Согласовано:
Директор школы

_____

Утверждаю:
Индивидуальный
предприниматель Жукова И.В.

_____/Жукова И.В./

М.П.

Цикличное меню на 10 дней
для обеспечения питанием детей, обучающихся по программе начального образования с 1-4 класса, за исключением обучающихся с ОВЗ
из расчета 91,53 рубля (завтрак или обед) в день.
Томского района
со 02.09.2021г

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.)

Школа МБОУ "Кисловская СОШ" Томского района | Меню 1-4 класс | 1 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	Каша молочная с маслом (пшенная, манная, ячневая, пшеничная, кукурузная, рисовая, овсяная)	210	21,50	304,60	8,60	11,40	44,20
	бутерброд	3	Бутерброд с сыром и маслом	65	24,00	167,00	5,90	8,80	15,60
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	200	12,50	90,80	3,80	3,50	12,40
	фрукт	338	Фрукт банан	50	33,53	52,00	0,40	0,00	12,60
Итого:				525	91,53	614,4	18,7	23,7	84,8
Обед	закуска	71/70	Свежие (соленые) овощи порционно (огурец)	50	6,03	5,70	0,20	0,04	0,75
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	10,00	112,80	5,15	3,60	14,88
	2 блюдо	438/2	Мясо птицы тушеное с овощами	100	41,00	323,20	17,20	26,72	5,50
	гарнир	203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	8,00	201,90	5,40	6,30	39,75
	сладкое	ТТК982	Напиток фруктово-ягодный	200	6,50	90,36	0,11	0,08	21,27
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,50	82,00	2,50	0,30	16,80
	хлеб черн.	пр	Хлеб ржаной	30	1,50	70,14	2,37	0,30	14,40
	фрукт	338	Фрукт яблоко	100	17,00	52,00	0,40	0,00	12,60
Итого:				860	91,53	938,1	33,33	37,34	125,95

Школа МБОУ "Кисловская СОШ" Томского района | Меню 1-4 класс | 2 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	224	Запеканка из творога со сгущенным молоком	170	48	392,14	15,6	14,8	49,07
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	82	2,5	0,3	16,8
	бутерброд	14	Масло сливочное	10	6,5	66	0,08	7,25	0,13
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200	14	90,8	3,8	3,5	11,1
	фрукт	338	Фрукт груша	100	21,53	52	0,4	0	12,6
Итого:				**510**	**91,53**	**682,94**	**22,38**	**25,85**	**89,7**
Обед	закуска	71/70	Свежие (соленые) овощи порционно	50	12,53	5,7	0,2	0,04	0,75
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты со сметанной	208	12,5	76,5	1,72	5,05	6,03
	2 блюдо	294	Котлета, рубленная из птицы с маслом	90	38	208	12,6	12,5	12,01
	гарнир	128	Картофельное пюре	150	20	161	3,45	4,65	30,45
	сладкое	349	Компот из смеси сухофруктов	200	5,5	132,8	0,66	0,09	17,8
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	82	2,5	0,3	16,8
	хлеб черн.	пр	Хлеб ржаной	30	1,5	70,14	2,37	0,3	14,4
Итого:				**758**	**91,53**	**736,14**	**23,5**	**22,93**	**98,24**

