Согласовано:
Директор МБОУ
«Кисловская СОШ»
Томского района
_____О.Ж. Мусабеков

Утверждаю:
Индивидуальный
предприниматель Жукова И.В.

_____/Жукова И.В./
М.П.

Цикличное меню на 10 дней
для обеспечения питанием детей льготной категории
по возрастной категории с 5-11 класса
из расчета 70,60 рублей (завтрак или обед) в день .
МБОУ «Кисловская СОШ»
МБОУ «Корниловская СОШ»
МАОУ «Моряковская СОШ»
МБОУ « Мирненская СОШ»
МАОУ «Малиновская СОШ»
МАОУ «Интеграция» СОШ
Томского района
с 01.04.2022г

Технология приготовления блюд составлена из «Сборника рецептур 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 питания детей льготной категории с 5-11 класс

Школа: Кисловская школа Отд./корп. День: День 1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	№ 174	Каша вязкая молочная из риса с маслом (220/10)	230	25	320,46	6,6	12,25	46,03
	закуски	№ 3	Бутерброд с сыром	40	16,5	143,979	7,124	6,272	14,76
	Фрукт	№338	Фрукт	100	24,1	39,72	0,04	0,04	9,8
	горячие напитки	№377	Чай с сахаром и лимоном	200	5	42,222	0,207	0,059	10,216
			Итого:	**570**	**70,6**	**546,381**	**13,971**	**18,62**	**80,806**
Обед	1 блюдо	№102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) (250)	250	12,5	175,273	6,549	5,723	24,391
	2 блюда	438/2	Мясо птицы тушеное с овощами	100	41	302,84	16,66	24,42	4
	гарниры	№203	Макароные изделия отварные с маслом (180)	180	11,5	289,481	7,013	8,218	46,866
	напиток	№376	Чай с сахаром(200)	200	2	41,167	0,2	0,051	9,977
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (40)	40	2,1	103,07	3,59	1,31	19,15
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	1,5	72	2,388	0,245	15,061
			Итого:	**800**	**70,6**	**983,831**	**36,4**	**39,97**	**119,445**

Школа: Кисловская школа Отд./корп. День: День 2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	115	40,6	406,905	17,168	14,91	51,013
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	1,5	72	2,388	0,245	15,061
	Фрукт	№338	Фрукт	140	26,5	39,72	0,04	0,04	9,8
	горячий напиток	№376	Чай с сахаром(200)	200	2	41,167	0,2	0,051	9,977
			Итого:	**485**	**70,6**	**559,792**	**19,796**	**15,25**	**85,851**
Обед	закуска	54-2 з	Овощи натуральные свежие (огурец) в нарезке (30)	30	9,1	4,749	0,263	0,042	0,831
	2 блюдо	294	Котлета, рубленная из птицы в сметанном соусе	100	26	174,597	10,691	10,7	8,884
	гарнир	200	Пюре из бобовых и картофеля "Загадка"	180	26,5	449,4	26,6	7,68	68,4
	сладкое	№349	Компот из смеси сухофруктов	200	6	83,349	0,566	0	20,272
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	1,5	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	1,5	77,31	2,7	0,99	14,4
			Итого:	**570**	**70,6**	**861,405**	**43,208**	**19,66**	**127,848**

Заведующий производством: _____

Директор школы _____ Мусабеков О.Ж

Меню для питания детей льготной категории с 5-11 класс

Школа: Кисловская школа Отд./корп. День: День 3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	54-2 з	Овощи натуральные свежие (огурец) в нарезке	35	13,6	4,749	0,263	0,042	0,831
	2 блюдо	№279/331	Тефтели из говядины с соусом сметанно-томатным	100	32	139,214	7,205	8,97	7,417
	гарнир	№ 171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	20	327,9	10,87	7,8	53,47
	горячий напиток	№376	Чай с сахаром(200)	200	2	41,167	0,2	0,051	9,977
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	1,5	77,31	2,7	0,99	14,4
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	1,5	72	2,388	0,245	15,061
			Итого:	**575**	**70,6**	**662,34**	**23,626**	**18,1**	**101,156**
Обед	1 блюдо	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	12,5	116,353	3,553	0,602	24,181
	2 блюдо	№279/331	Тефтели из говядины с соусом сметанно-томатным (50/50)	100	32	139,214	7,205	8,97	7,417
	гарнир	№ 171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	20	327,9	10,87	7,8	53,47
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	1,5	77,31	2,7	0,99	14,4
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	40	2,6	72	2,388	0,245	15,061
	горячий напиток	№376	Чай с сахаром(200)	200	2	41,167	0,2	0,051	9,977
			Итого:	**800**	**70,6**	**773,944**	**26,916**	**18,66**	**124,506**

