

Директор образовательного учреждения

Директор образовательного учреждения
МБОУ "Никольский ООШ"
Иск. Н.М. Трубачюк

М. А. Венков

"20" 09 2025г

Директор МАУ «Центр питания»

В.И.Суровцева

20 07 2025г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
МБОУ Никольская ООШ им. Н. М. Трубачова

(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 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 ин С, мг	М рецепту ы
		белки	жиры	углеводы			
1 неделя, 1 день -понедельник							
Завтрак (1-4кл)							тгк
Биточек по-школьному	100	16,2	22,2	14,3	351,6	1,7	366
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	332
Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5		
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	25,3	30,2	89,7	762,9	6,4	
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)							тгк
Биточек по-школьному	100	16,2	22,2	14,3	351,6	1,7	366
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	332
Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	264,6		
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	40	38,6	141	1106	12,2	
Всего за день		65,3	68,8	230,7	1868,9	18,6	
1 неделя, 2 день- вторник							
Завтрак (1-4кл)							тгк
Грудка куры в соусе с томатом	100	28,1	34	4,4	435,57	4	
Греча отварная (каша гречневая рассыпчатая)	150	9	5,4	45	263,8		508
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)							тгк
Грудка куры в соусе с томатом	100	28,1	34	4,4	435,57	4	
Греча отварная (каша гречневая рассыпчатая)	180	10,4	9,4	51,12	334,8		508
Овощи консервированные	15	0,5	0,5	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	49,2	54,1	115,27	1148	24,3	
Всего за день		89,2	94	222,17	2085,77	32,6	
1 неделя, 3 день- среда							
Завтрак (1-4кл)							436
Жаркое по-домашнему	190	13,4	32,03	18	415,8	7,3	
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	545	23,9	37,33	101,8	836,2	7,6	
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)							436
Жаркое по-домашнему	190	13,4	32,03	18	415,8	7,3	

Овощи консервированные	10	0,4	0,4	0,7	7,8	1	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	555	33,1	46,53	137,4	1095,7	17	
Всего за день		57	83,86	239,2	1931,9	24,6	
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
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	535	28,8	27,6	82,4	697,8	2,2	
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
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	36,64	37,43	120,2	968,33	12,73	
Всего за день		65,44	65,03	202,6	1666,13	14,93	
1 неделя, 5 день-пятница							
Завтрак (1-4кл)							
Митболы запеченные в соусе	100	14,7	13,3	10,3	260	1,7	тгк
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	18,2	520
Овощи консервированные	25	0,8	0,8	1,8	19,5	2,5	576
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 завтрак	515	22,2	21,4	71,7	611,4	26,4	
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	0
(5-9кл)							
Митболы, запеченные в соусе	100	14,7	13,3	10,3	260	1,7	тгк
Картофельное пюре	180	3,8	8,2	26,3	196,2	21,8	520
Овощи консервированные	30	0,9	0,9	2,1	23,4	3	576
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	30,5	33,7	99,5	869,4	40,5	
Всего за день		52,7	55,1	171,2	1480,8	66,9	
2 неделя, 1 день – понедельник							
Завтрак (1-4кл)							
Бифштекс по-домашнему	100	14	34	12	421	1,4	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	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	15
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
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	37	50,4	132,5	1145,4	8,2	
Всего за день		60,1	92,4	219,9	1977,7	14,3	
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	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	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	0
(5-9кл)							
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	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		
Итого за обед	565	38	36,9	118,7	923,95	21,5	
Всего за день		67,75	62,85	202,45	1574,77	24,5	
2 неделя, 3 день- среда							
Завтрак (1-4кл)							
Котлета мясная	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
Овощи консервированные	20	0,7	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	0	0
Итого за завтрак	525	22,7	28,01	69,2	630,2	22,3	
Обед							
Суп картофельный с крупой	250/12,5	8,6	8,1	18,6	193,2	8,3	138,487
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	0
(5-9кл)							
Котлета мясная	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
Овощи консервированные	20	0,7	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	36,4	58,01	92,7	1048,3	26,1	
Всего за день		59,1	86,02	161,9	1678,5	48,4	
2 неделя, 4 день-четверг							
Завтрак (1-4кл)							
Котлета рыбная	100	24,7	8,7	16	252	2,4	388
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

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	535	33	16,7	85,2	633,3	3,4	
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	100	24,7	8,7	16	252	2,4	388
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	41,14	26,53	122,2	902,33	13,93	
Всего за день		74,14	43,23	207,4	1535,63	17,33	
2 неделя, 5 день-пятница							
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
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	18,2	520
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	28,2	72	663,3	24,1	
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)							
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
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		
Итого за обед	565	36,4	40,3	93,3	887,4	34	
Всего за день		65,4	68,5	165,3	1550,7	58,1	
Всего в среднем за 10 дней		65,61	71,98	202,28	1735,08	32,03	