

СОГЛАСОВАНО
Директор образовательного учреждения



[Signature]
"12" 01 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ «Центр питания»
В.И.Суровцева
"12" 01 2023г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ МБОУ «Никольская ООШ»

(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)	Витамины С, мг	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
1 неделя, 1 день - понедельник							
Завтрак (1-4кл)							
Биточек по-школьному	90	14,6	20	12,9	316,4	1,5	тгк
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макаронь отварные, овощи консервированные	170	5,9	6,9	36,7	236,1	2	332,229
Сок натуральный	200	1	0	21,2	88	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	0
Итого за завтрак	530	24,3	28,7	89,7	743,3	8,2	
Обед							
Суп гороховый с гречками	250/12,5/10	12,4	6,9	35,8	256	5,8	139/487/58
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	0
(5-9кл)							
Биточек по-школьному	100	16,2	22,2	14,3	351,6	1,7	тгк
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макаронь отварные, овощи консервированные	200	6,9	8,1	43,7	280,2	2	332,229
Компот из св.яблок	200	0,2	0	14,2	60,6	1,7	631
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	0
Итого за обед	882,5	41	39,5	143,4	1131,6	11,9	
Всего за день		65,3	68,2	233,1	1874,9	20,1	
1 неделя, 2 день- вторник							
Завтрак (1-4кл)							
Грудка куры в соусе с томатом	100	28,01	34	4,4	435,5	4	тгк
Греча отварная (каша гречневая рассыпчатая)	150	8,7	7,8	42,6	279	0	508
Йогурт	100	2,2	3,7	20,2	126,5	0,3	
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	0
Итого завтрак	605	41,61	46	98,7	979,4	4,6	
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	0
(5-9кл)							
Грудка куры в соусе с томатом	100	28,1	34	4,4	435,57	4	тгк
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	0
Итого за обед	847,5	48,7	53,6	114,22	1136,3	22,8	
Всего за день		90,31	99,6	212,92	2115,7	27,4	
1 неделя, 3 день- среда							
Завтрак (1-4кл)							
Запеканка мясная	90	15,4	23,2	10,3	304,8	1,03	тгк
Масло сливочное при подаче	5	0,03	4,13	0,04	37,4		
Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	18,16	520
Йогурт	100	2,2	3,7	20,2	126,5	0,3	
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	0
Итого за завтрак	600	23,48	38,28	83,94	770,6	19,79	
Обед							
Суп картоф. 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	0	0
(5-9кл)							
Запеканка мясная	100	17,1	25,8	11,4	338,7	1,1	тгк
Масло сливочное при подаче	5	0,03	4,13	0,04	37,4		

Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	196,2	21,8	520
Йогурт	100	2,2	3,7	20,2	126,5	0,3	
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	0
Итого за обед	930	34,63	51,03	124,34	1088,9	31,9	
Всего за день		58,11	89,31	208,28	1859,5	51,69	
1 неделя, 4 день-четверг							
Завтрак (1-4кл)							
Котлета куриная	90	20	17,6	9	278,1	1,05	498
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	228		511
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	0
Итого за завтрак	725	27	25,6	107,5	766,9	6,05	
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	0
(5-9кл)							
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		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	0
Итого за обед	862,5	37,44	37,43	126,4	998,33	16,43	
Всего за день		64,44	63,03	233,9	1765,23	22,48	
1 неделя, 5 день-пятница							
Завтрак (1-4кл)							
«Мясные колобки»	90	11,13	29,61	3,04	324	0,9	ТТК
Масло сливочное при подаче	5	0,03	4,13	0,04	37,4		
Картофельное пюре, овощи консервированные	170	3,4	6,8	22,2	166	19,2	520,576
Сок натуральный	200	1	0	21,2	88	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	0
Итого за завтрак	505	18,06	41,04	62,98	695,8	24,1	
Обед							
Суп овощной со сметаной	250/12,5/10	5,2	10,3	9,6	159,2	10,4	99/487
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	0
(5-9кл)							
«Мясные колобки»	100	13,3	26,8	13,4	345	3,3	ТТК
Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	196,2	21,8	520
Компот из св.яблок	200	0,2	0	14,2	60,6	1,7	631
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	0
Итого за обед	832,5	27,5	46,2	96,5	921,8	37,2	
Всего за день		45,56	87,24	159,48	1617,6	61,3	
2 неделя, 1 день – понедельник							
Завтрак (1-4кл)							
Биточек по-школьному	90	14,6	20	12,9	316,4	1,5	ТТК
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макаронь отварные, овощи консервированные	170	5,9	6,9	36,7	236,1	2	332,229
Сок натуральный	200	1	0	21,2	88	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	0
Итого за завтрак	530	24,3	28,7	89,7	743,3	8,2	
Обед							
Суп гороховый с гречкой	250/12,5/10	12,4	6,9	35,8	256	5,8	139/487/58
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	0
(5-9кл)							
Биточек по-школьному	100	16,2	22,2	14,3	351,6	1,7	ТТК

Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	3
Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	264,6		
Компот из св.яблок	200	0,2	0	14,2	60,6	1,7	6
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед	862,5	40,4	38,8	142	1116	9,9	
Всего за день		64,7	67,5	231,7	1859,3	18,1	
2 неделя, 2 день- вторник							
Завтрак (1-4кл)							
Шницель по-тотемски	90	20,8	16,1	10,2	235,82	1,7	
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228	0	
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100	4	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за завтрак	725	27,75	24,05	108,65	724,62	6,7	
Обед							
Щи из св. капусты с картофелем	250/12,5/10	5	9,2	10,7	147,13	18,5	12
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
(5-9кл)							
Шницель по-тотемски	100	23	18	11,3	262,02	2	
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	
Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	273,6	0	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед	877,5	38	36,9	118,7	923,95	21,5	
Всего за день		65,75	60,95	227,35	1648,57	28,2	
2 неделя, 3 день- среда							
Завтрак (1-4кл)							
Запеканка мясная	90	15,4	23,2	10,3	304,8	1,03	
Масло сливочное при подаче	5	0,03	4,13	0,04	37,4		
Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	18,16	
Йогурт	100	2,2	3,7	20,2	126,5	0,3	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за завтрак	600	23,48	38,28	83,94	770,6	19,79	
Обед							
Суп картофельный с крупой	250/12,5	8,6	8,1	18,6	193,2	8,3	
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
(5-9кл)							
Запеканка мясная	100	17,1	25,8	11,4	338,7	1,1	
Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	196,2	21,8	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед	837,5	34,7	43	104,3	946,9	31,5	
Всего за день		58,18	81,28	188,24	1717,5	51,29	
2 неделя, 4 день-четверг							
Завтрак (1-4кл)							
Котлета рыбная	90	22,2	7,8	14,4	226,5	2,2	
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	
Макароны отварные,овощи консервированные	170	5,9	6,9	36,7	236,1	2	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	
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	745	31,3	16,5	111	723,4	9,2	
Обед							
Борщ из св. капусты с картофелем	250/12,5/10	4,64	8,13	13,5	144,53	10,53	
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
(5-9кл)							
Котлета рыбная	100	24,7	8,7	16	251,7	2,4	

Суп 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	0
Итого за обед	877,5	41,14	26,53	122,2	902,03	13,93	
Всего за день		72,44	43,03	233,2	1625,43	23,13	
2 неделя, 5 день-пятница							
Завтрак (1-4кл)							
Колбаски куриные «Цыпа»	90	17,4	11,5	11,6	218,5	1,5	ТТК
Масло сливочное при подаче	5	0,03	4,13	0,04	37,4		
Картофельное пюре, овощи консервированные	160	3,5	7,1	22,6	171,3	19,2	520,576
Йогурт	100	2,2	3,7	20,2	126,5	0,3	
Сок натуральный	200	1	0	21,2	88	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	0
Итого за завтрак	595	26,63	26,93	92,14	722,1	25	
Обед							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/12,5	4,7	4,3	15,5	130,5	11,14	104
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	0
(5-9кл)							
Колбаски куриные «Цыпа»	100	19,4	12,8	12,9	242,8	1,7	ТТК
Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	196,2	21,8	520
Компот из св.яблок	200	0,2	0	14,2	60,6	1,7	631
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	0
Итого за обед	822,5	33,1	26,2	101,9	790,9	36,34	
Всего за день		59,73	53,13	194,04	1513	61,34	
Всего в среднем за 10 дней		64,45	71,33	212,22	1759,67	36,50	