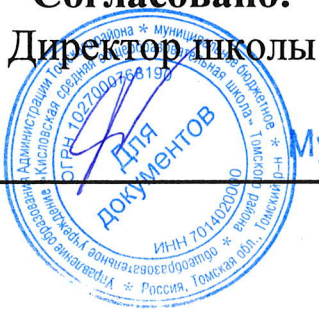


Согласовано:
Директор школы



Мусабеков О.Ж.

Утверждаю:
**Индивидуальный
предприниматель Жукова И.В.**



**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.
МБОУ «Кисловская СОШ»
Томского района
с 15.11.2021г**

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.)

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 (пшеничная, манная, ячневая, пшеничная, кукурузная, рисовая, овсяная)	210	22,00	304,60	8,60	9,40	44,20
	бутерброд	3	Бутерброд с сыром и маслом	55	21,50	141,50	5,00	7,45	13,20
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	200	12,50	90,80	3,80	3,50	12,40
	фрукт	338	Фрукт мандарин	100	35,53	47,80	0,40	0,00	9,80
Итого:				565	91,53	584,70	17,8	20,35	79,6
Обед	закуска	71/70	Свежие (соленые) овощи порционно (огурец)	15	6,03	1,80	0,10	0,02	0,38
	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	300,85	12,67	19,95	9,92
	гарнир	203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	8,00	144,00	4,65	3,00	24,45
	сладкое	ТТК98 2	Напиток фруктово-ягодный	200	6,50	50,42	0,16	0,02	12,41
	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:				825	91,53	814,01	28,00	27,19	105,84

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	155	51,5	313,37	15,3	18	38,1
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	82	2,5	0,3	16,8
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200	14	90,8	3,8	3,5	11,1
	фрукт	338	Фрукт яблоко	150	24,53	66,6	0,6	0,6	14,7
Итого:				535	91,53	552,77	22,2	22,4	80,7
Обед	закуска	71/70	Свежие (соленые) овощи порционно помидор	20	12,53	3,43	0,12	0,02	0,45
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты со сметанной	208	12,50	96,50	4,72	8,05	9,03
	2 блюдо	294	Котлета, рубленая из птицы с маслом	90	38,00	208,00	12,60	12,50	12,01
	гарнир	128	Картофельное пюре	150	20,00	161,00	3,45	4,65	30,45
	сладкое	349	Компот из смеси сухофруктов	200	5,50	83,35	0,57	0,00	20,27
	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
Итого:				728	91,53	704,42	26,33	25,82	103,412

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 огурец	30	14,11	5,70	0,20	0,04	0,75
	2 блюдо	279/331	Тефтели из говядины с сметано-томатном соусе	90	31,5	141,60	7,50	8,20	9,40
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	16	271,25	8,57	9,25	38,61
	сладкое	578/2	Чай ягодный	200	10	50,36	0,11	0,08	11,27
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	82,00	2,50	0,30	16,80
	фрукт	338	Фрукт яблоко	100	18,42	47,80	0,40	0,40	9,80
Итого:				600	91,53	598,71	19,28	18,27	86,63
Обед	закуска	71/70	Свежие (соленые) овощи порционно огурец	25	12,53	5,01	0,18	0,03	0,70
	1 блюдо	113	Суп лапша домашняя с картофелем	200	15,5	93,60	3,12	6,24	15,20
	2 блюдо	279/331	Тефтели из говядины с сметано-томатным соусом	90	31,5	141,60	7,50	8,20	9,40
	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:				725	91,53	751,8	24,9	24,41	107,31

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	110	34,00	187,00	14,30	13,10	32,60
	закуска	75/2	Зеленый горошек консервированный (кукуруза)	30	7,53	27,60	0,90	0,00	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	0,10	0,00	10,00
	фрукт	338	Фрукт мандарин	140	37,00	49,00	1,10	0,30	10,50
Итого:			Итого	520	91,53	473,60	18,98	20,95	71,90
Обед	закуска	71/70	Свежие(соленые) овощи порционно, помидор	30	14,03	7,50	0,38	0,07	1,34
	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	468,70	20,40	23,80	41,78
	сладкое	ТТК 982	Напиток фруктово-ягодный	200	6,50	50,42	0,16	0,02	12,41
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	45	2,5	105,50	3,40	0,40	22,10
	хлеб черн.	пр	Хлеб ржаной	30	1,5	70,14	2,37	0,30	14,40
Итого:				713	91,53	810,26	29,11	29,19	106,13

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	7,56	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 (мандарин)	100	34,5	47,80	0,40	0,40	9,80
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	82,00	2,50	0,30	16,80
	сладкое	пр	Гематоген витаминизированный 35г	35	24,53	123,90	1,05	1,40	16,60
Итого:				575	91,53	534,5	15,39	16,77	73,09
Обед	закуска	70/71	Свежие(соленые) овощи порционно огурец	10	3,03	3,80	0,13	0,02	0,50
	1 блюдо	106	Суп картофельный с рыбными консервами	200	13	134,80	1,76	2,22	12,30
	2 блюдо	259	Жаркое по-домашнему	200	65,5	370,85	19,00	22,74	36,57
	сладкое	349	Компот из смеси сухофруктов	200	5,5	83,35	0,57	0,00	20,27
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	60	3	164,00	5,00	0,60	33,60
	хлеб черн.	пр	Хлеб ржаной	30	1,5	70,14	2,37	0,30	14,40
Итого:				700	91,53	826,94	28,83	25,88	117,64

