

Согласовано:
Директор школы

И.В. Турбина

Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель

И.В. Жукова

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 09.01.2025г.**

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: День 1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	174	Каша вязкая молочная пшенная (рисовая, кукурузная, манная) с маслом	200	27	284,55	8,11	6,24	42,24
	закуски	3	Бутерброд с сыром (30/15гр)	45	22	143,979	7,124	6,272	14,76
	сливочное масло	№14	Масло сливочное порциями (10)	10	15	74,643	0,005	8,288	0,008
	фрукты	№338	Фрукт	100	20	39,72	0,04	0,04	9,8
	гор.напиток	№377	Чай с сахаром и лимоном (200)	200	6	42,222	0,207	0,059	10,216
Итого:				555	90	585,114	15,486	20,899	77,024
Обед	1 блюдо	№102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) (200)	200	13	140,218	5,239	6,579	19,513
	2 блюдо	438	Мясо птицы тушеное с овощами	100	55	130,85	10,15	12,08	3,272
	гарнир	171	Макаронные изделия отварные с маслом	150	12	273,039	3,47	5,039	39,066
	сладкое	342	Компот из св.яблок	200	6	50,427	0,159	0,016	7,046
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (60)	60	4	144	4,8	0,5	30,1
Итого:				710	90	738,534	23,818	24,214	98,997

Школа: _____

Дата _____

День: День 2

Прием	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	224	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	61	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	6	42	3,3	2,53	19,058
	фрукты	№338	Фрукт	120	21	55,7	0,04	0,04	9,8
Итого:				500	90	533,77	19	15,805	83,999
Обед	1 блюдо	№103	Суп картофельный с макаронными изделиями(200)	200	13	121,264	2,961	2,507	21,714
	2 блюдо	ТТК600	Котлета из горбуши "Дружба" в сметн/том соусе (60/30гр)	90	40	262,4	13,5	16,9	12,26
	гарнир	128	Картофельное пюре (150)	150	25	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 (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
Итого:				700	90	816,926	26,695	26,352	116,43

Директор школы _____

Индивидуальный предприниматель _____

И.В.Жукова



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

Школа: _____

Дата _____

День: День 3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	овощи	54-2 3	Овощи натуральные свежие	15	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:				575	90	555,73	16,481	17,258	79,459
Обед	1 блюдо	№82	Борщ с капустой свежей, картофелем и сметаной (200/8)	208	20	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	985	Напиток яблочно-брусничный	200	11	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	2	128,8	4,4	1,64	23,9
	Итого:				688	90	758,155	26,647	26,64

Школа: _____

Дата _____

День: День 4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	20	6,5	9,275	0,347	0,052	1,105		
	2 блюдо	№444/33	Котлета куриная сливочная с соусом сметано-томатным	90	43	149,576	9,015	10,823	9,026		
		1	Каша рассыпчатая гречневая с маслом (150)	150	11	225,253	4,059	6,531	31,38		
	гарнир	№ 171	Чай с сахаром и лимоном (200)	200	6	42,01	0,207	0,059	3,02		
	горячие напитки	№377	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061		
	хлеб белый	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4		
	хлеб черный	ПР	Фрукт	100	19,5	54,6	0,04	0,04	9,8		
Итого:				620	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	№444/33	Котлета куриная сливочная с соусом сметано-томатным	90	43	149,576	9,015	10,823	9,026		
		1	Каша рассыпчатая гречневая с маслом (150)	150	11	225,253	4,059	6,531	31,38		
	гарнир	№ 171	Напиток "Витошка" витаминизированный	200	14	48,561	0,024	0,01	2,175		
	сладкое	№587(2)	Хлеб пшеничный	30	2	72	2,388	0,245	15,061		
	хлеб белый	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4		
хлеб черный	ПР	Итого:				708	90	703	20,553	24,492	87,502

Директор школы _____



Индивидуальный предприниматель _____

И.В. Жукова



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

Школа: _____

Дата _____

День: День 5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№ 204	Макаронные изделия отварные с тертым сыром	165	28,5	282,65	11,88	11,58	25,93
	сливочное масло	№14	Масло сливочное порциями (10)	10	15	74,643	0,005	8,288	0,008
	джем	№ 2	Повидло, джем	20	9,5	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	32	54	5	2,5	3,5
	Итого:				525	90	599,293	19,593	22,664
Обед	1 блюдо	№102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) (200)	200	13	140,218	5,239	6,579	19,513
	2 блюдо	ттк 730	Соус "Болоньезе"	90	55	179,41	10,074	9,013	10,008
	гарниры	№203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	12	273,039	3,47	5,039	39,066
	сладкое	342	Компот из св.яблок	200	6	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 (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	Итого:				700	90	801,73	23,94	21,866

