

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

МБОУ «Тотемская СОШ №3»

Мих. Волосаева Т.П.

2026г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАЗ «Центр питания»

В.И. Суровцева

2026г.



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

(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							
завтрак (1-4кл)							
Гуляш	100	10,6	28,2	2,6	305	0,2	260
Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5		332
Лепешка с сыром	50	5,2	5,6	24,5	168,5		тتك
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	555	23,8	40,5	93,9	832,4	0,5	
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	
Гуляш	100	10,6	28,2	2,6	305	0,2	260
Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5		332
Лепешка с сыром	50	5,2	5,6	24,5	168,5		тتك
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	857,5	37,5	47,7	138,2	1131,4	6,3	
Всего за день		61,3	88,2	232,1	1963,8	6,8	
1 неделя, 2 день- вторник							
Завтрак (1-4кл)							
Грудка куры в соусе с томатом	100	28,1	34	4,4	435,57	4	тتك
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
Овощи консервированные	10	0,3	0,3	0,6	7,8	1	229
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за завтрак	515	39,8	42,6	79,1	860,77	5,3	
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	
Грудка куры в соусе с томатом	100	28,1	34	4,4	435,57	4	тتك
Греча отварная (каша гречневая рассыпчатая)	150	8,7	7,8	42,6	279		508
Овощи консервированные	10	0,3	0,3	0,6	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	
Итого за обед	827,5	47,3	52,3	106,3	1088,3	23,8	
Всего за день		87,1	94,9	185,4	1949,07	29,1	
1 неделя, 3 день- среда							
завтрак (1-4кл)							
Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	29,3	12,1	29,1	342,3	0,4	366
Сдоба	50	3,9	2,4	26,1	141		421
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100	4	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Итого за завтрак	635	33,6	14,5	96,2	641,3	4,7	
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		

Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	29,3	12,1	29,1	342,3	0,4	366
Сдоба	50	3,9	2,4	26,1	141		421
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100	4	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Итого за обед	925	42,4	23,3	131,1	893	13,1	
Всего за день		76	37,8	227,3	1534,3	17,8	
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
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	520	29,55	27,55	88,65	727,8	5,9	
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
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	832,5	36,69	36,18	118,65	952,73	16,43	
Всего за день		66,24	63,73	207,3	1680,53	22,33	
1 неделя, 5 день-пятница							
Завтрак (1-4кл)							
Бифштекс по-домашнему	100	14	34	12	421	1,4	тгк
Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	18,16	520
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	22,85	42,25	107,4	912,9	39,86	
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		
Бифштекс по-домашнему	100	14	34	12	421	1,4	тгк
Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	18,16	520
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	30,45	53,05	130,5	1134,3	49,86	
Всего за день		53,3	95,3	237,9	2047,2	89,72	
2 неделя, 1 день – понедельник							
Завтрак (1-4кл)							
Фрикадельки по-калининградски	100	13,7	31	8	360	1,1	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
Лепешка с сыром	50	5,2	5,6	24,5	168,5		тгк
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	585	27,2	44,6	101,7	909,8	2,1	

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
Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5		332
Лепешка с сыром	50	5,2	5,6	24,5	168,5		ТТК
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	887,5	40,9	51,8	146	1208,8	7,9	
Всего за день		68,1	96,4	247,7	2118,6	10	
2 неделя, 2 день- вторник							
Завтрак (1-4кл)							
Рубатки куриные	100	23	18	11,3	262,02	2	ТТК
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	
Итого за завтрак	535	29,75	25,95	83,75	650,82	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	
Рубатки куриные	100	23	18	11,3	262,02	2	ТТК
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	
Итого за обед	847,5	37,25	35,65	110,95	878,35	21,5	
Всего за день		67	61,6	194,7	1529,17	24,5	
2 неделя, 3 день- среда							
Завтрак (1-4кл)							
Каша «Дружба»	205	6,6	8,3	35,05	241,1		84
Бутерброд с маслом и сыром	40/10/10	5,7	14,8	16,7	223	0,08	3
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Итого за завтрак	680	15,5	24,1	108,75	712,1	20,38	
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	
Каша «Дружба»	205	6,6	8,3	35,05	241,1		84
Бутерброд с маслом и сыром	40/10/10	5,7	14,8	16,7	223	0,08	3
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Итого за обед	982,5	27,3	34,2	141,45	988,1	26,68	
Всего за день		42,8	58,3	250,2	1700,2	47,06	
2 неделя, 4 день-четверг							
Завтрак (1-4кл)							
Котлета рыбная	100	24,7	8,7	16	251,7	2,4	388
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
Шанежка с яйцом	50	4,3	1,6	24	125		740
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	35,7	18,4	95,1	698,1	23,4	
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	100	24,7	8,7	16	251,7	2,4	388
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
Шанежка с яйцом	50	4,3	1,6	24	125		740
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	42,84	27,03	125,1	923,03	33,93	
Всего за день		78,54	45,43	220,2	1621,13	57,33	
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
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	520	28,5	20,8	88,3	654,1	6,4	
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
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	832,5	36,1	31,6	111,4	875,5	16,4	
Всего за день		64,6	52,4	199,7	1529,6	22,8	
Всего в среднем за 10 дней		66,50	69,41	220,25	1767,36	32,74	
завтрак (1-4 кл)		28,6	30,1	94,3	760,0	11,2	