

**Согласовано:**  
Директор школы



**Утверждаю:**  
Индивидуальный  
предприниматель 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»**

**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: **МБОУ "Кисловская СОШ"**

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	12,22	6,57	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
<b>Итого:</b>				<b>670</b>	<b>97,6</b>	<b>662,373</b>	<b>19,596</b>	<b>21,229</b>	<b>91,111</b>
Обед	салат	№70	Овощи натуральные свежие (50гр) (огурец)	50	14,6	9,158	0,505	0,063	1,642
	1 блюдо	№102	Суп картофельный с бобовыми (горохом ) ( 250)	250	14,5	175,273	6,25	5,723	24,391
	2 блюда	438/2	Мясо птицы тушеное с овощами (100 )	100	42	118,331	10,15	12,08	3,272
	гарнир	№203	Макаронные изделия отварные с маслом (180)	180	13,5	289,481	7,013	9,218	46,866
	сладкое	№ТТК 982	Напиток фруктово-ягодный (200)	200	7	50,427	0,159	0,016	7,046
	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
<b>Итого:</b>				<b>870</b>	<b>97,6</b>	<b>863,98</b>	<b>31,553</b>	<b>28,58</b>	<b>127,739</b>

 Школа: **МБОУ "Кисловская СОШ"**

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	357,679	12,47	18,79	44,8
	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
<b>Итого:</b>				<b>550</b>	<b>97,6</b>	<b>581,601</b>	<b>18,198</b>	<b>21,605</b>	<b>88,719</b>
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	Комлот из смеси сухофруктов (200)	200	6,5	83,349	0,566	0	16,097
	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
<b>Итого:</b>				<b>825</b>	<b>97,6</b>	<b>926,264</b>	<b>31,066</b>	<b>27,256</b>	<b>135</b>

Заведующий производством:

Директор школы:





## Меню для питания детей льготной категории с 5-11 класс

Школа: **МБОУ "Кисловская СОШ"** Дата: \_\_\_\_\_ День 3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	60	15,1	9,158	0,505	0,063	1,642	
	2 блюдо	№279/33 1	Тефтели из говядины в сметанно-томатном соусе(75/50)	125	49,5	165,362	8,972	14,54	10,28	
		гарнир	№ 171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом (180)	180	22	242,7	4,84	6,997	28,34
	горячие напитки	№377	Чай с сахаром и лимоном (200)	200	5	41,47	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	
	<b>Итого:</b>				<b>655</b>	<b>97,6</b>	<b>680</b>	<b>22</b>	<b>23,139</b>	<b>95</b>
	Обед	закуска	№71	Овощи натуральные свежие	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			№279/33 1	Тефтели из говядины в 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	242,7	4,84	6,997	28,34	
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	
<b>Итого:</b>				<b>860</b>	<b>97,6</b>	<b>817,502</b>	<b>24,616</b>	<b>26,704</b>	<b>107,922</b>	

Школа: **МБОУ "Кисловская СОШ"** Дата: \_\_\_\_\_ День 4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие в нарезке	30	8,6	4,749	0,263	0,042	0,831
	2 блюдо	ттк 720	Рис с овощами и курицей (230гр.)	230	50	313,716	8,831	14,088	32,77
		горячий напиток	№376	Чай с сахаром(200)	200	3	40,225	0,2	0,051
	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	100	30	100	2,4	3,309	6,9
	<b>Итого:</b>				<b>650</b>	<b>97,6</b>	<b>680</b>	<b>19,17</b>	<b>18,97</b>
Обед	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие в нарезке	35	9,6	5,7	0,3	0,06	1,2
	1 блюдо	№82	Борщ с капустой свежей,картофелем и сметаной	260	22,5	214,809	10,321	12,362	22,048
		2 блюдо	ттк 720	Рис с овощами и курицей (230гр.)	230	50	313,716	8,831	14,088
	сладкое	951	Напиток из яблок и смородины	200	9,5	61,425	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
<b>Итого:</b>				<b>815</b>	<b>97,6</b>	<b>816,96</b>	<b>27,037</b>	<b>28,018</b>	<b>125,854</b>

Заведующий производством \_\_\_\_\_

Директор школы \_\_\_\_\_



## Меню для питания детей льготной категории с 5-11 класс

Школа: МБОУ "Кисловская СОШ"      Дата        День 5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	закуска	54-3 З	Овощи натуральные свежие в нарезке	30	10,1	7,287	0,398	0,081	1,351	
	2 блюдо	тпк 600	Котлета из горбуши "Дружба" в сметан/том соусе	100	38	169,449	7,074	9,113	10,008	
	гарнир	№203	Макаронные изделия отварные с маслом (180)	180	13,5	245,481	7,013	8,218	36,866	
	сладкое	№388	Чай из плодов шиповника	200	15	29,753	0,069	0	2,099	
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	5,415	
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061	
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	44,31	2,7	0,99	14,4	
	Фрукт	№338	Фрукт, яблоко (1)	100	15	39,72	0,04	0,04	9,8	
	<b>Итого:</b>				<b>700</b>	<b>97,6</b>	<b>680</b>	<b>22,07</b>	<b>18,932</b>	<b>95</b>
	Обед	закуска	70/71	Овощи натуральные свежие	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	9,254	23,671	
2 блюдо		тпк 600	Котлета из горбуши "Дружба" в сметан/том соусе	100	38	169,449	12,074	9,013	10,008	
гарнир		№203	Макаронные изделия отварные с маслом (180)	180	13,5	245,481	7,013	8,218	36,866	
			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	
<b>Итого:</b>				<b>840</b>	<b>97,6</b>	<b>816,925</b>	<b>30,159</b>	<b>28</b>	<b>125,738</b>	

