

Согласовано:

Директор школы



Утверждаю:

**Индивидуальный
предприниматель Жукова И.В.**



/Жукова И.В./

**Циклическое меню на 10 дней
для обеспечения питанием детей льготной категории
по возрастной категории с 5-11 класса
из расчета 97,60 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 01.09.2022г

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 питания детей льготной категории с 5-11 класс

Школа:

Дата

День 1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	174	Каша вязкая молочная кукурузная с бананом	260	38	361,809	7,997	11,613	56,327
	закуски	3	Бутерброд с сыром (30/20гр)	50	22,5	143,979	7,124	6,272	14,76
	сливочное масло	№14	Масло сливочное порциями	10	9	74,643	0,005	8,288	0,008
	горячие напитки	№377	Чай с сахаром и лимоном (200)	200	5	42,222	0,207	0,059	10,216
	Фрукт	№338	Фрукт,яблоко	150	23,1	39,72	0,04	0,04	9,8
Итого:				670	97,6	662,373	15,373	26,272	91,111
Обед	салат	№70	Овощи натуральные свежие (50гр) (огурец)	50	14,6	7,632	0,421	0,053	1,368
	1 блюдо	№102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) (250)	250	14,5	175,273	6,549	5,723	24,391
	2 блюда	438/2	Мясо птицы тушеное с овощами (100)	100	42	118,331	17,259	4,023	3,272
	гарнир	№203	Макаронные изделия отварные с маслом (180)	180	13,5	289,481	7,013	8,218	46,866
	сладкое	№ТТК 982	Напиток фруктово-ягодный (200)	200	7	50,427	0,159	0,016	12,412
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	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:				870	97,6	862,454	38,877	19,513	132,831

Школа:

Дата

День 2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	223	Запеканка из творога(140/30гр)	170	63	306,586	17,675	10,157	36,119
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	горячие напитки	№379	Напиток кофейный с молоком(200)	200	12,5	112,202	3,3	2,53	19,058
	Фрукт	№338	Фрукт,яблоко (1)	150	20,1	39,72	0,04	0,04	9,8
Итого:				500	97,6	530,508	23,403	12,972	80,038
Обед	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие (30гр) (огурец)	30	8,6	4,579	0,253	0,032	0,821
	1 блюдо	№103	Суп картофельный с макаронными изделиями(250)	250	12,5	151,58	3,701	3,134	27,143
	2 блюдо	№ 294	Котлета рубленая из птицы в сметанно-томатном соусе	105	41	264,843	14,49	16,9	13,694
	гарнир	128	Картофельное пюре (150)	150	23	200,603	4,58	5,71	32,723
	сладкое	№349	Компот из смеси сухофруктов (200)	200	6,5	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
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
Итого:				845	97,6	926,264	31,066	27,256	139,175

Заведующий производством: _____

Директор школы _____

Меню для питания детей льготной категории с 5-11 класс

Школа: _____ Дата _____ День 3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие (60гр) (огурец)	60	15,1	9,158	0,505	0,063	1,642
	2 блюдо	№279/331	Тефтели из говядины в сметанно-томатном соусе(75/50)	125	49,5	226,362	11,445	14,54	12,43
	гарнир	№ 171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом (180)	180	22	319,707	10,841	6,997	53,342
	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
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
Итого:				655	97,6	818,759	30,474	23,139	122,152
Обед	закуска	№71	Овощи натуральные свежие (20гр)(огурец)	20	6,6	3,053	0,168	0,021	0,547
	1 блюдо	№88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной (250/10)	260	18,5	130,436	2,958	7,367	13,075
	2 блюдо	№279/331	сметанно-томатном соусе (60/50)	110	39,5	169,576	9,015	10,823	9,026
	гарнир	№ 171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом (180)	180	20	319,707	10,841	6,997	53,342
	сладкое	№ТТК 982	Напиток фруктово-ягодный (200)	200	7	50,427	0,159	0,016	12,412
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	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:				860	97,6	894,509	30,617	26,704	132,924

