



СОГЛАСОВАНО  
Директор образовательного учреждения

*Светлана Сергеевна*  
" " 2024г.



ПТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ «Центр питания»  
*В.И. Суровцева*  
" " 2024г.

### 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)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>1 неделя, 1 день - понедельник</b>							
<b>завтрак (1-4кл)</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	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	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>535</b>	<b>24,5</b>	<b>30,2</b>	<b>83,5</b>	<b>732,9</b>	<b>2,7</b>	
<b>Обед</b>							
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	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		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	
<b>Итого за обед</b>	<b>565</b>	<b>39,2</b>	<b>38,6</b>	<b>134,8</b>	<b>1076</b>	<b>8,5</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>63,7</b>	<b>68,8</b>	<b>218,3</b>	<b>1808,9</b>	<b>11,2</b>	
<b>1 неделя, 2 день - вторник</b>							
<b>Завтрак (1-4кл)</b>							
Чахохбили из птицы	100	21,5	28	4	256	2,2	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	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>32,9</b>	<b>36,3</b>	<b>78,1</b>	<b>673,4</b>	<b>2,5</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	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>(5-11 кл)</b>							
Чахохбили из птицы	100	21,5	28	4	256	2,2	тгк
Греча отварная (каша гречневая рассыпчатая)	180	10,4	9,4	51,12	334,8	0	508
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	0	
<b>Итого за обед</b>	<b>555</b>	<b>42,7</b>	<b>48,3</b>	<b>115,22</b>	<b>972,33</b>	<b>23</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>75,6</b>	<b>84,6</b>	<b>193,32</b>	<b>1645,73</b>	<b>25,5</b>	
<b>1 неделя, 3 день - среда</b>							
<b>завтрак (1-4кл)</b>							
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	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>635</b>	<b>33,6</b>	<b>14,5</b>	<b>96,25</b>	<b>641,3</b>	<b>4,7</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	2,5	0,5	16,5	80,4		
<b>(5-11 кл)</b>							
Жаркое по-домашнему	190	13,4	32,03	18	415,8	7,3	436



Овощи консервированные	30	0,9	0,9	2,1	23,4	3	229
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	
<b>Итого за обед</b>	<b>575</b>	<b>33,6</b>	<b>47,03</b>	<b>138,8</b>	<b>1111,3</b>	<b>19</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>67,2</b>	<b>61,53</b>	<b>235,05</b>	<b>1752,6</b>	<b>23,7</b>	
<b>1 неделя, 4 день-четверг</b>							
<b>Завтрак (1-4кл)</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	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	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>535</b>	<b>28,75</b>	<b>27,55</b>	<b>82,45</b>	<b>697,8</b>	<b>2,2</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	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
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	0	
<b>Итого за обед</b>	<b>585</b>	<b>37,24</b>	<b>38,13</b>	<b>121,6</b>	<b>983,93</b>	<b>14,73</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>65,99</b>	<b>65,68</b>	<b>204,05</b>	<b>1681,73</b>	<b>16,93</b>	
<b>1 неделя, 5 день-пятница</b>							
<b>Завтрак (1-4кл)</b>							
Мясные палочки с яйцом и сыром	100	17,2	38,4	11,2	437,8	0,08	тгк
Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	18,16	520
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	0	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>23,55</b>	<b>46,15</b>	<b>65,65</b>	<b>751,4</b>	<b>20,04</b>	
<b>Обед</b>							
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	
<b>(5-11 кл)</b>							
Мясные палочки с яйцом и сыром	100	17,2	38,4	11,2	437,8	0,08	тгк
Овощи консервированные	20	0,6	0,7	1,4	15,6	2	229
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	0	
<b>Итого за обед</b>	<b>555</b>	<b>31,9</b>	<b>58,5</b>	<b>93,5</b>	<b>1009,4</b>	<b>34,18</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>55,45</b>	<b>104,65</b>	<b>159,15</b>	<b>1760,8</b>	<b>54,22</b>	
<b>2 неделя, 1 день – понедельник</b>							
<b>Завтрак (1-4кл)</b>							
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
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	0	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>22,8</b>	<b>42,5</b>	<b>82,25</b>	<b>814</b>	<b>3,9</b>	
<b>Обед</b>							
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	0	



