

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

*МБОУ «Юбилейная СОШ»*  
*М.А. Манаров*  
"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 «Юбилейная СОШ»**

(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)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>1 неделя, 1 день - понедельник</b>							
<b>завтрак (1-4кл)</b>							
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
Макароны отварные,овощи консервированные	160	5,6	6,53	36	228,3	1	332,229,576
Сок натуральный	200	1	0	21,2	88	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40 (37)	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>24</b>	<b>28,33</b>	<b>89</b>	<b>735,5</b>	<b>7,2</b>	
<b>Обед</b>							
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 (37)	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>(5-11 кл)</b>							
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
Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	264,6	0	332
Компот из св.яблок	200	0,2	0	14,2	60,6	1,7	631
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40 (37)	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за обед</b>		<b>40,4</b>	<b>38,8</b>	<b>142</b>	<b>1116</b>	<b>9,9</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>64,4</b>	<b>67,13</b>	<b>231</b>	<b>1851,5</b>	<b>17,1</b>	
<b>1 неделя, 2 день- вторник</b>							
<b>Завтрак (1-4кл)</b>							
Грудка куры в соусе с томатом	100	28,09	34	4,4	435,5	4,2	тгк
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
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40 (37)	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>39,49</b>	<b>42,3</b>	<b>78,5</b>	<b>852,9</b>	<b>4,5</b>	
<b>Обед</b>							
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 (37)	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>(5-11 кл)</b>							
Грудка куры в соусе с томатом	100	28,1	34	4,4	435,57	4	179
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 (37)	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за обед</b>		<b>48,7</b>	<b>53,6</b>	<b>114,22</b>	<b>1136,3</b>	<b>22,8</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>88,19</b>	<b>95,9</b>	<b>192,72</b>	<b>1989,2</b>	<b>27,3</b>	
<b>1 неделя, 3 день- среда</b>							
<b>завтрак (1-4кл)</b>							
Запеканка из творога со сгущ.молоком	150/20	29,3	12,1	29,1	342,3	0,4	366
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Сдоба	50	3,9	2,4	26,15	141		тгк
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
<b>Итого за завтрак</b>		<b>36,4</b>	<b>15,5</b>	<b>112,25</b>	<b>731,3</b>	<b>20,7</b>	
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,3	8,3	18,4	171,3	8,4	71
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40 (37)	2,5	0,5	16,5	80,4		
<b>(5-11 кл)</b>							
Мясо тушеное	100	10,6	28,2	2,6	305	0,2	256
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 (37)	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за обед</b>		<b>29,8</b>	<b>48</b>	<b>121,45</b>	<b>1032,3</b>	<b>30,7</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>66,2</b>	<b>63,5</b>	<b>233,7</b>	<b>1763,6</b>	<b>51,4</b>	
<b>1 неделя, 4 день-четверг</b>							
<b>Завтрак (1-4кл)</b>							
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	3,75	6,15	38,55	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 (37)	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>26,95</b>	<b>25,55</b>	<b>107,45</b>	<b>766,9</b>	<b>6,05</b>	
<b>Обед</b>							
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 (37)	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>(5-11 кл)</b>							
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 (37)	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за обед</b>		<b>36,64</b>	<b>37,43</b>	<b>120,2</b>	<b>968,33</b>	<b>12,73</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>63,59</b>	<b>62,98</b>	<b>227,65</b>	<b>1735,23</b>	<b>18,78</b>	
<b>1 неделя, 5 день-пятница</b>							
<b>Завтрак (1-4кл)</b>							
«Мясные колобки»	90	12	24,09	12,1	310,5	3	ТТК
Масло сливочное (при подаче)	5	0,03	4,13	0,04	37,4		
Картофельное пюре,овощи консервированные	165	3,3	6,8	22,1	165,3	19	520,576
Сок натуральный	200	1	0	21,2	88	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40 (37)	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>18,83</b>	<b>35,52</b>	<b>71,94</b>	<b>681,6</b>	<b>26</b>	
<b>Обед</b>							
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 (37)	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>(5-11 кл)</b>							
«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 (37)	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за обед</b>		<b>27,5</b>	<b>46,2</b>	<b>96,5</b>	<b>921,8</b>	<b>37,2</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>46,33</b>	<b>81,72</b>	<b>168,44</b>	<b>1603,4</b>	<b>63,2</b>	
<b>2 неделя, 1 день –понедельник</b>							
<b>Завтрак (1-4кл)</b>							
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
Макароньы отварные,овощи консервированные	160	5,6	6,53	36	228,3	1	332,229,576
Сок натуральный	200	1	0	21,2	88	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40 (37)	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>24</b>	<b>28,33</b>	<b>89</b>	<b>735,5</b>	<b>7,2</b>	
<b>Обед</b>							
Суп гороховый с гренками	250/12,5/10	12,4	6,9	35,8	256	5,8	139/487/58
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40 (37)	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>(5-11 кл)</b>							
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
Макароньы отварные	180	6,3	7,4	42,3	264,6	0	332