Школа: _____ Дата _____ День 4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие (огурец) в нарезке (30)	30	8,6	4,749	0,263	0,042	0,831
	2 блюдо	ттк 720	Рис с овощами и курицей (230гр.)	230	50	344,712	8,831	14,088	45,649
	горячий напиток	№376	Чай с сахаром(200)	200	3	41,167	0,2	0,051	9,977
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	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
	кисломолочная продукция	пр	Кисломолочный продукт (ряженка 200гр)	200	30	12,725	0,725	0,625	1,05
Итого:				750	97,6	624,663	17,495	16,286	102,029
Обед	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие (огурец) в нарезке (30)	30	9,6	4,749	0,263	0,042	0,831

	1 блюдо	№82	Борщ с капустой свежей, картофелем и сметаной	260	22,5	144,265	2,972	7,322	16,62
	2 блюдо	ттк 720	Рис с овощами и курицей (230гр.)	230	50	344,712	8,831	14,088	45,649
	сладкое	951	Напиток из яблок и смородины	200	9,5	50,425	0,109	0,028	12,435
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	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:			810	97,6	765,461	19,651	22,96	120,057

Заведующий производством: _____

Директор школы

Меню для питания детей льготной категории с 5-11 класс

Школа: _____

Дата _____

День 5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	закуска	54-3 3	Овощи натуральные свежие (помидоры) в нарезке (30)	30	10,1	7,723	0,398	0,081	1,351	
	2 блюдо	ттк 600	Котлета из горбуши "Дружба"в сметан/том соусе(70/50гр.)	120	38	169,449	12,074	9,013	10,008	
	гарнир	№203	Макаронные изделия отварные с маслом (180)	180	13,5	289,481	7,013	8,218	46,866	
	сладкое	№388	Напиток из плодов шиповника	200	15	59,753	0,069	0	2,099	
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061	
	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,яблоко (1)	100	15	39,72	0,04	0,04	9,8	
	Итого:				720	97,6	787,436	27,07	18,832	114,646
	Обед	закуска	70/71	Овощи натуральные свежие (15гр) (помидор)	10	4,6	3,776	0,194	0,035	0,671
1 блюдо		№96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	26	176,909	3,402	7,624	23,671	
2 блюдо		ттк 600	Котлета из горбуши "Дружба"в сметан/том соусе(70/50гр.)	120	38	169,449	12,074	9,013	10,008	
гарнир		№203	Макаронные изделия отварные с маслом (180)	180	13,5	289,481	7,013	8,218	46,866	
			Напиток ягодный(200гр)	200	9,5	0	0	0	0	
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	
хлеб белый		ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061	
Итого:				860	97,6	860,925	30,159	26,37	125,738	

Школа: _____

Дата _____

День 6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	№120	Суп молочный с макаронными изделиями (250)	250	20	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	№15	Сыр твердых сортов в нарезке	20	26,5	73,927	4,817	6,073	0
	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 белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	сладкое	пр	Кондитерское изделия (батончик корнлайн 30 гр)	30	33,1	114,83	1,2	1,95	23,12
	Итого:				570	97,6	603,435	16,851	21,878

Обед	1 блюда	№99	Суп из овощей со сметаной(250/10)	260	22,1	150,843	3,034	7,508	17,783
	2 блюдо	№ 290	Курица, тушенная в сметанном соусе (50/50)	100	40	179,104	17,167	10,376	4,262
	гарнир	№305	Рис припущенный (180)	180	23	232,878	0,018	5,866	45,002
	сладкое	№349	Компот из смеси сухофруктов	200	6,5	83,349	0,566	0	20,272
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	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:				830	97,6	867,484	28,261	25,23	131,841

Заведующий производством: _____

Директор школы _____

Меню для питания детей льготной категории с 5-11 класс

Школа: _____

Дата _____

День 7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	210	Омлет натуральный 150	150	46	144,361	6,932	11,059	4,277
	сливочное масло	№14	Масло сливочное порциями (10)	10	9	74,643	0,005	8,288	0,008
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	напиток	№376	Чай с сахаром(200)	200	3	41,167	0,2	0,051	9,977
	фрукт	388	Фрукт банан	250	37,6	236,25	3,75	1,25	52,5
	Итого:				640	97,6	568,421	13,275	20,893
Обед	салат	№70	Овощи натуральные свежие (50гр) (огурец)	50	8,6	7,632	0,421	0,053	1,368
	горячее блюдо	№120	Суп молочный с макаронными изделиями (250)	250	12,5	153,813	5,846	5,018	21,318
	2 блюдо	№ 259	Жаркое по-домашнему из говядины(200)	200	65	343,456	18,804	16,177	30,661
	сладкое	342	Компот из св.яблок (200гр)	200	5,5	48,659	0,009	0,009	12,135
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	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:				790	97,6	774,87	32,556	22,737	110,004

