

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

МБОУ «Погореловская ООШ»
Д.В.Иванова
15.01.2024г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр питания»

В.И.Суровцева

2024г



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
МБОУ «Погореловская 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	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
Макаронны 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	25,3	30,2	89,7	762,9	6,4	
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	
(5-11 кл)							
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
Макаронны 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	0	
Итого за обед	550	41,2	38,8	149	1143,4	12,2	
Всего за день		66,5	69	238,7	1906,3	18,6	
1 неделя, 2 день - вторник							
Завтрак (1-4кл)							
Мясо тушеное	100	10,6	28,2	2,6	305	0,2	256
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
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	25	37,5	118,7	912,4	20,5	
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	
(5-11 кл)							
Мясо тушеное	100	10,6	28,2	2,6	305	0,2	256
Греча отварная (каша гречневая рассыпчатая)	180	10,4	9,4	51,12	334,8	0	508
Овощи консервированные	15	0,5	0,5	1,05	11,7	1,5	229,576
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	31,7	48,3	113,47	1017,43	20,5	
Всего за день		56,7	85,8	232,17	1929,83	41	
1 неделя, 3 день - среда							
завтрак (1-4кл)							
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	29,3	12,1	29,1	342,3	0,4	366
Сдоба	50	3,9	2,4	26,15	141		тгк
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100	4	
Итого за завтрак	635	33,6	14,5	96,25	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		
(5-11 кл)							
«Колобасики»	100	15	25,6	8	317,4	2,6	тгк

Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	196,2	21,8	520
Сдоба	50	3,9	2,4	26,15	141		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	
Итого за обед	585	34,2	45,4	126,85	1044,7	33,1	
Всего за день		67,8	59,9	223,1	1686	37,8	
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
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	28,75	27,55	82,45	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	0	
(5-11 кл)							
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
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	36,64	37,43	120,2	968,33	12,73	
Всего за день		65,39	64,98	202,65	1666,13	14,93	
1 неделя, 5 день-пятница							
Завтрак (1-4кл)							
Мясные колобки в соусе	100	10,2	23,1	13,08	302,4	4,07	тгк
Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	18,16	520
Овощи консервированные	20	0,6	0,7	1,4	15,6	2	229,576
Сок натуральный	200	1	0	21,2	88	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за завтрак	510	17,45	31,05	74,08	649,9	28,23	
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	
(5-11 кл)							
Мясные колобки в соусе	100	10,2	23,1	13,08	302,4	4,07	тгк
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	229,576
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	24,9	43	98,03	888,3	38,07	
Всего за день		42,35	74,05	172,11	1538,2	66,3	
2 неделя, 1 день – понедельник							
Завтрак (1-4кл)							
Шницель мясной	100	16,1	20,01	14,4	312,7	1,8	451
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	
Итого за завтрак	535	24,4	28,01	83,6	694	2,8	
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	
(5-11 кл)							

Шницель мясной	100	16,1	20,01	14,4	312,7	1,8	366
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	332
Макаронны отварные	180	6,3	7,4	42,3	264,6	0	
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	40,3	36,61	142,9	1074,5	8,6	
Всего за день		64,7	64,62	226,5	1768,5	11,4	
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		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	28,75	27,55	82,45	697,8	2,2	
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	
(5-11 кл)							
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
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	37	38,5	117,4	970,93	20,7	
Всего за день		65,75	66,05	199,85	1668,73	22,9	
2 неделя, 3 день- среда							
Завтрак (1-4кл)							
Каша Дружба	205	6,6	8,3	35,05	241,1	0	84
Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20	6,7	17,3	19,5	260,3	0,09	1
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Итого за завтрак	590	16,5	26,6	111,55	749,4	20,39	
Обед							
Рассольник «Ленинградский»	250/12,5/10	6,6	9,8	20,4	198,7	7,54	132,487
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
(5-11 кл)							
Жаркое по-домашнему	190	13,4	32,03	18	415,8	7,3	436
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	
Итого за обед	545	33	47,63	138,7	1115,3	15,14	
Всего за день		49,5	74,23	250,25	1864,7	35,53	
2 неделя, 4 день-четверг							
Завтрак (1-4кл)							
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
Макаронны отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5		332
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	
Итого за завтрак	735	21,1	12,4	100,4	592,5	5,7	
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	
(5-11 кл)							
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
Макаронны отварные	180	6,3	7,4	42,3	264,6	0	332

