

Согласовано:
Директор школы



Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель


И.В. Жукова



**Цикличное меню на 10 дней
для обеспечения питанием детей из многодетной семьи
по возрастной категории с 5-11 класса
из расчета 100,00 рублей (завтрак или обед) в день
школ Томского района.
с 01.10.2024г**

Технология приготовления блюд составлена из «Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
(Под редакцией М.П Могильного и В.А. Тутельяна.) -М:ДеЛи+, 2015г.
Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области.(Под редакцией Куткина М.Н.,Смоленцева А.А. и др.)

Меню для обеспечения питания детей из многодетной семьи с 5-11 класс

Школа: _____ Дата _____ День: День 1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	174	Каша вязкая молочная пшениная (рисовая, кукурузная, манная) с маслом	200	27	284,55	8,11	6,24	42,24
	закуски	3	Бутерброд с сыром (30/20гр)	50	22	143,979	7,124	6,272	14,76
	кулин. Изделие	438	Кулинарное изделие	75	21,70	75,76	2,67	3,747	7,838
	Фрукт	№338	Фрукт	130	24,3	39,72	0,04	0,04	9,8
	горячие напитки	№377	Чай с сахаром и лимоном (200)	200	5	42,222	0,207	0,059	10,216
Итого:				655	100	586,231	18,151	16,358	84,854
Обед	2 блюдо	438	Мяса птицы тушеное с овощами	100	55	132,85	10,15	12,08	3,272
	гарнир	203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	12	273,039	5,857	5,039	39,066
	сладкое	982	Напиток фруктово-ягодный (200)	200	7	50,427	0,159	0,016	7,046
	кулин. Изделие	№ 425	Кулинарное изделие	80	21,70	167,89	2,824	9,311	18,198
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (35)	35	2,3	77,31	2,7	0,99	14,4
Итого:				595	100	773,511	24,078	27,681	97,043

Школа: _____ Дата _____ День: День 2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	224	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	56	364,07	13,272	12,99	40,08
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	горячие напитки	№376	Чай с сахаром(200)	200	3	41,167	0,2	0,051	9,977
	кулин. Изделие	415	Кулинарное изделие	75	21,70	82,324	2,348	2,548	12,5
	Фрукт	№338	Фрукт,яблоко (1)	80	17,3	39,72	0,04	0,04	9,8
Итого:				535	100	599,281	18,248	15,874	87,418
Обед	2 блюдо	352/2	Тефтели рыбные "Морские"в сметанном с томатом соусе	100	43,5	262,4	13,5	16,9	12,26
	гарнир	128	Картофельное пюре (150)	150	22,5	200,603	4,58	5,71	32,723
	сладкое	№349	Компот из смеси сухофруктов	200	8	83,349	0,566	0	20,272
	кулин. Изделие	456	Кулинарное изделие	75	21,70	312,268	4,786	8,668	53,778
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (35)	35	2,3	77,31	2,7	0,99	14,4
Итого:				590	100	1007,93	28,52	32,513	148,494

Школа: _____ Дата _____ День: День 3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	овощи	70/71	Овощи натуральные свежие	35	14,3	6,275	0,347	0,052	1,105
	гор.блюдо	291	Плов из мяса птицы	200	55	320,5	9,534	13,857	25,59
	горячий напиток	№376	Чай с сахаром(200)	200	3	41,167	0,2	0,051	9,977
	кулин. Изделие	406/461	Кулинарное изделие	75	21,70	87,68	2,499	6,182	5,513
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
Итого:				600	100	676,932	20,056	21,622	86,707
Обед	овощи	70/71	Овощи натуральные свежие	15	7,3	6,275	0,347	0,052	1,105
	2 блюдо	291	Плов из мяса птицы	200	55	320,5	10,9	15,9	29,4
	кулин. Изделие	406/467	Кулинарное изделие	75	21,70	80,70	2,696	3,022	10,68
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	сладкое	№388	Напиток из плодов шиповника	200	12	41,167	0,2	0,051	9,977
Итого:				550	100	597,952	19,231	20,26	80,623

Директор школы _____

Заведующая производством _____



Меню для обеспечения питания детей из многодетной семьи с 5-11 класс

 Школа:

 Дата

 День:

