

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

М.В. Суровцева

М.В. Суровцева Т.П.

"10" 11 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр питания»

В.И. Суровцева

"10" 11 2025г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ с 12 лет и старше
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							
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	180	6,3	7,4	42,3	264,6		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	
Итого за обед	565	39,1	36,41	134,9	1037,1	8,6	
Всего за день		39,1	36,41	134,9	1037,1	8,6	
1 неделя, 2 день- вторник							
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	
Бедро птицы отварное	100	29,8	1,8	0,5	137		487
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Греча отварная (каша гречневая рассыпчатая)	180	10,4	9,4	51,12	334,8	0	508
Овощи консервированные	10	0,3	0,3	0,7	7,8	1	229
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15		0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед	575	51	23	113,42	809,93	20,5	
Всего за день		51	23	113,42	809,93	20,5	
1 неделя, 3 день- среда							
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		
Митбол	100	12,5	28	9,1	345	1,1	ттек
Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	196,2	21,8	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	585	31,7	47,8	127,9	1072,3	31,6	
Всего за день		31,7	47,8	127,9	1072,3	31,6	
1 неделя, 4 день-четверг							
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	180	4,5	7,4	46,3	273,6	0	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	565	36,64	37,43	120,2	968,33	12,73	
Всего за день		36,64	37,43	120,2	968,33	12,73	
1 неделя, 5 день-пятница							
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	0,02	0,2	1,8	0,8	576
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
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед	550	24,8	47,62	83,7	862,8	33,1	
Всего за день		24,8	47,62	83,7	862,8	33,1	
2 неделя, 1 день – понедельник							
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	
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
Макаронные отварные	180	6,3	7,4	42,3	264,6	0	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	
Итого за обед	565	36,7	47,4	128,5	1084,4	7,9	
Всего за день		36,7	47,4	128,5	1084,4	7,9	
2 неделя, 2 день- вторник							
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	
Бедро птицы отварное	100	29,8	1,8	0,5	137		487
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Овощи консервированные	10	0,3	0,3	0,7	7,8	1	229
Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	273,6	0	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	575	15,3	19,2	108,1	669,73	20,5	
Всего за день		15,3	19,2	108,1	669,73	20,5	
2 неделя, 3 день- среда							
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)	180	10,4	9,4	51,12	334,8	0	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	
Итого за обед	565	39,7	39,3	130,72	1053,1	8,8	
Всего за день		39,7	39,3	130,72	1053,1	8,8	
2 неделя, 4 день-четверг							
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 рыбная «Диетическая»	100	12,6	4,4	5,2	111,2	0,7	ттк
Овощи консервированные	15	0,5	0,5	1,05	11,7	1,5	229
Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	196,2	21,8	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	600	30,64	24,53	120,15	823,43	34,83	
Всего за день		30,64	24,53	120,15	823,43	34,83	
2 неделя, 5 день-пятница							
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	ТТК
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	264,6		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	
Итого за обед	565	36,3	32,8	112,2	889,6	12,7	
Всего за день		36,3	32,8	112,2	889,6	12,7	
Всего в среднем за 10 дней		34,19	35,55	117,98	927,07	19,13	