

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

М.В. Суровцева



«Центр питания»
Суровцева
2021г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

(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 Абонемент 1 (1-4кл)							
Шницель мясной	90	14,3	12,1	13	234,9	0	451
Соус томатный	30	0,78	1,44	2,52	26,4	0,7	587
Макаронь отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5		332
Овощ.добавка	20	0,32	0,3	0,7	7,8	0,05	229, 570, 229, 827, 4
Сок натуральный	200	1	0	21,2	88	4	707
Хлеб дарницкий (или Тогемский)	40 (37)	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за абонемент		24,15	20,49	89,17	658	4,75	
Обед							
Суп картоф. с крупой и рыбой (хек)	250/25	7,35	3,2	18,3	135	8,3	138
Абонемент 2 (5-11 кл)							
Шницель мясной	90	14,3	12,1	13	234,9	0	451
Соус томатный	30	0,78	1,44	2,52	26,4	0,7	587
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 Тогемский)	40 (37)	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого		31,43	24,64	107,62	799,3	9,3	
завтрак (кадетский класс)							
Блины с повидлом	150/20	8,63	6,2	56,6	315,8	0,12	315,8
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 Тогемский)	40 (37)	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого		13,53	10,4	108,3	580,7	0,72	
Всего за день		44,96	35,04	215,92	1380	10,02	
1 неделя, 2 день - вторник							
завтрак Абонемент 1 (1-4кл)							
Грудка кури в соусе с томатом	100	28,1	34	4,4	435,57	4	179
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 Тогемский)	40 (37)	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за абонемент		39,5	42,3	78,5	852,97	4,3	
Обед							
Ши из св. капусты с картофелем	250/12,5/10	4,64	7,23	10,4	126,53	18,47	124/487
Абонемент 2 (5-11 кл)							
Грудка кури 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 Тогемский)	40 (37)	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого		45,84	51,13	97,42	1035,3	22,77	
завтрак (кадетский класс)							
Сырники из творога со сгущ.молоком	150/20	27,5	5,3	45,3	339,3	0,4	358
Пирожок печеный (повидлом, вареной сгущенкой, изюмом, яблоками), булочка со	60	4,64	3,89	28,9	169		738
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Итого		32,34	9,19	89,2	566,3	0,7	
Всего за день		78,18	60,32	186,62	1601,6	23,47	
1 неделя, 3 день - среда							

завтрак Абонемент 1 (1-4кл)							
Сырники из творога со сгущ.молоком	150/20	27,5	5,3	45,3	339,3	0,4	358
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Сдоба	50	3,95	3,06	29,4	160,8		ТТК
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Итого за абонемент		34,65	9,36	131,7	748,1	20,7	
Обед							
Суп гороховый	250/12,5	9,99	6,63	20,06	181,13	5,83	139/487
Абонемент 2 (5-11 кл)							
Жаркое по-домашнему из свинины	190	13,4	32,03	18	415,8	7,3	436
Сдоба	50	3,95	3,06	29,4	160,8		ТТК
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	
Итого		30,04	42,22	98,96	896,13	13,43	
завтрак (кадетский класс)							
Филе кури в сырной корочке	90	18,7	17,5	0,4	232,1	0	ТТК
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 (37)	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого		25,2	26,1	58,2	566,7	22,1	
Всего за день		55,24	68,32	157,16	1462,83	35,53	
1 неделя, 4 день-четверг							
завтрак Абонемент 1 (1-4кл)							
Котлета куриная	90	19,9	17,64	9	278,1	0	498
Соус томатный	30	0,78	1,44	2,52	26,4	0,7	587
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228		511
Овощ,добавка	20	0,32	0,3	0,7	7,8	0,05	229/576/22/81/82/4
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	
Итого за абонемент		27,45	26,03	82,27	678,7	1,05	
Обед							
Борщ из св. капусты с картофелем	250/12,5/10	4,64	8,13	13,5	144,53	10,53	110/487
Абонемент 2 (5-11 кл)							
Котлета куриная	90	19,9	17,64	9	278,1	0	498
Соус томатный	30	0,78	1,44	2,52	26,4	0,7	587
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	
Итого		32,52	35,11	102,82	861,03	11,53	
завтрак (кадетский класс)							
Оладьи со сгущеным молоком	150/20	12,3	14,9	62,72	593,5	0,5	733
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	
Итого		15	15,4	94,22	731,9	0,8	
Всего за день		47,52	50,51	197,04	1592,93	12,33	
1 неделя, 5 день-пятница							
завтрак Абонемент 1 (1-4кл)							
Колбасные изделия отварные	90	8,6	20,6	2,03	231,08	0	205
Масло сливочное (при подаче)	5	0,05	3,6	0,07	32,9	0	
Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5		520
Овощ,добавка	20	0,32	0,3	0,7	7,8	0,05	229/576/22/81/82/4

Напиток яблочный	200	0,1	0	26,4	102	7,8	701
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40 (37)	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за абонемент		14,72	31,75	67,6	617,68	7,85	
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250/12,5	5,29	3,43	21,06	138,13	8,3	140/487
Абонемент 2 (5-11 кл)							
Колбасные изделия отварные	90	8,6	20,6	2,03	231,08	0	205
Соус томатный	30	0,78	1,44	2,52	26,4	0,7	587
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 (37)	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого		21,17	34,07	83,41	730,21	31,1	
завтрак (кадетский класс)							
Блины с повидлом	150/20	8,63	6,2	56,6	315,8	0,12	315,8
Пирожок печеный (повидлом, вареной сгущенкой, изюмом, яблоками), булочка со сметаной 50гр	60	4,64	3,89	28,9	169		738
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	
Итого		15,97	10,59	117	623,2	0,42	
Всего за день		37,14	44,66	200,41	1353,41	31,52	
2 неделя, 1 день - понедельник							
завтрак Абонемент 1 (1-4кл)							
Тефтели мясные	90	12,42	14,76	11,79	231,3	0,9	461
Соус томатный	30	0,78	1,44	2,52	26,4	0,7	587
Макаронны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5		332
Овоц.добавка	20	0,32	0,3	0,7	7,8	0,05	229/576/22/51/82/4
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	
Итого за абонемент		22,27	23,15	87,96	654,4	5,65	
Обед							
Рассольник "Ленинградский"	250/12,5/10	5,64	7,43	20,22	173,53	7,54	132,487
Абонемент 2 (5-11 кл)							
Тефтели мясные	90	12,42	14,76	11,79	231,3	0,9	461
Соус томатный	30	0,78	1,44	2,52	26,4	0,7	587
Макаронны 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	
Итого		27,84	31,53	108,33	834,23	9,44	
завтрак (кадетский класс)							
Блины с повидлом	150/20	8,63	6,2	56,6	315,8	0,12	315,8
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 (37)	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого		13,53	10,4	108,3	580,7	0,72	
Всего за день		41,37	41,93	216,63	1414,93	10,16	
2 неделя, 2 день - вторник							
завтрак Абонемент 1 (1-4кл)							
Шницель по-тотемски	90	14,6	14,7	0,9	192,7	0	ТТК
Соус томатный	30	0,78	1,44	2,52	26,4	0,7	587
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228		511
Овоц.добавка	20	0,32	0,3	0,7	7,8	0,05	229/576/22/51/82/4
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	
Итого за абонемент		22,15	23,09	74,17	593,3	1,05	