<b>(5-11 кл)</b>							
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
Макаронны отварные	180	6,3	7,4	42,3	264,6	0	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	0	
<b>Итого за обед</b>	<b>585</b>	<b>37,6</b>	<b>51,1</b>	<b>133,9</b>	<b>1161</b>	<b>10,2</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>60,4</b>	<b>93,6</b>	<b>216,15</b>	<b>1975</b>	<b>14,1</b>	
<b>2 неделя, 2 день - вторник</b>							
<b>Завтрак (1-4кл)</b>							
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		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	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>535</b>	<b>29,75</b>	<b>25,95</b>	<b>83,75</b>	<b>650,82</b>	<b>3</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	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>(5-11 кл)</b>							
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
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	0	
<b>Итого за обед</b>	<b>585</b>	<b>38,6</b>	<b>37,6</b>	<b>120,1</b>	<b>939,55</b>	<b>23,5</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>68,35</b>	<b>63,55</b>	<b>203,85</b>	<b>1590,37</b>	<b>26,5</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	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>690</b>	<b>16,5</b>	<b>26,6</b>	<b>111,55</b>	<b>749,4</b>	<b>20,39</b>	
<b>Обед</b>							
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	
<b>(5-11 кл)</b>							
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	30	0,9	0,9	2,1	23,4	3	229
Сдоба	50	3,9	2,4	26,2	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	
<b>Итого за обед</b>	<b>615</b>	<b>36,5</b>	<b>42,21</b>	<b>137,4</b>	<b>1090,8</b>	<b>34,44</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>53</b>	<b>68,81</b>	<b>248,95</b>	<b>1840,2</b>	<b>54,83</b>	
<b>2 неделя, 4 день - четверг</b>							
<b>Завтрак (1-4кл)</b>							
Шницель по-капитански	100	18,4	15,3	12,1	228	1,05	ТТК
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
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	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>535</b>	<b>26,7</b>	<b>23,3</b>	<b>81,3</b>	<b>609,3</b>	<b>2,05</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	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>(5-11 кл)</b>							
Шницель по-капитански	100	18,4	15,3	12,1	228	1,05	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	0	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	0	
<b>Итого за обед</b>	<b>585</b>	<b>35,44</b>	<b>33,83</b>	<b>119,7</b>	<b>893,93</b>	<b>14,58</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>62,14</b>	<b>57,13</b>	<b>201</b>	<b>1503,23</b>	<b>16,63</b>	
<b>2 неделя, 5 день-пятница</b>							
<b>Завтрак (1-4кл)</b>							
Колбаски куриные «Цыпа»	100	19,4	12,8	12,9	242,8	1,7	тгк
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	18,2	520
Овощи консервированные	10	0,03	0,03	0,7	7,8	1	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	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>515</b>	<b>25,33</b>	<b>20,13</b>	<b>67</b>	<b>552,5</b>	<b>21,2</b>	
<b>Обед</b>							
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	
<b>(5-11 кл)</b>							
Колбаски куриные «Цыпа»	100	19,4	12,8	12,9	242,8	1,7	тгк
Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	196,2	21,8	520
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	0	
<b>Итого за обед</b>	<b>555</b>	<b>34,1</b>	<b>32,9</b>	<b>95,2</b>	<b>814,4</b>	<b>35,8</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>59,43</b>	<b>53,03</b>	<b>162,2</b>	<b>1366,9</b>	<b>57</b>	
<b>Всего в среднем за 10 дней</b>		<b>63,13</b>	<b>72,14</b>	<b>204,20</b>	<b>1692,55</b>	<b>30,06</b>	
завтрак (1-4 кл)		26,4	29,3	83,2	687,3	8,3	
обед (5-11 кл)		36,7	42,8	121,0	1005,3	21,8	