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№444/33 1	Котлета куриная сливочная с соусом сметано-томатным	90	43	262,4	9,015	10,823	9,026
	гор.блюдо	№ 171	Каша гречневая с маслом	150	11	225,253	4,059	6,531	31,38
	горячие напитки	№376	Чай с сахаром(200)	200	3	41,167	0,2	0,051	9,977
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (60)	60	4	149	4,8	0,5	30,1
	кулин. Изделие	438	Кулинарное изделие	75	21,70	75,76	2,67	3,747	7,838
	Фрукт	№338	Фрукт	80	17,3	39,72	0,04	0,04	9,8
Итого:				655	100	793,3	20,784	21,692	98,121
Обед	овощи	70/71	Овощи натуральные свежие	20	6,3	5,2	0,347	0,052	1,105
	2 блюдо	№444/33 1	Котлета куриная сливочная с соусом сметано-томатным	90	43	262,4	9,015	10,823	9,026
	гарнир	№ 171	Каша гречневая с маслом	150	11	225,253	4,059	6,531	31,38
	кулин. Изделие	№ 425	Кулинарное изделие	80	21,70	167,885	2,824	9,311	18,198
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (60)	60	4	144	4,8	0,5	30,1
	сладкое	№587(2)	Напиток "Витошка" витаминизированный	200	14	48,561	0,024	0,01	2,175
	Итого:				600	100	853,299	21,069	27,227

 Школа:

 Дата

 День:

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№ 204	Макаронные изделия отварные с тертым сыром	165	27,5	282,65	11,88	11,58	25,93
	джем	№ 2	Повидло, джем	30	13,8	50	0,12	0	19,5
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	гор. напиток	№376	Чай с сахаром(200)	200	3	41,167	0,2	0,051	9,977
	кулин. Изделие	415	Кулинарное изделие	75	21,70	82,324	2,348	2,548	12,5
	кислом.пр	пр	Кисломолочный продукт (Йогурт)	100	32	54	5	2,5	3,5
Итого:				600	100	582,141	21,936	16,924	86,468
Обед	2 блюдо	ттк 730	Соус "Болоньезе"	90	55	177,41	10,074	9,013	10,008
	гарниры	№203	Макаронные изделия отварные с/м	150	12	225,039	3,47	5,039	39,066
	сладкое	№982	Напиток фруктово-ягодный	200	7	59,753	0,069	0	2,099
	кулин. Изделие	456	Кулинарное изделие	75	21,70	312,268	4,786	8,668	53,778
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (35)	35	2,3	77,31	2,7	0,99	14,4
Итого:				580	100	929,09	23,799	24,7	133,751

 Школа:

 Дата

 День:

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№278/2	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба"	200	28	278,43	6,5	5,02	21,25
	масло	№14	Масло сливочное порциями (10)	10	12	74,643	0,005	8,288	0,008
	сыр	№15	Сыр твердых сортов в нарезке	15	15	74	5,76	7,58	0
	горячие напитки	№377	Чай с сахаром и лимоном (200)	200	5	42	0,207	0,059	3,02
	кулин. Изделие	406/461	Кулинарное изделие	75	21,70	87,68	2,499	6,182	5,513
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	фрукт	388	Фрукт	80	16,3	40	3,75	0	32,5
Итого:				610	100	674,063	21,421	28,119	76,691
Обед	2 блюдо	ТТК442	Филе куриное с соусом	90	50	130	15,44	6,98	3,08
	гарнир	№ 305	Рис припущенный	180	16	236,24	1,217	10,76	33,63
	сладкое	№349	Компот из смеси сухофруктов	200	8	83,349	0,566	0	20,272
	кулин. Изделие	406/467	Кулинарное изделие	75	21,70	80,70	2,696	3,022	10,68
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2,3	77,31	2,7	0,99	14,4
Итого:				605	100	679,599	25,007	21,997	97,123

Директор школы _____

Заведующая производством _____



Меню для обеспечения питания детей из многодетной семьи с 5-11 класс

 Школа:

 Дата

 День:

