

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

  
  
"20" 06 2025



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр питания»

В.И. Суровцева

2025г



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

(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 «Хлебпродформ»  
"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>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>520</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>							
Грудка кури в соусе с томатом	100	28,1	34	4,4	435,57	4	ттк
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	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>39,5</b>	<b>42,3</b>	<b>78,5</b>	<b>852,97</b>	<b>4,3</b>	
<b>1 неделя, 3 день- среда</b>							
<b>завтрак (1-4кл)</b>							
Жаркое по-домашнему	190	13,4	32,03	18	415,8	7,3	436
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100	4	
Ватрушка с творогом	60	7,09	12,2	20	217,6	0,03	410
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 завтрак</b>	<b>705</b>	<b>23,39</b>	<b>44,73</b>	<b>95,5</b>	<b>871,8</b>	<b>11,63</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 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	10	0,3	0,3	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	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>515</b>	<b>23,35</b>	<b>45,95</b>	<b>65,3</b>	<b>747,5</b>	<b>19,54</b>	
<b>2 неделя, 1 день - понедельник</b>							
<b>Завтрак (1-4кл)</b>							
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
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>22,3</b>	<b>42</b>	<b>81,2</b>	<b>802,3</b>	<b>2,4</b>	

<b>2 неделя, 2 день- вторник</b>							
<b>Завтрак (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	0	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>535</b>	<b>29,75</b>	<b>25,95</b>	<b>83,75</b>	<b>650,82</b>	<b>3</b>	
<b>2 неделя, 3 день- среда</b>							
<b>Завтрак (1-4кл)</b>							
Каша Дружба	205	6,6	8,3	35,05	241,1	0	84
Бутерброд с маслом и сыром	40/10/10	5,7	14,8	16,7	223	0,08	3
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
<b>Итого за завтрак</b>	<b>680</b>	<b>15,5</b>	<b>24,1</b>	<b>108,75</b>	<b>712,1</b>	<b>20,38</b>	
<b>2 неделя, 4 день-четверг</b>							
<b>Завтрак (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
Макаронны 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>535</b>	<b>26,7</b>	<b>23,3</b>	<b>81,3</b>	<b>609,3</b>	<b>2,05</b>	
<b>2 неделя, 5 день-пятница</b>							
<b>Завтрак (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	20	0,6	0,6	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 завтрак</b>	<b>525</b>	<b>25,9</b>	<b>20,7</b>	<b>67,7</b>	<b>560,3</b>	<b>22,2</b>	
<b>Всего в среднем за 10 дней</b>		<b>26,04</b>	<b>32,68</b>	<b>83,42</b>	<b>726,78</b>	<b>9,41</b>	