Школа МБОУ "Кисловская СОШ" Томского района | Меню 1-4 класс | 3 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	71/70	Свежие (соленые) овощи порционно помидор	60	14,11	5,70	0.2	0.04	0.75
	2 блюдо	279/331	Тефтели из говядины с сметано-томатном соусе	110	30	170.4	9,00	9,95	11,32
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	16	271,25	8,57	9,25	38,61
	сладкое	578/2	Чай ягодный	200	10	90,36	0,11	0,08	11,27
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	82,00	2,50	0,30	16,80
	хлеб черн.	пр	Хлеб ржаной	30	1,5	70,14	2,37	0,30	14,40
	фрукт	338	Фрукт яблоко	100	18,42	47,80	0,40	0,40	9,80
Итого:				**680**	**91,53**	**567,25**	**22,95**	**20,28**	**102,2**
Обед	закуска	71/70	Свежие (соленые) овощи порционно помидор	60	14,03	5,70	0,20	0,04	0,75
	1 блюдо	113	Суп лапша домашняя с картофелем	200	15,5	93,60	3,12	2,24	15,20
	2 блюдо	279/331	Тефтели из говядины с сметано-томатным соусом	110	30	170,40	9,00	9,95	11,32
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	16	271,25	8,57	9,25	38,61
	сладкое	388	Напиток из плодов шиповника	200	13	88,20	0,66	0,09	12,20
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	82,00	2,50	0,30	16,80
	хлеб черн.	пр	Хлеб ржаной	30	1,5	70,14	2,37	0,30	14,40
Итого:				**780**	**91,53**	**781,29**	**26,42**	**22,17**	**109,28**

Школа МБОУ "Кисловская СОШ" Томского района | Меню 1-4 класс | 4 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210	Омлет натуральный с маслом	150	34	289,00	14,00	27,40	2,63
	закуска	75/2	Зеленый горошек консервированный (кукуруза)	30	7,53	27,60	0,90	1,86	1,87
	сл.масло	14	Масло сливочное	10	6,5	66,00	0,08	7,25	0,13
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	82,00	2,50	0,30	16,80
	гор.напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	200	5	62,00	0,07	0,02	10,00
	сладкое	пр	Фруктовый батончик "Фрутилад"	30	37	63,00	2,50	0,40	81,00
Итого:			**Итого**	**450**	**91,53**	**589,60**	**20,05**	**37,23**	**112,43**
Обед	закуска	71/70	Свежие(соленые) овощи порционно	60	10,53	5,70	0,20	0,04	0,75
	1 блюдо	82	Борщ с капустой свежей и картофелем со сметаной	208	14	108,00	2,40	4,60	14,10
	2 блюдо	291	Плов из мяса птицы	200	53	452,00	16,94	10,46	36,73
	сладкое	пр	Напиток поливитаминный «Витошка»	200	11	330,00	0,09	0,00	19,00
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	82,00	2,50	0,30	16,80
	хлеб черн.	пр	Хлеб ржаной	30	1,5	70,14	2,37	0,30	14,40
Итого:				**728**	**91,53**	**1047,84**	**24,50**	**15,70**	**101,78**

Школа МБОУ "Кисловская СОШ" Томского района | Меню 1-4 класс | 5 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	120	Суп молочный с вермишелью	200	12	124,00	4,56	3,92	17,36
	бутерброд	14	Масло сливочное	10	6,5	66,00	0,08	7,25	0,13
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	200	12,5	90,80	3,80	3,50	12,40
	фрукт	388	Фрукты (банан)	250	34,5	236,03	3,76	1,26	52,40
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	82,00	2,50	0,30	16,80
	сладкое	пр	Гематоген витаминизироыванный 35г	35	24,53	123,90	2,45	1,19	28,70
Итого:				**725**	**91,53**	**722,73**	**17,15**	**17,42**	**127,79**
Обед	1 блюдо	106	Суп картофельный с рыбными консервами	200	20,03	134,80	1,76	2,22	12,30
	2 блюдо	259	Жаркое по-домашнему	200	63	370,85	20,36	22,74	20,84
	сладкое	349	Компот из смеси сухофруктов	200	5,5	132,80	0,66	0,09	17,80
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	82,00	2,50	0,30	16,80
	хлеб черн.	пр	Хлеб ржаной	30	1,5	70,14	2,37	0,30	14,40
Итого:				**660**	**91,53**	**790,59**	**27,65**	**25,65**	**82,14**