Компот из св.яблок	200	0,2	0	14,2	60,6	1,7	
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40 (37)	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за обед</b>		<b>40,4</b>	<b>38,8</b>	<b>142</b>	<b>1116</b>	<b>9,9</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>64,4</b>	<b>67,13</b>	<b>231</b>	<b>1851,5</b>	<b>17,1</b>	
<b>2 неделя, 2 день- вторник</b>							
<b>Завтрак (1-4кл)</b>							
Шницель по-тотемски	90	20,8	16,1	10,2	235,82	1,7	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		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 (37)	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>27,75</b>	<b>24,05</b>	<b>108,65</b>	<b>724,62</b>	<b>6,7</b>	
<b>Обед</b>							
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 (37)	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>(5-11 кл)</b>							
Шницель по-тотемски	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 (37)	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за обед</b>		<b>38</b>	<b>36,9</b>	<b>118,7</b>	<b>923,95</b>	<b>21,5</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>65,75</b>	<b>60,95</b>	<b>227,35</b>	<b>1648,57</b>	<b>28,2</b>	
<b>2 неделя, 3 день- среда</b>							
<b>Завтрак (1-4кл)</b>							
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
Йогурт	100	2,2	3,7	20,2	126,5	0,3	
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
<b>Итого за завтрак</b>		<b>18,7</b>	<b>30,3</b>	<b>131,75</b>	<b>875,9</b>	<b>20,69</b>	
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с крупой	250/12,5	8,6	8,1	18,6	193,2	8,3	138/487
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40 (37)	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>(5-11 кл)</b>							
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		508
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 (37)	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за обед</b>		<b>38,7</b>	<b>49,1</b>	<b>146,47</b>	<b>1192,8</b>	<b>8,8</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>57,4</b>	<b>79,4</b>	<b>278,22</b>	<b>2068,7</b>	<b>29,49</b>	
<b>2 неделя, 4 день-четверг</b>							
<b>Завтрак (1-4кл)</b>							
Рыбный батончик с сыром	90	21	13,32	8,6	211,5	1,4	ТТК
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макаронь отварные,овощи консервированные	160	5,6	6,53	36	228,3	1	332,229,576
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 (37)	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>29,8</b>	<b>21,65</b>	<b>104,5</b>	<b>700,6</b>	<b>7,4</b>	
<b>Обед</b>							
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 (37)	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>(5-11 кл)</b>							
Рыбный батончик с сыром	100	23,31	14,8	9,6	235	1,5	ТТК
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макаронь отварные	180	6,3	7,4	42,3	264,6	0	332
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40 (37)	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за обед</b>		<b>39,75</b>	<b>32,63</b>	<b>115,8</b>	<b>885,33</b>	<b>13,03</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>69,55</b>	<b>54,28</b>	<b>220,3</b>	<b>1585,93</b>	<b>20,43</b>	
<b>2 неделя, 5 день-пятница</b>							

<b>Завтрак (1-4кл)</b>							
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	165	3,3	6,8	22,1	165,3	19	520,576
Сок натуральный	200	1	0	21,2	88	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40 (37)	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>24,23</b>	<b>22,93</b>	<b>71,44</b>	<b>589,6</b>	<b>24,5</b>	
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/12,5	4,7	4,3	15,5	130,5	11,14	104
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40 (37)	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>(5-11 кл)</b>							
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 (37)	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за обед</b>		<b>33,1</b>	<b>26,2</b>	<b>101,9</b>	<b>790,9</b>	<b>36,34</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>57,33</b>	<b>49,13</b>	<b>173,34</b>	<b>1380,5</b>	<b>60,84</b>	
<b>Всего в среднем за 10 дней</b>		<b>64,31</b>	<b>68,21</b>	<b>218,37</b>	<b>1747,81</b>	<b>33,38</b>	
завтрак (1-4 кл) льготное бесплатное питание		27,0	27,4	96,4	739,4	13,1	
обед (5-11 кл)		37,3	40,8	121,9	1008,4	20,3	