Школа: Кисловская школа Отд./корп. День: День 4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	54-2 з	Овощи натуральные свежие (огурец) в нарезке	30	13,19	5,74	0,62	0,042	0,831
	2 блюдо	ттк	Рис с овощами и курицей	250	52,5	449,08	11,42	18,18	59,29
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	50	2,91	72	2,388	0,245	15,061
	горячий напиток	№376	Чай с сахаром(200)	200	2	41,167	0,2	0,051	9,977
			Итого:	**530**	**70,6**	**567,987**	**14,628**	**18,52**	**85,159**
Обед	1 блюдо	№82	Борщ с капустой свежей,картофелем и	260	20	144,265	2,972	7,322	16,62
	2 блюдо	ттк	Рис с овощами и курицей	200	42	449,08	11,42	18,18	59,29
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	40	2,6	72	2,388	0,245	15,061
	сладкое	349	Компот из смеси сухофруктов	200	6	41,167	0,2	0,051	9,977
			Итого:	**700**	**70,6**	**706,512**	**16,98**	**25,8**	**100,948**

Заведующий производством: _____

Директор школы _____ Мусабеков О.Ж.

Меню для питания детей льготной категории с 5-11 класс

Школа: Кисловская школа Отд./корп. День: День 5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	54-23	Овощи натуральные свежие (огурец)	25	12,5	4,5	0,2	0,016	0,411
	2 блюдо	ТТК600	Котлета из горбуши "Дружба"в сметан/том соусе(60/50гр.)	110	35,6	155,105	11,168	8,446	8,604
	гарниры	№203	Макароные изделия отварные с маслом (180)	180	11,5	289,481	7,013	8,218	46,866
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	1,5	77,31	2,7	0,99	14,4
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	1,5	72	2,388	0,245	15,061
	напиток	№587(2	Чай ягодный	200	8	48,561	0,024	0,01	2,175
			Итого:	**575**	**70,6**	**646,957**	**23,493**	**17,93**	**87,517**
Обед	закуска	54-23	Овощи натуральные свежие (огурец)	25	12,5	4,5	0,2	0,016	0,411
	2 блюдо	ТТК600	Котлета из горбуши "Дружба"в сметан/том	110	35,6	155,105	11,168	8,446	8,604
	гарниры	№203	Макароные изделия отварные с маслом (180)	180	11,5	289,481	7,013	8,218	46,866
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	154	5,4	1,88	28,8
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	1,5	72	2,388	0,245	15,061
	сладкое	№587	Напиток ягодный	200	8	48,561	0,024	0,01	2,175
			Итого:	**575**	**70,6**	**723,647**	**26,193**	**18,82**	**101,917**

Школа: Кисловская школа Отд./корп. День: День 6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	210	Омлет натуральный с маслом	130	39	196,65	6,93	16,86	4,25
	Фрукт	№338	Фрукт	100	25,1	39,72	0,04	0,04	9,8
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	1,5	72	2,388	0,245	15,061
	горячие напитки	№377	Чай с сахаром и лимоном (200)	200	5	42,222	0,207	0,059	10,216
			Итого:	**460**	**70,6**	**350,592**	**9,565**	**17,2**	**39,327**
Обед	закуска	54-23	Овощи натуральные свежие (огурец)	25	8,5	4,5	0,2	0,016	0,411
	2 блюдо	№ 290	Курица, тушенная в сметанном соусе (50/50)	100	46	179,104	17,167	10,38	4,262
	гарнир	№ТТК 752	Каша рассыпчатая перловая с томатом	180	11	228,693	4,701	8,829	32,608
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	1,5	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	1,6	77,31	2,7	0,99	14,4
	горячий напиток	№376	Чай с сахаром(200)	200	2	41,167	0,2	0,051	9,977
			Итого:	**565**	**70,6**	**602,774**	**27,356**	**20,51**	**76,719**

Заведующий производством: _____

Директор школы _____ Мусабеков О.Ж

Меню для питания детей льготной категории с 5-11 класс

Школа: Кисловская школа Отд./корп. День: День 7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	№120	Суп молочный с макаронными изделиями (250)	250	17,5	153,813	5,846	5,018	21,318
	сливочное масло	№14	Масло сливочное порциями (10)	10	9	74,643	0,005	8,288	0,008
	сыр	3	Сыр порционно	25	24,6	39,72	0,04	0,04	9,8
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	60	3	72	2,388	0,245	15,061
	горячие напитки	№379	Кофейный напиток (200)	200	16,5	112,202	3,3	2,53	19,058
			Итого:	**545**	**70,6**	**452,378**	**11,579**	**16,12**	**65,245**
Обед	закуска	73	Икра кабачковая	30	8,6	184,009	5,805	6,236	26,166
	2 блюдо	277/331	Зразы из говядины с яйцом и луком в сметанном соусе (ленивые)(70/50)	120	38	213,126	10,528	13,35	12,722
	гарниры	№203	Макароные изделия отварные с маслом (150)	180	11,5	225,039	5,857	5,039	39,066
	сладкое	342	Компот из св.яблок (200гр)	200	8	48,659	0,009	0,009	12,135
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (60)	60	3	154,62	5,4	1,88	28,8
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	1,5	72	2,388	0,245	15,061
			Итого:	**620**	**70,6**	**897,453**	**29,987**	**26,76**	**133,95**

