

Согласовано:

Директор школы

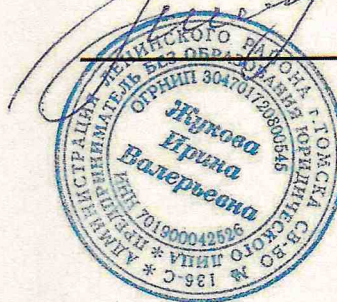
А.В. Гуреева



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

И.В. Жукова



**Циклическое меню на 10 дней
для обеспечения питанием детей, обучающихся по программе
начального образования с 1-4 класса,
за исключением обучающихся с ОВЗ
из расчета 90,0 рубля (завтрак или обед) в день
школ Томского района.
с 09.01.2024г.**

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 начальной школы с 1-4 класс

Школа: Дата День:

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
	сливочное масло	№14	Масло сливочное порциями (10)	10	10	74,643	0,005	8,288	0,008
	фрукты	№338	Фрукт	130	26	39,72	0,04	0,04	9,8
	гор.напиток	№377	Чай с сахаром и лимоном (200)	200	5	42,222	0,207	0,059	10,216
Итого:				590	90	585,114	15,486	20,899	77,024
Обед	1 блюдо	№102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) (200)	200	12	140,218	5,239	6,579	19,513
	2 блюдо	441	Гуляш из мяса птицы	100	61	130,85	10,15	12,08	3,272
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8	273,039	5,857	5,039	39,066
	сладкое	№ТТК 982	Напиток фруктово-ягодный (200)	200	7	50,427	0,159	0,016	7,046
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
Итого:				680	90	666,534	23,793	23,959	83,958

Школа: Дата День:

Прием	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. 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
	гор.напиток	№377	Чай с сахаром и лимоном	200	5	42	3,3	2,53	19,058
	фрукты	№338	Фрукт,яблоко (1)	140	27	55,7	0,04	0,04	9,8
Итого:				520	90	533,77	19	15,805	83,999
Обед	1 блюдо	№103	Суп картофельный с макаронными изделиями(200)	200	12	121,264	2,961	2,507	21,714
	2 блюдо	№ 444/331	Котлета куриная сливочная с соусом сметано-томатным	90	43	262,4	13,5	16,9	12,26
	гарнир	128	Картофельное пюре (150)	150	22	200,603	4,58	5,71	32,723
	сладкое	№349	Компот из смеси сухофруктов (200)	200	8	83,349	0,566	0	20,272
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (35)	35	3	89,66	3,13	1,14	16,7
Итого:				705	90	829,276	27,125	26,502	118,73

Директор школы

Заведующая производством



Меню для обеспечения питания детей начальной школы с 1-4 класс

Школа: Дата День:

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	овощи	54-2 3	Овощи натуральные свежие	20	8	5,2	0,253	0,032	0,821
	гор.блюдо	291	Плов из мяса птицы	200	55	320,5	10,9	15,9	29,4
	гор. напиток	№376	Чай с сахаром	200	3	41	0,2	0,051	9,977
	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
	фрукты	№338	Фрукт	100	20	39,72	0,04	0,04	9,8
Итого:				580	90	555,73	16,481	17,258	79,459
Обед	1 блюдо	№82	Борщ с капустой свежей, картофелем и сметаной (200/8)	208	18	186,43	8,85	8,827	22,316
	2 блюдо	291	Плов из мяса птицы	200	55	320,5	10,9	15,9	29,4
	сладкое	№388	Напиток из плодов шиповника	200	12	50,425	0,109	0,028	21,265
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (50)	50	3	128,8	4,4	1,64	23,9
	Итого:				688	90	758,155	26,647	26,64

Школа: Дата День:

