

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр питания»

В.И. Суровцева
"14" 04 2025г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
МБОУ «Никольская ООШ» имени Н.М.Рубцова**

(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)	Витами н С, мг	№ рецептур ы
		белки	жиры	углеводы			
1 неделя, 1 день -понедельник							
Завтрак (1-4кл)							
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	366
Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5		332
Овощи консервированные	20	0,6	0,7	1,4	15,6	2	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							
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		
(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	366
Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	264,6		332
Овощи консервированные	20	0,6	0,7	1,4	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		
Итого за обед	585	39,8	39,3	136,2	1091,6	10,5	
Всего за день		65,7	70,2	227,3	1870,1	18,9	
1 неделя, 2 день- вторник							
Завтрак (1-4кл)							
Грудка куры в соусе с томатом	100	28,1	34	4,4	435,57	4	ттк
Греча отварная (каша гречневая рассыпчатая)							
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 завтрак	705	40	39,9	106,9	937,77	8,3	
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	0
(5-9кл)							
Грудка куры в соусе с томатом	100	28,1	34	4,4	435,57	4	ттк
Греча отварная (каша гречневая рассыпчатая)							
Овощи консервированные	20	0,6	0,7	1,4	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		
Итого за обед	555	49,3	54,3	115,62	1151,9	24,8	
Всего за день		89,3	94,2	222,52	2089,67	33,1	
1 неделя, 3 день- среда							
Завтрак (1-4кл)							
Жаркое по-домашнему	190	13,4	32,03	18	415,8	7,3	436
Овощи консервированные							
Сдоба							
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	560	24,5	37,93	102,85	847,9	9,1	
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)							
Жаркое по-домашнему	190	13,4	32,03	18	415,8	7,3	436

Овощи консервированные	15	0,6	0,6	1,05	11,7	1,5	576
Сдоба	100	7,8	4,8	52,3	282		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		
Итого за обед	560	33,3	46,73	137,75	1099,6	17,5	
Всего за день		57,8	84,66	240,6	1947,5	26,6	
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	3,8	6,2	38,5	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	0
Итого за завтрак	520	29,6	27,6	88,6	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		
(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		
Итого за обед	550	37,44	37,43	126,4	998,33	16,43	
Всего за день		67,04	65,03	215	1726,13	22,33	
1 неделя, 5 день-пятница							
Завтрак (1-4кл)							
Митболы запеченные в соусе	100	14,7	13,3	10,3	260	1,7	ТТК
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	18,2	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		
Итого за завтрак	535	20,6	20,6	63,7	561,9	20,2	
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	0
(5-9кл)							
Митболы, запеченные в соусе	100	14,7	13,3	10,3	260	1,7	ТТК
Картофельное пюре	180	3,8	8,2	26,3	196,2	21,8	520
Овощи консервированные	15	0,5	0,9	1,05	11,7	1,5	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		
Итого за обед	550	29,3	33,7	92,25	827,7	35,3	
Всего за день		49,9	54,3	155,95	1389,6	55,5	
2 неделя, 1 день – понедельник							
Завтрак (1-4кл)							
Бифштекс по-домашнему	100	14	34	12	421	1,4	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
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	520	23,1	42	87,4	832,3	6,1	
Обед							

Суп гороховый	250/12,5	11,2	6,7	27,8	218,6	5,8	139,7
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	0
(5-9кл)							
Бифштекс по-домашнему	100	14	34	12	421	1,4	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
Сок натуральный	200	1	0	21,2	88	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
Итого за обед	550	37,8	50,4	138,7	1175,4	11,9	
Всего за день		60,9	92,4	226,1	2007,7	18	
2 неделя, 2 день- вторник							
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	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	0
Итого за завтрак	520	29,55	27,55	88,65	727,8	5,9	
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)							
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
Сок натуральный	200	1	0	21,2	88	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
Итого за обед	550	37,8	38,5	123,6	1000,93	24,4	
Всего за день		67,35	66,05	212,25	1728,73	30,3	
2 неделя, 3 день- среда							
Завтрак (1-4кл)							
Шницель мясной	100	16,1	20,01	14,4	312,7	1,8	451
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	18,2	520
Сдоба	100	7,8	4,8	52,3	282		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	0
Итого за завтрак	605	29,8	32,11	120,1	896,6	20,3	
Обед							
Суп Харчо	250/12,5/10	5	12	14,5	191,4	3,02	ТТК/487
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	0
(5-9кл)							
Шницель мясной	100	16,1	20,01	14,4	312,7	1,8	451
Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	196,2	21,8	520
Сдоба	100	7,8	4,8	52,3	282		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		
Итого за обед	635	37,9	45,91	155,5	1201,1	26,92	
Всего за день		67,7	78,02	275,6	2097,7	47,22	
2 неделя, 4 день-четверг							
Завтрак (1-4кл)							
Котлета рыбная «Диетическая»	100	12,6	4,4	5,2	111,2	0,7	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

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	520	21,7	12,4	80,6	522,5	5,4	
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	0
(5-9кл)							
Котлета рыбная «Диетическая»	100	12,6	4,4	5,2	111,2	0,7	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		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		
Итого за обед	565	29,04	22,23	111,4	761,53	12,23	
Всего за день		50,74	34,63	192	1284,03	17,63	
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
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	18,2	520
Овощи консервированные	25	0,8	0,9	1,8	19,5	2,5	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	545	27,2	22,3	76,7	616,6	27,1	
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	0
(5-9кл)							
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
Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	196,2	21,8	520
Овощи консервированные	15	0,5	0,5	1,05	11,7	1,5	229
Сок натуральный	200	1	0	21,2	88	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
Итого за обед	565	35,1	34	103,45	862,9	39,7	
Всего за день		62,3	56,3	180,15	1479,5	66,8	
Всего в среднем за 10 дней		63,87	69,58	214,75	1762,07	33,64	