Школа: _____

Дата _____

День 8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	173	овсяных хлопьев с маслом(250/10гр)	260	32,5	188,775	6,539	7,187	24,484
	закуски	3	Бутерброд с сыром (30/20гр)	50	22,5	143,979	7,124	6,272	14,76
	масло	№14	(10)	10	9	74,643	0,005	8,288	0,008
	горячие напитки	№379	Напиток кофейный с молоком(200)	200	12,5	112,202	3,3	2,53	19,058
	Фрукт	№338	Фрукт,яблоко (1)	150	21,1	39,72	0,04	0,04	9,8
	Итого:				670	97,6	559,319	17,008	24,317
Обед	закуска	70	Овощи натуральные свежие (25гр) (огурец)	25	6,1	3,816	0,211	0,026	0,684

	1 блюдо	№82	Борщ с капустой свежей, картофелем и сметаной (250/10)	260	22,5	144,265	2,972	7,322	16,62
	2 блюдо	ттк750	Каша гречневая с курицей (230гр.)	230	48	0	0	0	0
	сладкое	№388	Напиток из плодов шиповника (200)	200	15	59,753	0,069	0	2,099
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	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:			805	97,6	429,144	10,728	8,828	63,925

Заведующий производством: _____

Директор школы _____

Меню для питания детей льготной категории с 5-11 класс

Школа: _____

Дата _____

День 9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	№70	Овощи натуральные свежие (50гр) (помидор)	50	16,6	12,588	0,647	0,118	2,235
	2 блюдо	352/2	Тефтели рыбные "Морские" в сметанном соусе (70/30гр)	100	37	116,247	8,98	4,776	9,335
	гарнир	128	Картофельное пюре (150)	150	23	200,603	4,58	5,71	32,723
	сладкое	№388	Напиток из плодов шиповника	200	15	59,753	0,069	0	2,099
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	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:				590	97,6	610,501	21,752	12,084
Обед	1 блюдо	№96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	26	176,909	3,402	7,624	23,671
	2 блюдо	352/2	Тефтели рыбные "Морские" в сметанном соусе (70/30гр)	100	37	116,247	8,98	4,776	9,335
	гарнир	128	Картофельное пюре (150)	150	23	200,603	4,58	5,71	32,723
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2,1	77,31	2,7	0,99	14,4
	сладкое	342	Компот из св.яблок (200гр)	200	5,5	48,659	0,009	0,009	12,135
	Итого:				800	97,6	763,728	24,447	19,599

Школа: _____

Дата _____

День 10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие (60гр) (огурец)	60	16,6	9,158	0,505	0,063	1,642

	2 блюдо	268/331	Биточек ,Шницель из говядины с соусом сметанно-томатным(75/50)	125	55	216,638	13,905	11,658	14,024
	гарнир	203	Макаронные изделия отварные с маслом (200)	200	15	321,354	7,782	9,128	52,017
	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 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:			675	97,6	810,682	29,875	22,388	122,421
Обед	закуска	№71	Овощи натуральные свежие (20гр)(огурец)	20	5,6	3,053	0,168	0,021	0,547
	1 блюдо	№88	картофелем и сметаной (250/10)	260	18,5	130,436	2,958	7,367	13,075
	2 блюдо	№268	Биточек, Шницель из говядины с соусом сметанно-томатным(60/50)	110	42	188,575	11,216	10,304	12,744
	гарнир	№203	Макаронные изделия отварные с маслом (180)	180	13,5	289,481	7,013	8,218	46,866
	напиток	985	Напиток яблочно-брусничный	200	12	50,789	0,108	0,078	12,413
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	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:			860	97,6	883,644	28,939	27,468	130,167

Заведующий производством: _____

Директор школы _____