



СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

МБОУ «Тотемская СОШ №3»

С.И.С. №3

Данилова З.Л.

"25" 08 2025г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр питания»

В.И.Суровцева

"25" 08 2025г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
МБОУ «Тотемская СОШ №3»
Данилова Злата**

(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)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
1 неделя, 1 день -понедельник							
5-11кл							
Мясо отварное	100	14,2	24,6	2,2	284	0,02	241
Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	273,6		511
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Итого за завтрак		18,9	32	63,5	615,6	0,32	
1 неделя, 2 день- вторник							
5-11кл							
Бедро кури отварное	100	19	7,8	0,6	145	0	487
Греча отварная (каша гречневая рассыпчатая)	180	10,4	9,4	51,12	334,8		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
Итого за завтрак		30,1	17,7	67,77	549,5	1,8	
1 неделя, 3 день- среда							
5-11кл							
Жаркое по-домашнему	190	13,4	32,03	18	415,8	7,3	436
Овощи консервированные	10	0,08	0,01	0,16	1,2	0,5	576
Сдоба	100	7,8	4,8	52,3	282		421
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Итого за завтрак		21,48	36,84	85,46	757	8,1	
1 неделя, 4 день-четверг							
5-11кл							
Бедро кури отварное	100	19	7,8	0,6	145	0	487
Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	273,6		511
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Итого за завтрак		23,7	15,2	61,9	476,6	0,3	
1 неделя, 5 день-пятница							
5-11кл							
Мясо отварное	100	14,2	24,6	2,2	284	0,02	241
Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	196,2	21,8	520
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Итого за завтрак		18,2	32,7	43,5	538,2	22,12	
2 неделя, 1 день –понедельник							
5-11кл							
Мясо отварное	100	14,2	24,6	2,2	284	0,02	241
Греча отварная (каша гречневая рассыпчатая)	180	10,4	9,4	51,12	334,8		508
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Итого за завтрак		24,8	34	68,32	676,8	0,32	
2 неделя, 2 день- вторник							
5-11кл							
Бедро кури отварное	100	19	7,8	0,6	145	0	487
Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	273,6		511

Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Итого за завтрак		23,7	15,2	61,9	476,6	0,3	
2 неделя, 3 день- среда							
5-11кл							
Мясо отварное	100	14,2	24,6	2,2	284	0,02	241
Греча отварная (каша гречневая рассыпчатая)	180	10,4	9,4	51,12	334,8		508
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Итого за завтрак		24,8	34	68,32	676,8	0,32	
2 неделя, 4 день-четверг							
5-11кл							
Бедро кури отварное	100	19	7,8	0,6	145	0	487
Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	196,2	21,8	520
Ватрушка с повидлом (с собой)	60	3,6	2,4	35,3	178	0,06	410
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Итого за завтрак		26,6	18,3	77,2	577,2	22,16	
2 неделя, 5 день-пятница							
5-11кл							
Мясо отварное	100	14,2	24,6	2,2	284	0,02	241
Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	273,6		511
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Итого за завтрак		18,9	32	63,5	615,6	0,32	
Всего в среднем за 10 дней		23,20	26,79	66,76	598,99	5,98	