



СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

2025г.



УТВЕРЖАЮ

Директор МАУ «Центр питания»

В.И. Суровцева

2025г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ с 7-11 лет
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
МБОУ «Тотемская СОШ №3»**

(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 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
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100	4	
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	735	24,6	28,01	109,6	794	6,8	
Обед							
Суп гороховый	250/12,5	11,2	6,7	27,8	218,6	5,8	139/487
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Биточек 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
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100	4	
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 обед	987,5	38,3	35,21	153,9	1093	12,6	
Всего за день		62,9	63,22	263,5	1887	19,4	
1 неделя, 2 день- вторник							
Завтрак (1-4кл)							
Грудка куры в соусе с томатом	100	28,1	34	4,4	435,57	4	тгк
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	
Итого за завтрак	705	42,5	43,3	120,5	1042,97	24,3	
Обед							
ПЦи из св. капусты с картофелем	250/12,5/10	5	9,2	10,7	147,13	18,5	124/487
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Грудка куры в соусе с томатом	100	28,1	34	4,4	435,57	4	тгк
Греча отварная (каша гречневая рассыпчатая)	150	8,7	7,8	42,6	279		508
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
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 обед	1017,5	50	53	147,7	1270,5	42,8	
Всего за день		92,5	96,3	268,2	2313,47	67,1	
1 неделя, 3 день- среда							
завтрак (1-4кл)							
Митбол	100	12,5	28	9,1	345	1,1	тгк
Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	18,16	520
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		
Итого за завтрак	765	25,64	47,45	108,5	964,5	23,59	
Обед							
Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,3	8,3	18,4	171,3	8,4	71
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		

Пюре картофельное	100	12,5	28	9,1	345	1,1	тток
Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	18,16	520
Ватрушка с творогом	60	7,09	12,2	20	217,6	0,03	410
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100	4	
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 обед	1055	34,44	56,25	143,4	1216,2	31,99	
Всего за день		60,08	103,7	251,9	2180,7	55,58	
1 неделя, 4 день-четверг							
Завтрак (1-4кл)							
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
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Сок натуральный	200	1	0	21,2	88	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за завтрак	720	32,55	28,55	130,65	917,8	25,9	
Обед							
Борщ из св. капусты с картофелем	250/12,5/10	4,64	8,13	13,5	144,53	10,53	110/487
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
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
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Сок натуральный	200	1	0	21,2	88	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед	1032,5	39,69	37,18	160,65	1142,73	36,43	
Всего за день		72,24	65,73	291,3	2060,53	62,33	
1 неделя, 5 день-пятница							
Завтрак (1-4кл)							
Гуляш	100	10,6	28,2	2,6	305	0,2	260
Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	18,16	520
Овощи консервированные	15	0,1	0,01	0,2	1,8	0,7	576
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100	4	
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за завтрак	720	16,75	35,46	82,2	708,7	23,36	
Обед							
Суп крестьянский с крупой	250/12,5/10	5,1	10,3	6,6	141	10	134/487
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
Гуляш	100	10,6	28,2	2,6	305	0,2	260
Овощи консервированные	15	0,1	0,01	0,2	1,8	0,7	576
Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	18,16	520
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100	4	
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 обед	1032,5	24,35	46,26	105,3	930,1	33,36	
Всего за день		41,1	81,72	187,5	1638,8	56,72	
2 неделя, 1 день – понедельник							
Завтрак (1-4кл)							
Фрикадельки по-калининградски	100	13,7	31	8	360	1,1	тток
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 (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100	4	
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	735	22,2	39	103,2	841,3	6,1	
Обед							

Суп гороховый	250/12,5	11,2	6,7	27,8	218,6	5,8	
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Фрикадельки по-калининградски	100	13,7	31	8	360	1,1	ТТК
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макароньы отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5		332
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100	4	
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 обед	1037,5	35,9	46,2	147,5	1140,3	11,9	
Всего за день		58,1	85,2	250,7	1981,6	18	
2 неделя, 2 день- вторник							
Завтрак (1-4кл)							
Чикенбол в соусе	100	9,01	26,7	13,1	348,7	1	ТТК
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	15,46	33,35	83,15	715,1	1,3	
Обед							
Щи из св. капусты с картофелем	250/12,5/10	5	9,2	10,7	147,13	18,5	124/487
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Чикенбол в соусе	100	9,01	26,7	13,1	348,7	1	ТТК
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 обед	817,5	22,96	43,05	110,35	942,63	19,8	
Всего за день		38,42	76,4	193,5	1657,73	21,1	
2 неделя, 3 день- среда							
Завтрак (1-4кл)							
Шницель мясной	100	14,5	18	13	281,5	1,5	451
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
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		
Итого за завтрак	735	29,2	28,6	131,5	911,3	22,5	
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250/12,5	9,3	9,6	16,2	195,6	6,3	38/487
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Шницель мясной	100	14,5	18	13	281,5	1,5	451
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Греча отварная (каша гречневая рассыпчатая)	150	8,7	7,8	42,6	279		508
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
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 обед	1037,5	41	38,7	164,2	1187,3	28,8	
Всего за день		70,2	67,3	295,7	2098,6	51,3	
2 неделя, 4 день-четверг							
Завтрак (1-4кл)							
Котлета рыбная «Диетическая»	100	12,6	4,4	5,2	111,2	0,7	ТТК
Овощи консервированные	25	0,8	0,8	1,7	19,5	2,5	229
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	18,2	520
Сдоба	50	3,9	2,4	26,1	141		421
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	580	23,2	14,9	86,4	573,6	21,7	

Борщ из св. капусты с картофелем	250/12,5/10	4,64	8,13	13,5	144,53	10,53	110/487
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Котлета рыбная «Диетическая»	100	12,6	4,4	5,2	111,2	0,7	тгк
Овощи консервированные	25	0,8	0,8	1,7	19,5	2,5	229
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	18,2	520
Сдоба	50	3,9	2,4	26,1	141		421
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 обед	892,5	30,34	23,53	116,4	798,53	32,23	
Всего за день		53,54	38,43	202,8	1372,13	53,93	
2 неделя, 5 день-пятница							
Завтрак (1-4кл)							
Колбаски куриные «Цыпа»	100	19,4	12,8	12,9	242,8	1,7	тгк
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
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за завтрак	735	30,7	21,8	124,1	814,1	22,7	
Обед							
Суп крестьянский с крупой	250/12,5/10	5,1	10,3	6,6	141	10	134/487
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Колбаски куриные «Цыпа»	100	19,4	12,8	12,9	242,8	1,7	тгк
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
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
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 обед	1047,5	38,3	32,6	147,2	1035,5	32,7	
Всего за день		69	54,4	271,3	1849,6	55,4	
Всего в среднем за 10 дней		61,81	73,24	247,64	1904,02	46,09	
завтрак (1-4 кл)		26,3	32,0	108,0	828,3	17,8	