Школа: _____

Дата _____

День: День 6

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)	200	28	278,43	5,243	4,025	17,054
	сливочное масло	№14	Масло сливочное порциями (10)	10	15	74,643	0,005	8,288	0,008
	сыр	№15	Сыр твердых сортов в нарезке (15гр)	15	16	74	3,6	4,7	0
	горячие напитки	№377	Чай с сахаром и лимоном (200)	200	6	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
	фрукты	№338	Фрукт	100	21	47	0,04	0,04	9,8
Итого:				585	90	665,605	14,183	18,347	66,539
Обед	1 блюдо	№99	Суп из овощей со сметаной(200/8)	208	18	150,67	2,427	6,007	14,226
	2 блюдо	№ 442	Филе куриное в соусе	90	50	130	16,515	12,085	19,95
	гарнир	№ 305	Рис припущенный	150	12	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:				678	90	672,259	23,113	29,097	103,139

Директор школы _____

Индивидуальный предприниматель _____

И.В.Жукова



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	овощи	54-2 3	Овощи натуральные свежие	35	22	3,49	0,8	0,12	2,56
	2 блюдо	№294/33	Биточек куриный рубленый в сметанно-томатном соусе	105	47	144,058	7,05	10,272	9,602
		1	Макаронные изделия отварные с маслом	150	12	273,039	5,857	5,039	39,066
	гарнир	№203	Хлеб пшеничный	40	3	149	5,3	0,5	30
	гор. Напиток	№377	Чай с сахаром и лимоном	200	6	42	3,3	0,53	16,058
Итого:				530	90	611,587	22,307	16,461	97,286
Обед	1 блюдо	№82	Борщ с капустой свежей, картофелем и сметаной (200/8)	208	20	186,43	8,85	8,827	22,316
	2 блюдо	№294/33	Биточек куриный рубленый в сметанно-томатном соусе	105	47	144,058	7,05	10,272	9,602
		1	Макаронные изделия отварные с маслом	150	12	273,039	5,857	5,039	39,066
	гарнир	№203	Компот из смеси сухофруктов (200)	200	8	83,349	0,566	0	20,272
	сладкое	№349	Хлеб пшеничный	40	3	149	5,3	0,5	30
	хлеб белый	ПР							
Итого:				703	90	835,876	27,623	24,638	121,256

Школа: _____

Дата _____

День: День 8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210	Омлет натуральный с зеленым горошком 130/20	150	52	250,98	13,28	17,15	3,93
	масло	№ 14	Масло сливочное порциями (10)	10	15	74,643	0,005	8,288	0,008
	джем	№ 2	Повидло, джем	30	13	100	0,12	0	19,5
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (60)	60	4	149,31	5,088	1,235	29,461
	горячие напитки	№377	Чай с сахаром и лимоном (200)	200	6	42,222	0,207	0,059	10,216
Итого:				450	90	617,155	18,7	26,732	63,115
Обед	1 блюдо	№103	Суп картофельный с макаронными изделиями(200)	200	13	121,264	2,961	2,507	21,714
	2 блюдо	№ 259	Жаркое по-домашнему (200)	200	64	383,534	18,65	21,177	37,661
	сладкое	982	Напиток фруктово-ягодный	200	9	60	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:				660	90	714,108	26,708	24,928	100,971

Директор школы _____

Индивидуальный предприниматель _____

И.В.Жукова



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	18	9,158	0,505	0,063	1,642
	гор.блюдо	268/331	Котлета мясная сметанно-томатном с соусом (75/30гр)	105	45	165,27	14,185	12,769	15,974
	гор.блюдо	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	11	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	50,789	0,2	0,051	12,413
Итого:				545	90	599,566	25,835	19,157	98,556
Обед	овощи	54-2 3	Овощи натуральные свежие	10	5	1,5	0,347	0,052	1,105
	1 блюдо	№102	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	13	140,218	5,239	6,579	19,513
	2 блюдо	268/331	Котлета мясная сметанно-томатном с соусом (75/30гр)	105	45	165,27	14,185	12,769	15,974
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	11	225,039	5,857	5,039	39,066
	сладкое	№388	Напиток из плодов шиповника	200	12	50,789	0,109	0,028	12,413
	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:				725	90	732,126	30,825	25,702

Школа: _____

Дата _____

День: День 10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев Геркулес (кукурузная, манная, рисовая)	200	27	215	8,11	6,24	42,24
	закуски	3	Бутерброд с сыром (30/15гр)	45	22	143,979	7,124	6,272	14,76
	сливочное масло	№14	Масло сливочное порциями (10)	10	15	74,643	0,005	8,288	0,008
	фрукты	№338	Фрукт	100	20	39,72	0,04	0,04	9,8
	гор.напиток	№377	Чай с сахаром и лимоном (200)	200	6	42,222	0,207	0,059	10,216
Итого:				555	90	515,564	15,486	20,899	77,024
Обед	1 блюдо	№96	Рассольник ленинградский со сметаной (200/8)	208	23	141,527	6,2	8,656	18,937
	2 блюдо	353/331	Тефтели рыбные (горбуша) в сметанном с томатом соусе	105	43	170,175	9,566	9,562	4,159
	гарниры	№203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	12	273,039	3,47	5,039	39,066
	сладкое	№349	Компот из смеси сухофруктов (200)	200	8	83,349	0,566	0	20,272
	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:				723	90	817,4	24,89	24,492	111,895

Директор школы _____

Индивидуальный предприниматель _____

И.В.Жукова