Школа: МБОУ "Кисловская СОШ"      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	25	26,5	74	6,817	6,073	0
	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 белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	сладкое	пр	Витаминизированный фруктовый батончик	25	33,1	65	0,4	0,1	14,5
	<b>Итого:</b>				<b>570</b>	<b>97,6</b>	<b>553,678</b>	<b>18,051</b>	<b>20,028</b>
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, тушеная в сметанном соусе	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	Комлот 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
	<b>Итого:</b>				<b>830</b>	<b>97,6</b>	<b>867,484</b>	<b>28,261</b>	<b>25,23</b>

Заведующий производством \_\_\_\_\_

Директор школы \_\_\_\_\_





## Меню для питания детей льготной категории с 5-11 класс

 Школа: **МБОУ "Кисловская СОШ"**

 Дата: 

День 7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	75/2	Зеленый горошек консервированный	20	8	32,648	1,154	2,003	2,501
	горячее блюдо	210	Омлет натуральный 150	150	46	161,935	10,508	15,451	4,277
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	горячий напиток	№376	Чай с сахаром(200)	200	3	41,167	0,2	0,051	9,977
	фрукт	388	Фрукт банан	200	38,6	236,25	3,75	1,25	52,5
	<b>Итого:</b>				<b>600</b>	<b>97,6</b>	<b>544</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
Обед	салат	№70	Овощи натуральные свежие	50	8,6	7,632	0,421	0,053	1,368
	1 блюдо	№103	Суп картофельный с макаронными изделиями(250)	250	12,5	151,58	3,701	3,134	27,143
	2 блюдо	№ 259	Жаркое по-домашнему из говядины(200)	200	65	386,819	18,804	23,324	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
	<b>Итого:</b>				<b>790</b>	<b>97,6</b>	<b>816</b>	<b>30,411</b>	<b>28</b>

 Школа: **МБОУ "Кисловская СОШ"**

 Дата: 

День 8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с	260	32,5	188,775	8,531	7,187	33,084
	закуски	3	Бутерброд с сыром (30/20гр)	50	22,5	143,979	7,124	6,272	14,76
	масло	№14	Масло сливочное порциями (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
<b>Итого:</b>				<b>670</b>	<b>97,6</b>	<b>559,319</b>	<b>19</b>	<b>24,317</b>	<b>76,71</b>
Обед	закуска	70	Овощи натуральные свежие	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	386,856	16,78	19,172	51,075
	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
<b>Итого:</b>				<b>805</b>	<b>97,6</b>	<b>816</b>	<b>27,508</b>	<b>28</b>	<b>115</b>

Заведующий производством:

Директор школы:



## Меню для питания детей льготной категории с 5-11 класс

 Школа: **МБОУ "Кисловская СОШ"**

Дата:

День 9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	№70	Овощи натуральные свежие	50	16,6	6,588	0,647	0,118	2,235
	2 блюдо	352/2	Тефтели рыбные "Морские" в сметанном соусом	120	37	116,247	8,98	11,692	9,335
	гарнир	128	Картофельное пюре (150)	150	23	200,603	4,58	5,71	32,723
	сладкое	№388	Чай из плодов шиповника	200	15	19,75	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	56,81	2,7	0,99	14,4
	<b>Итого:</b>				<b>610</b>	<b>97,6</b>	<b>543,998</b>	<b>21,752</b>	<b>19</b>
Обед	1 блюдо	№96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	26	209,272	5,955	9,2	23,671
	2 блюдо	352/2	Тефтели рыбные "Морские" в сметанном соусом	120	37	116,247	8,98	11,692	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	68,568	0,009	0,009	12,135
	<b>Итого:</b>				<b>820</b>	<b>97,6</b>	<b>816</b>	<b>27</b>	<b>28,091</b>

 Школа: **МБОУ "Кисловская СОШ"**

Дата:

День 10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	60	18,1	9,158	0,505	0,063	1,642	
	2 блюдо	268/331	Биточек, Шницель из говядины с соусом сметанно-томатным	125	55	130,05	10,799	11,658	14,024	
	гарнир	203	Макаронные изделия отварные с маслом (180)	180	13,5	289,481	7,013	8,218	46,866	
	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 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	
	<b>Итого:</b>				<b>655</b>	<b>97,6</b>	<b>692,221</b>	<b>26</b>	<b>21,478</b>	<b>117,27</b>
Обед	закуска	№71	Овощи натуральные свежие	20	5,6	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	8,202	13,075	
	2 блюдо	№268	Биточек, Шницель из говядины с соусом сметанно-томатным	110	42	121,02	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	
	<b>Итого:</b>				<b>860</b>	<b>97,6</b>	<b>816,089</b>	<b>28,939</b>	<b>28,303</b>	<b>130,167</b>

Заведующий производством

Директор школы