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	20	8	9,275	0,347	0,052	1,105
	2 блюдо	№279/33 1	Тефтели из говядины в сметанно-томатном соусе	90	40	149,576	9,015	10,823	9,026
	гарнир	№ 171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом (150)	150	8	225,253	4,059	6,531	31,38
	горячие напитки	№377	Чай с сахаром и лимоном (200)	200	5	42,01	0,207	0,059	3,02
	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
	Фрукт	№338	Фрукт	140	25	54,6	0,04	0,04	9,8
Итого:				660	90	630,024	18,756	18,74	83,792
Обед	1 блюдо	№88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной (200/8)	208	18	130,3	2,367	5,893	15,46
	2 блюдо	№279/33 1	Тефтели из говядины в сметанно-томатном соусе	90	40	149,576	9,015	10,823	9,026
	гарнир	№ 171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом (150)	150	8	225,253	4,059	6,531	31,38
	сладкое	№587(2)	Напиток "Витошка" витаминизированный	200	17	48,561	0,024	0,01	2,175
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	60	5	144	4,8	0,5	30,1
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
Итого:				738	90	775	22,965	24,747	102,541

Директор школы _____

Заведующая производством _____



Меню для обеспечения питания детей начальной школы с 1-4 класс

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	30,5	282,65	11,88	11,58	25,93
	сливочное масло	№14	Масло сливочное порциями (10)	10	10	74,643	0,005	8,288	0,008
	джем	№ 2	Повидло, джем	30	13,5	75	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	3	41	0,2	0,051	9,977
	кислом.пр	пр	Кисломолочный продукт (Йогурт) 2,5%	100	31	54	5	2,5	3,5
Итого:				535	90	599,293	19,593	22,664	73,976
Обед	1 блюдо	№96	Рассольник ленинградский со сметаной(200/8)	208	21	141,527	6,2	8,656	18,937
	2 блюдо	ттк 442	Филе куриное в соусе	90	50	130,004	10,074	9,013	10,008
	гарниры	№203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	9	225,039	3,47	5,039	39,066
	сладкое	№982	Напиток фруктово-ягодный	200	7	59,753	0,069	0	2,099
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (25)	25	1	70	2,388	0,245	15,061
Итого:				703	90	703,633	24,901	23,943	99,571

Школа: Дата День:

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№120	Суп молочный с макаронными изделиями (200)	200	20	123,617	5,243	4,025	17,054
	сливочное масло	№14	Масло сливочное порциями (10)	10	10	74,643	0,005	8,288	0,008
	сыр	№15	Сыр твердых сортов в нарезке (15гр)	15	15	57,5	3,6	4,7	0
	горячие напитки	№377	Чай с сахаром и лимоном (200)	200	5	42,222	0,207	0,059	10,216
	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	пр	Витаминизированный фруктовый батончик	25	36	65	0,4	0,1	14,5
Итого:				510	90	512,292	14,543	18,407	71,239
Обед	1 блюдо	№99	Суп из овощей со сметаной(200/8)	208	18	150,67	2,427	6,007	14,226
	2 блюдо	№ 294/331	Биточек куриный рубленый в сметанно-томатном соусе	105	45	198,641	16,515	12,085	19,95
	гарнир	№ 460	Рис отварной с овощами	150	17	236,24	1,217	10,76	33,63
	сладкое	№349	Компот из смеси сухофруктов (200)	200	8	83,349	0,566	0	20,272
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
Итого:				693	90	740,9	23,113	29,097	103,139

Директор школы _____

Заведующая производством _____



Меню для обеспечения питания детей начальной школы с 1-4 класс

Школа: Дата

День: День 7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210	Омлет натуральный с маслом	130	61	250,98	13,28	17,15	3,93
	хлеб белый	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
	фрукты	388	Фрукт	140	24	125,05	0,9	0,79	36,348
Итого:				500	90	489,197	16,768	18,236	65,316
Обед	овощи	54-2 3	Овощи натуральные свежие	10	4	6,053	0,168	0,021	0,547
	1 блюдо	№103	Суп картофельный с макаронными изделиями(200)	200	12	121,264	2,961	2,507	21,714
	2 блюдо	№ 259	Жаркое по-домашнему (200)	200	60	383,534	18,65	21,177	37,661
	сладкое	342	Напиток ягодный	200	10	48,659	0,009	0,009	12,135
	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
	Итого:				670	90	708,82	26,876	24,949

