

Директор образовательного учреждения

Директор образовательного учреждения
МБОУ "Мотыжская СОШ №3"
Павлов-Павловский Т. П.
"13" 04 2026г. Мотыжская



Директор МАУ «Центр питания»

В.И.Суровцева
2026г



МБОУ «Тотемская СОШ №3»

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,

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, 2011 г.)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
1 неделя, 1 день -понедельник							
Обед							
Суп картофельный с бобовыми	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
Лепешка с сыром	50	5,2	5,6	24,5	168,5		тгк
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	585	38,5	48,9	145,2	1175,5	6,3	
Всего за день		38,5	48,9	145,2	1175,5	6,3	
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	
Грудка кури в соусе с томатом	100	28,1	34	4,4	435,57	4	тгк
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	9,4	51,12	334,8	0	508
Овощи консервированные	20	0,6	0,6	0,7	15,6	2	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	555	49,3	54,2	114,92	1151,9	24,8	
Всего за день		49,3	54,2	114,92	1151,9	24,8	
1 неделя, 3 день- среда							
Обед							
Суп картофельный с крупой и 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	тгк
Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	196,2	21,8	520
Овощи консервированные	15	0,1	0,02	0,2	1,8	0,8	576
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	27,9	45,42	102	933,1	32,4	
Всего за день		27,9	45,42	102	933,1	32,4	
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
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	615	40,94	39,03	144,2	1093,33	12,73	
Всего за день		40,94	39,03	144,2	1093,33	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		
Бифштекс по-домашнему	100	14	34	12	421	1,4	тгк
Овощи консервированные	20	0,6	0,6	0,7	15,6	2	229
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	555	28,7	54	93,6	992,6	35,5	
Всего за день		28,7	54	93,6	992,6	35,5	
2 неделя, 1 день – понедельник							
Обед							
Суп картофельный с бобовыми	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	
Биток 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	180	6,3	7,4	42,3	264,6	0	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 обед	615	41,9	53	153	1252,9	7,9	
Всего за день		41,9	53	153	1252,9	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	
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	180	4,5	7,4	46,3	273,6	0	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	550	38,8	36,9	124,9	953,95	25,2	
Всего за день		38,8	36,9	124,9	953,95	25,2	
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
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	100	24,7	8,7	16	251,7	2,4	388
Овощи консервированные	10	0,08	0,01	0,16	1,2	0,5	576
Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	196,2	21,8	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	595	42,72	27,54	127,96	937,43	35,53	

Всего за день		42,72	27,54	127,96	937,43	35,53	
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
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	765	40,1	33,8	160,4	1109,6	36,4	
Всего за день		40,1	33,8	160,4	1109,6	36,4	
Всего в среднем за 10 дней		38,86	43,21	129,69	1065,34	22,56	