

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

*М.Ю.С. Шолохова*

*М.Ю.С. Шолохова*

" " 2024г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ «Центр питания»  
В.И.Суровцева  
2024г.

**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 «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>завтрак (1-4кл)</b>							
Бигочек 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	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>535</b>	<b>24,5</b>	<b>30,2</b>	<b>83,5</b>	<b>732,9</b>	<b>2,7</b>	
<b>1 неделя, 2 день- вторник</b>							
<b>Завтрак (1-4кл)</b>							
Чахохбили из птицы	100	21,5	28	4	256	2,2	ТТК
Греча отварная (каша гречневая рассыпчатая)	150	8,7	7,8	42,6	279		508
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	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>2520</b>	<b>33,4</b>	<b>36,8</b>	<b>79,15</b>	<b>685,1</b>	<b>4</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 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	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>23,55</b>	<b>46,15</b>	<b>65,65</b>	<b>751,4</b>	<b>20,04</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
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	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>22,8</b>	<b>42,5</b>	<b>82,25</b>	<b>814</b>	<b>3,9</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	40/10/20	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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>690</b>	<b>16,5</b>	<b>26,6</b>	<b>111,55</b>	<b>749,4</b>	<b>20,39</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	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	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>25,8</b>	<b>20,6</b>	<b>67,35</b>	<b>556,4</b>	<b>21,7</b>	
<b>Всего в среднем за 10 дней</b>		<b>26,54</b>	<b>29,42</b>	<b>83,32</b>	<b>688,84</b>	<b>8,47</b>	