Школа: Дата

День: День 8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	№173	Каша вязкая молочная пшеничная (рисовая, кукурузная, манная) с маслом	200	24	214,46	8,8	8,46	44,24
	бутерброд	3	Бутерброд с сыром (30/20гр)	50	22	143,958	7,124	2,474	14,76
	сливочное масло	№14	Масло сливочное порциями (10)	10	10	74,643	0,005	8,288	0,008
	гор. Напиток	№377	Чай с сахаром и лимоном	200	5	42	3,3	0,53	16,058
	фрукты	№338	Фрукт	100	29	59,58	0,06	0,06	14,7
	Итого:				560	90	534,641	19,289	19,812
Обед	овощи	54-2 3	Овощи натуральные свежие	15	6	2,25	0,105	0,063	1,642
	1 блюдо	№82	Борщ с капустой свежей, картофелем и сметаной (200/8)	208	18	186,43	8,85	8,827	22,316
	2 блюдо	№277/33 1	Зразы из говядины с яйцом в сметанно-томатном соусе	100	45	144,058	7,05	10,272	9,602
	гарнир	№203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	9	225,039	5,857	5,039	39,066
	сладкое	№349	Компот из смеси сухофруктов (200)	200	8	83,349	0,566	0	20,272
	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
	Итого:				733	90	790,436	27,516	25,436

Директор школы

Заведующая производством



Меню для обеспечения питания детей начальной школы с 1-4 класс

Школа: _____

Дата _____

День: День 9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	овощи	54-2 3	Овощи натуральные свежие	30	13	9,158	0,505	0,063	1,642
	гор.блюдо	268/331	Шницель из говядины с соусом сметанно-томатным	105	53	189	14,185	12,769	15,974
	гор.блюдо	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8	225,039	5,857	5,039	39,066
	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
	гор.напиток	№388	Чай из плодов шиповника	200	12	50	0,2	0,051	9,977
Итого:				545	90	622,507	25,835	19,157	96,12
Обед	1 блюдо	№102	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	12	140,218	5,239	6,579	19,513
	2 блюдо	№268	Шницель из говядины с соусом сметанно-томатным	105	53	189	14,185	12,769	15,974
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8	225,039	5,857	5,039	39,066
	сладкое	№388	Напиток из плодов шиповника	200	12	50,425	0,109	0,028	21,265
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (50)	50	3	144	4,8	0,5	30,1
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
Итого:				735	90	825,992	32,89	25,905	140,318

Школа: _____

Дата _____

День: День 10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	овощи	54-2 3	Овощи натуральные свежие	20	8	7,158	0,505	0,063	1,642
	гор.блюдо	232	Рыба (минтай) тушеная в сметане	90	41	134,959	9,566	9,562	4,159
	гор.блюдо	128	Картофельное пюре (150)	150	22	200,603	4,58	5,71	32,723
	горячий напиток	№578	Чай ягодный	200	15	47,345	0,533	0,129	11,014
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
Итого:				520	90	539,375	20,272	16,699	78,999
Обед	1 блюдо	№88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной (200/8)	208	18	230,3	5,367	7,893	29,93
	2 блюдо	232	Рыба (минтай) тушеная в сметане	90	41	134,959	9,566	9,562	4,159
	гарнир	128	Картофельное пюре (150)	150	22	200,603	4,58	5,71	32,723
	сладкое	342	Компот из св.яблок (200гр)	200	6	48,659	0,009	0,009	12,135
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (25)	25	1	70,31	2,4	0,89	13,4
Итого:				703	90	756,831	24,31	24,309	107,408

Директор школы _____

Заведующая производством _____