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	210	Омлет натуральный с маслом	130	52	250	13,28	17,15	3,93
	джем	№ 2	Повидло, джем	40	17,3	100	0,12	0	19,5
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	кулин. Изделие	438	Кулинарное изделие	75	21,70	75,76	2,67	3,747	7,838
	горячий напиток	№377	Чай с сахаром и лимоном (200)	200	5	42	0,207	0,059	3,02
Итого:				505	100	617,07	21,365	22,191	63,749
Обед	2 блюдо	№ 259	Жаркое по-домашнему (200)	200	64	383,534	18,65	21,177	37,661
	сладкое	342	Напиток ягодный	200	10	48,659	0,009	0,009	12,135
	кулин. Изделие	№ 425	Кулинарное изделие	80	21,70	167,89	2,824	9,311	18,198
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2,3	77,31	2,7	0,99	14,4
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	Итого:				540	100	749,388	26,571	31,732

 Школа:

 Дата

 День:

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	№173	Каша вязкая пшениная (кукурузная, овсянная, манная) молочная с маслом	200	27	215	11	10,57	55,3
	закуски	3	Бутерброд с сыром (30/20гр)	50	22	141,958	7,124	2,474	14,76
	горячие напитки	№377	Чай с сахаром и лимоном (200)	200	5	42	0,207	0,059	3,02
	кулин. Изделие	415	Кулинарное изделие	75	21,70	82,324	2,348	2,548	12,5
	Фрукт	№338	Фрукт	120	24,3	39,72	0,04	0,04	9,8
	Итого:				645	100	521,002	20,719	15,691
Обед	закуска	№71	Овощи натуральные свежие	25	7,3	5	0,168	0,021	0,547
	2 блюдо	294/331	Биточек куриный рубленый в сметанно-томатном соусе (75/30гр.)	105	47	264	14,845	12,652	3,889
	гарниры	№203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	12	225,039	5,857	5,039	39,066
	кулин. Изделие	456	Кулинарное изделие	75	21,70	312,268	4,786	8,668	53,778
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	сладкое	№349	Компот из смеси сухофруктов	200	8	83,349	0,566	0	20,272
	Итого:				615	100	1038,966	31,31	27,615

Директор школы

Заведующая производством



Меню для обеспечения питания детей из многодетной семьи с 5-11 класс

Школа: Дата День:

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	овощи	70/71	Овощи натуральные свежие	15	4,3	1,5	0,347	0,052	1,105
	2 блюдо	454/331	Котлета мясная по-хлыновски с соусом	105	47	165,27	14,185	12,769	15,974
	гарниры	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	11	225,039	5,857	5,039	39,066
	кулин. Изделие	406/461	Кулинарное изделие	75	21,70	87,68	2,499	6,182	5,513
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	горячие напитки	№388	Чай из плодов шиповника	200	12	50	0,2	0,051	9,977
Итого:				605	100	678,799	28,176	25,328	101,096
Обед	овощи	70/71	Овощи натуральные свежие	15	4,3	1,5	0,347	0,052	1,105
	2 блюдо	454/331	Котлета мясная по-хлыновски с соусом	105	47	165,27	14,185	12,769	15,974
	гарниры	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	11	225,039	5,857	5,039	39,066
	кулин. Изделие	406/467	Кулинарное изделие	75	21,70	80,70	2,696	3,022	10,68
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	сладкое	№388	Напиток из плодов шиповника	200	12	50,425	0,109	0,028	21,265
Итого:				605	100	672,244	28,282	22,145	117,551

Школа: Дата День:

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	25	8,8	12	0,505	0,063	1,642
	2 блюдо	353/331	Тефтели рыбные (горбуша) в сметанном с томатом соусе	105	40	170,175	9,566	9,562	4,159
	гарнир	128	Картофельное пюре (150)	150	22,5	200,603	4,58	5,71	32,723
	горячий напиток	№376	Чай с сахаром(200)	200	3	41,167	0,2	0,051	9,977
	кулин. Изделие	№ 425	Кулинарное изделие	80	21,70	167,885	2,824	9,311	18,198
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
Итого:				620	100	746,45	23,075	26,677	95,499
Обед	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	15	5,8	4	0,505	0,063	1,642
	2 блюдо	353/331	Тефтели рыбные (горбуша) в сметанном с томатом соусе	105	40	170,175	9,566	9,562	4,159
	гарнир	128	Картофельное пюре (150)	150	22,5	200,603	4,58	5,71	32,723
	кулин. Изделие	438	Кулинарное изделие	75	21,70	75,76	2,67	3,747	7,838
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	сладкое	342	Компот из св.яблок (200гр)	200	6	48,659	0,009	0,009	12,135
Итого:				605	100	648,507	22,418	20,326	87,958

Директор школы _____

Заведующая производством _____