Школа: Кисловская школа Отд./корп. День: День 8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	№174	Каша вязкая молочная кукурузная с маслом(250/10)	260	32,6	422,62	9,6	14,27	63,9
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	1,5	72	2,388	0,245	15,061
	сливочное масло	№14	Масло сливочное порциями (10)	10	9	74,643	0,005	8,288	0,008
	Фрукт	№338	Фрукт	100	25,5	39,72	0,04	0,04	9,8
	горячий напиток	№376	Чай с сахаром(200)	200	2	41,167	0,2	0,051	9,977
			Итого:	**600**	**70,6**	**650,15**	**12,233**	**22,89**	**98,746**
Обед	1 блюдо	№82	Борщ с капустой свежей,картофелем и	260	20	144,265	2,972	7,322	16,62
	2 блюдо	ттк 750	Каша гречневая с курицей	230	45	385,05	19,12	16,13	45,28
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,1	140	5	1,5	18
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	1,5	72	2,388	0,245	15,061
	горячий напиток	№376	Чай с сахаром(200)	200	2	41,167	0,2	0,051	9,977
			Итого:	**760**	**70,6**	**782,482**	**29,68**	**25,25**	**104,938**

Заведующий производством: Мусабеков О.Ж.

Директор школы

Меню для питания детей льготной категории с 5-11 класс

Школа: Кисловская школа Отд./корп. День: День 9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	71	Овощи натуральные свежие в нарезке	15	5,69	5,205	0,269	0,057	0,904
	2 блюдо	352/2	Тефтели рыбные "Морские" в сметанным	110	33	113,751	9,072	4,289	9,716
	гарнир	№128	Картофельное пюре (150)	150	26	200,603	4,58	5,71	32,723
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	40	2,41	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	1,5	77,31	2,7	0,99	14,4
	горячий напиток	№376	Чай с сахаром(200)	200	2	41,167	0,2	0,051	9,977
			Итого:	**545**	**70,6**	**510,036**	**19,209**	**11,34**	**82,781**
Обед	2 блюдо	352/2	Тефтели рыбные "Морские" в сметанным	110	33	113,751	9,072	4,289	9,716
	гарнир	№128	Картофельное пюре)	180	28,6	200,603	4,58	5,71	32,723
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	1,5	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	1,5	144,62	5,4	1,8	28,8
	сладкое	№376	Компот из смеси сухофруктов	200	6	41,167	0,2	0,051	9,977
			Итого:	**550**	**70,6**	**572,141**	**21,64**	**12,1**	**96,277**

Школа: Кисловская школа Отд./корп. День: День 10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	54-3 3	Овощи натуральные свежие в нарезке	40	16,1	7,723	0,398	0,081	1,351
	2 блюдо	№301/331	Кнели из кур с рисом с сметано-томатном соусом (60/50)	110	35	173,8	8/,47	10,34	11,5
	гарниры	№203	Макароные изделия отварные с маслом (180)	180	11,5	289,481	7,013	8,218	46,866
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	1,5	77,31	2,7	0,99	14,4
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	1,5	72	2,388	0,245	15,061
	горячий напиток	№377	Чай с сахаром и лимоном(200)	200	5	41,167	0,2	0,051	9,977
			Итого:	**590**	**70,6**	**661,481**	**12,699**	**19,93**	**99,155**
Обед	закуска	73	Икра кабачковая	35	10,1	130,436	2,958	7,367	13,075
	2 блюдо	№301/331	Кнели из кур с рисом с сметано-томатном соусом	110	35	173,8	8/,47	10,34	11,5
	гарниры	№203	Макароные изделия отварные с маслом (180)	180	11,5	289,481	7,013	8,218	46,866
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	77,31	2,7	0,99	14,4
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	1,5	72	2,388	0,245	15,061
	сладкое	985	Напиток яблочно-брусничный	200	11	9,796	0,02	0,002	2,424
			Итого:	**585**	**70,6**	**752,823**	**15,079**	**27,16**	**103,326**

Заведующий производством: _____

Директор школы _____ Мусабеков С.Ж