараков Илья**

(согласно «Сборника рецептур 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, рецептур 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 рецептур 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>завтрак (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 завтрак</b>	<b>750</b>	<b>25,3</b>	<b>30,2</b>	<b>89,7</b>	<b>762,9</b>	<b>6,4</b>	
<b>1 неделя, 2 день - вторник</b>							
<b>Завтрак (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 завтрак</b>	<b>605</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>							
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 завтрак</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>1 неделя, 4 день - четверг</b>							
<b>Завтрак (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 завтрак</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>1 неделя, 5 день - пятница</b>							
<b>Завтрак (1-4кл)</b>							
Мясные колобки в соусе	100	10,2	23,1	13,08	302,4	4,07	ттк
Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	18,16	520
Овощи консервированные	20	0,6	0,7	1,4	15,6	2	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 завтрак</b>	<b>690</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>							
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
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 завтрак</b>	<b>735</b>	<b>24,4</b>	<b>28,01</b>	<b>83,6</b>	<b>694</b>	<b>2,8</b>	