Школа МБОУ "Кисловская СОШ" Томского района | Меню 1-4 класс | 6 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	71/70	Свежие(соленые) овощи порционно	60	8,84	5,70	0,20	0,04	0,75
	2 блюдо	243	Сосиска отварная 1 шт	60	27	178,90	5,55	15,55	0,25
	гарнир	23	Макароны отварные с маслом	150	8	201,90	5,40	6,30	39,75
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	82,00	2,50	0,30	16,80
	гор.напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	200	5	62,00	0,10	0,00	10,00
	кисломол.		Иогурт "Нежный" 1/2%	100	24	87,50	5,60	6,40	8,20
	фрукт	338	Фрукт яблоко	100	17,19	52,00	0,40	0,00	12,60
Итого:				**700**	**91,53**	**670**	**19,75**	**28,59**	**88,35**
Обед	закуска	71/70	Свежие(соленые) овощи порционно	60	8,84	5,70	0,20	0,04	0,75
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты со сметаной	208	12,5	76,50	1,72	5,05	6,03
	2 блюдо	243	Сосиска отварная 1 шт	60	27	178,90	5,55	15,55	0,25
	гарнир	23	Макароны отварные с маслом	150	8	201,90	5,40	6,30	39,75
	сладкое	пр	Напиток поливитаминный «Витошка»	200	11	330,00	0,09	0,00	19,00
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	82,00	2,50	0,30	16,80
	хлеб	пр	Хлеб ржаной	30	1,5	70,14	2,37	0,30	14,40
	фрукт	338	Фрукт яблоко	100	21,19	52,00	0,40	0,00	12,60
Итого:				**838**	**91,53**	**997**	**18**	**28**	**110**

Школа МБОУ "Кисловская СОШ" Томского района | Меню 1-4 класс | 7 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	75/2	Зеленый горошек консервированный	30	7,53	27,60	0,90	1,86	1,86
	2 блюдо	290	Курица отварная	90	44	163,80	25,38	6,48	0,72
	гарнир	305	Рис припущенный	150	12	209,00	3,70	4,60	38,50
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	82,00	2,50	0,30	16,80
	хлеб черн.	пр	Хлеб ржаной	30	1,5	70,14	2,37	0,30	14,40
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	2	60,00	0,07	0,02	10,00
	фрукт	338	Фрукт груша	100	23	52,00	0,40	0,00	12,60
Итого:				**630**	**91,53**	**664,54**	**35,32**	**13,56**	**94,88**
Обед	закуска	75/2	Зеленый горошек консервированный	30	7,53	27,60	0,90	1,86	1,86
	1 блюдо	82	Борщ с капустой свежей и картофелем со сметаной	208	14	108,00	2,40	4,60	14,10
	2 блюдо	290	Курица , отварная	90	44	163,80	25,38	6,48	0,72
	гарнир	305	Рис припущенный	150	12	209,00	3,70	4,60	38,50
	сладкое	587/2	Напиток из смородины	200	11	103,00	0,10	0,10	14,90
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	82,00	2,50	0,30	16,80
	хлеб черн.	пр	Хлеб ржаной	30	1,5	70,14	2,37	0,30	14,40
Итого:				**738**	**91,53**	**763,54**	**37,35**	**18,24**	**101,28**

Школа МБОУ "Кисловская СОШ" Томского района | Меню 1-4 класс | 8 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	176	Каша жидкая молочная (пшенная, манная, ячневая, пшеничная, кукурузная, гречневая, рисовая, геркулесовая или смеси круп), с маслом и **бананом**	210	25	308,60	8,37	9,61	44,64
	бутерброд	3	Бутерброд с сыром и маслом	65	24	167,00	5,90	8,80	15,60
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	200	12,5	107,00	2,90	1,90	12,40
	сладкое	пр	Фруктовые батончики витаминизированные "Фрутилад "в ассортименте" 30г	30	30,03	63,00	2,50	0,40	81,00
Итого:				**505**	**91,53**	**645,60**	**19,67**	**20,71**	**153,64**
Обед	закуска	70/71	Свежие(соленые) овощи порционно	30	4,53	5,70	0,20	0,04	0,75
	1 блюдо	99	Суп из овощей с брокколи и сметаной	208	19	96,20	1,27	4,00	7,31
	2 блюдо	268/331	Биточек из говядины в сметано-томатном соусе	90	36	243,00	12,60	15,00	13,70
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	16	271,25	8,57	9,25	38,61
	сладкое	388	Напиток из плодов шиповника	200	13	88,20	0,66	0,09	12,20
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	82,00	2,50	0,30	16,80
	хлеб черн.	пр	Хлеб ржаной	30	1,5	70,14	2,37	0,30	14,40
Итого:				**738**	**91,53**	**856,49**	**28,17**	**28,98**	**103,77**