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 огурец	25	12,00	3,35	0,10	0,02	0,44
	2 блюдо	243	Сосиска отварная 1 шт	50	27,00	178,90	5,55	12,10	11,80
	гарнир	23	Макаронны отварные с маслом	150	8,00	144,00	4,65	3,00	24,45
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,50	82,00	2,50	0,30	16,80
	гор.напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	200	5,00	62,00	0,10	0,00	10,00
	кисломол.	пр	Кисломолочный продукт "Йогурт "	100	38,03	52,00	5,10	1,00	4,80
Итого:				555	91,53	522,25	18,00	16,42	68,29
Обед	закуска	71/70	Свежие(соленые) овощи порционно огурец	15	10,50	2,00	0,06	0,01	0,20
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты со сметаной	208	12,50	107,00	6,72	8,05	7,50
	2 блюдо	243	Сосиска отварная 1 шт	50	27,00	178,90	5,55	12,10	11,80
	гарнир	23	Макаронны отварные с маслом	150	8,00	144,00	4,65	3,00	24,45
	сладкое	ТТК 982	Напиток фруктово-ягодный	200	6,50	50,42	0,16	0,02	12,41
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	60	3,00	164,00	5,00	0,60	33,60
	хлеб бел.	пр	Хлеб ржаной	30	1,50	70,14	2,37	0,30	14,40
	фрукт	338	Фрукт яблоко	100	22,53	52,00	0,40	0,00	12,60
Итого:				813	91,53	768,46	24,91	24,08	116,96

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	253,60	8,57	13,11	34,26
	сыр	15	Сыр твердых сортов в нарезке	15	17	52,6	3,95	4	0
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	82,00	2,50	0,30	16,80
	хлеб черн.	пр	Хлеб ржаной	25	1,00	42,70	1,70	0,30	8,40
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с Фруктовый витаминизированный батончик "Фрутилад"	200	12,5	107,00	2,90	1,90	12,40
	сладкое	пр		30	34,53	63,00	0,05	0,30	13,50
Итого:				510	91,53	600,9	19,67	19,91	85,36
Обед	закуска	70/71	Свежие(соленые) овощи порционно огурец	15	4,53	3,80	0,13	0,02	0,50
	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	854,59	28,10	28,96

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	275	Каша вязкая молочная рисовая (овсяная) с яблоком	210	25,50	240,5	7,0	6,8	34,3
	хлеб бел.	пр.	Хлеб пшеничный	30	1,50	70,3	2,33	0,3	14,53
	сл.масло	14	Масло сливочное	10	6,50	66	0,08	7,25	0,13
	сыр	15	Сыр твердых сортов в нарезке	15	18,00	52,6	3,95	4	0
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200	14,00	113,4	2,9	1,9	20,9
	фрукт		Фрукт яблоко	100	26,03	52,00	0,40	0,00	12,60
Итого:				630	91,53	594,80	16,69	20,25	82,46
Обед	закуска	75/2	Зеленый горошек консервированный	20	7,53	17,60	0,90	1,86	1,86
	1 блюдо	82	Борщ с капустой свежей и картофелем со сметаной	208	14,00	108,00	2,40	4,60	14,10
	2 блюдо	290	Курица , отварная	90	44,00	262,40	15,00	15,78	0,99
	гарнир	305	Рис припущенный	150	12,00	209,00	3,70	4,60	38,50
	сладкое	587/2	Напиток из смородины	200	11,00	103,00	0,10	0,10	14,90
	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
Итого:				728	91,53	852,14	26,97	27,54	101,55

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	70/71	Свежие(соленые) овощи порционно помидор	30	14,12	4,75	0,16	0,03	0,62
	2 блюдо	301/514	Кнели из кур с рисом, с сметано-томатным соусом	90	35	191,44	12,00	14,13	3,98
	гарнир	203	Макароны отварные с маслом	150	8	144,00	4,65	3,00	24,45
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	60	3	82,00	2,50	0,30	16,80
	фрукт		Фрукт яблоко	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:				630	91,53	536,19	19,81	17,46	68,45
Обед	закуска	70/71	Свежие(соленые) овощи порционно помидор	20	8	2,37	0,08	0,01	0,31
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	10	112,80	5,15	5,60	14,88
	2 блюдо	301/514	Кнели из кур с рисом, с сметано-томатным соусом	90	35	191,44	12,00	14,13	3,98
	гарнир	203	Макароны отварные с маслом	150	8	144,00	4,65	3,00	24,45
	сладкое	349	Компот из смеси сухофруктов	200	5,5	83,35	0,57	0,00	20,27
	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
	сладкое	пр	Гематоген витаминизированный 35г	35	22,03	123,90	1,05	1,40	16,60
Итого:				755	91,53	810,00	28,37	24,74	111,69

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	70/71	Свежие (соленые) овощи порционно огурец	20	7,53	3,80	0,13	0,02	0,50
	2 блюдо	358/2	Суфле рыбное	80	33,5	174,90	7,03	14,20	10,10
	гарнир	200	Пюре из бобовых и картофеля "Загадка"	150	17	213,00	5,31	5,17	28,00
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	82,00	2,50	0,30	16,80
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	2	60,00	0,07	0,02	10,00
	кисломол.	пр	Кисломолочный продукт "Йогурт"	100	30	52,00	5,10	1,00	4,80
Итого:				580	91,53	585,70	20,14	20,71	70,20
	1 блюдо	96	Рассольник ленинградский со сметаной	208	15,5	118,00	6,30	4,60	16,10
	2 блюдо	358/2	Суфле рыбные	80	33,5	174,90	7,03	14,2	10,1
	гарнир	200	Пюре из бобовых и картофеля "Загадка"	150	17	213,00	5,31	5,17	28,00
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	60	3	164,00	5,00	0,60	33,60
	хлеб черн.	пр	Хлеб ржаной	30	1,5	70,14	2,37	0,30	14,40
	напиток	пр	Сок фруктовый	200	21,03	99,89	1,40	0,00	14,00
Итого:				728	91,53	839,93	27,41	24,87	116,20