Школа МБОУ "Кисловская СОШ" Томского района | Меню 1-4 класс | 9 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	70/71	Свежие(соленые) овощи порционно помидор	60	14,12	5,70	0,20	0,04	0,75
	2 блюдо	415/2	Пудинг из печени	90	35	165,90	12,37	12,52	0,62
	гарнир	203	Макароны отварные с маслом	150	8	201,90	5,40	6,30	39,75
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	60	3	82,00	2,50	0,30	16,80
	фрукт		Фрукт мандарин	100	26,41	52,00	0,40	0,00	12,60
	гор.напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	200	5	62,00	0,10	0,00	10,00
Итого:				**660**	**91,53**	**569,50**	**20,97**	**19,16**	**80,52**
Обед	закуска	70/71	Свежие(соленые) овощи порционно	30	8	5,70	0,20	0,04	0,75
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	10	112,80	5,15	3,60	14,88
	2 блюдо	294	Пудинг из печени	90	35	165,90	12,37	12,52	0,62
	гарнир	203	Макароны отварные с маслом	150	8	201,90	5,40	6,30	39,75
	сладкое	349	Компот из смеси сухофруктов	200	5,5	132,80	0,66	0,09	17,80
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	82,00	2,50	0,30	16,80
	хлеб черн.	пр	Хлеб ржаной	30	1,5	70,14	2,37	0,30	14,40
	фрукт	пр	Фрукт мандарин	100	22,03	52,00	0,40	0,00	12,60
Итого:				**830**	**91,53**	**823,24**	**29,05**	**23,15**	**117,60**

Школа МБОУ "Кисловская СОШ" Томского района | Меню 1-4 класс | 10 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	70/71	Свежие (соленые) овощи порционно	40	4,53	5,70	0,20	0,04	0,75
	2 блюдо	358/2	Суфле рыбное	80	32	174,90	13,03	9,2	10,1
	гарнир	128	Картофельное пюре	150	20	161,00	3,45	4,65	30,45
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	82,00	2,50	0,30	16,80
	хлеб черн.	пр	Хлеб ржаной	30	1,5	70,14	2,37	0,30	14,40
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	2	60,00	0,07	0,02	10,00
	кисломол.	пр	Иогурт "Нежный" 1/2%	100	30	87,50	5,60	6,40	8,20
Итого:				**630**	**91,53**	**641,24**	**27,22**	**20,91**	**90,70**
Обед	закуска	70/71	Свежие (соленые) овощи порционно	20	3,53	5,70	0,20	0,04	0,75
	1 блюдо	96	Рассольник ленинградский со сметаной	208	17	108,00	2,30	4,60	16,10
	2 блюдо	358/2	Суфле рыбные	80	32	174,90	13,03	9,2	10,1
	гарнир	128	Картофельное пюре	150	20	161,00	3,45	4,65	30,45
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	82,00	2,50	0,30	16,80
	хлеб черн.	пр	Хлеб ржаной	30	1,5	70,14	2,37	0,30	14,40
	сладкое	пр	Сок в ассортименте	200	16	99,89	1,40	0,00	20,00
Итого:				**718**	**91,53**	**701,63**	**25,25**	**19,09**	**108,60**