

**Согласовано:**  
Директор школы



**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 90,33 рубля ( 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 обеспечения питания детей начальной школы с 1-4 класс

Школа: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

День: День 1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	174	Каша вязкая молочная кукурузная с бананом(210)	210	31	287,08	10,997	5,34	49,2
	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)	10	9	74,643	0,005	8,288	0,008
	Фрукт	№338	Фрукт,яблоко (1)	150	22,83	39,72	0,04	0,04	9,8
	горячие напитки	№377	Чай с сахаром и лимоном (200)	200	5	42,222	0,207	0,059	10,216
<b>Итого:</b>				<b>620</b>	<b>90,33</b>	<b>587,644</b>	<b>18,373</b>	<b>19,999</b>	<b>83,984</b>
Обед	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	50	14,83	9,158	0,505	0,063	1,642
	1 блюда	№102	Суп картофельный с бобовыми (горохом ) ( 200)	200	11,5	140,218	5,239	4,579	19,513
	2 блюда	438/2	Мясо птицы тушеное с овощами (100 )	100	42	130,85	10,15	12,08	3,272
	гарниры	№203	Макаронные изделия отварные с маслом (150)	150	11	225,039	5,857	5,039	39,066
	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 черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	<b>Итого:</b>				<b>760</b>	<b>90,33</b>	<b>705,002</b>	<b>26,998</b>	<b>23,012</b>

Школа: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

День: День 2

Прием	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	224	Запеканка из творога со сгущенным молоком (120/30)	150	54	364,07	13,272	12,99	40,08
	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	21,83	39,72	0,04	0,04	9,8
<b>Итого:</b>				<b>530</b>	<b>90,33</b>	<b>587,992</b>	<b>19</b>	<b>15,805</b>	<b>83,999</b>
Обед	закуска	№71	Овощи натуральные свежие (20гр)(огурец)	20	5,83	3,053	0,168	0,021	0,547
	1 блюдо	№103	Суп картофельный с макаронными изделиями(200)	200	10	121,264	2,961	2,507	21,714
	2 блюдо	№ 294	Котлета рубленая из птицы в сметанно-томатном соусе	105	41	262,4	13,5	16,9	12,26
	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
<b>Итого:</b>				<b>735</b>	<b>90,33</b>	<b>819,979</b>	<b>26,863</b>	<b>26,373</b>	<b>116,977</b>

Заведующий производством \_\_\_\_\_

Директор школы \_\_\_\_\_



## Меню для обеспечения питания детей начальной школы с 1-4 класс

Школа:  Дата:  День:

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	70/71	Овощи натуральные свежие	50	13,33	6,275	0,347	0,052	1,105
	2 блюдо	№279/331	Тефтели из говядины в сметанно-томатном соусе	125	49,5	186	9,299	12,1	8,65
	гарнир	№ 171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом (150)	150	18,5	225,253	4,059	6,531	41,38
	горячие напитки	№377	Чай с сахаром и лимоном (200)	200	5	20,01	0,207	0,059	3,02
	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>585</b>	<b>90,33</b>	<b>586,848</b>	<b>19</b>	<b>19,977</b>	<b>83,616</b>
Обед	закуски	70/71	Овощи натуральные свежие в нарезке	20	6,83	3	1,6	0,02	0,5
	1 блюдо	№88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной (200/8)	208	14,5	110,3	2,367	5,893	15,46
	2 блюдо	№279/331	Тефтели из говядины в сметанно-томатном соусе	110	39,5	169,576	9,015	10,823	9,026
	гарнир	№ 171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом (150)	150	18,5	225,253	5,059	6,531	44,56
	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
	сладкое	№587(2)	Напиток фруктово-ягодный	200	7	48,561	0,024	0,01	2,175
	<b>Итого:</b>				<b>748</b>	<b>90,33</b>	<b>706</b>	<b>23,153</b>	<b>24,512</b>

Школа:  Дата:  День:

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	30	8,33	4,579	0,253	0,032	0,821
	2 блюдо	тк 720	Рис с овощами и курицей (200гр.)	200	45	270,21	9,534	13,857	25,7
	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 черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	кисломолочная продукция	пр	Кисломолочный продукт	100	30	12,725	0,725	0,625	1,05
<b>Итого:</b>				<b>590</b>	<b>90,33</b>	<b>477,991</b>	<b>15,8</b>	<b>15,8</b>	<b>67,009</b>
Обед	закуска	№70	Овощи натуральные свежие	30	8,83	7,632	0,421	0,053	1,368
	1 блюда	№82	Борщ с капустой свежей, картофелем и сметаной (200/8)	208	18	226,43	8,85	8,827	22,316
	2 блюдо	тк 720	Рис с овощами и курицей (230гр.)	230	50	320,5	10,9	15,9	29,4
	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
	сладкое	951	Напиток из яблок и смородины(200гр)	200	9,5	50,425	0,109	0,028	21,265
	<b>Итого:</b>				<b>728</b>	<b>90,33</b>	<b>754,297</b>	<b>25,368</b>	<b>26,043</b>

Заведующий производством

Директор школы



## Меню для обеспечения питания детей начальной школы с 1-4 класс

Школа:  Дата:  День:  День 5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	54-3 3	Овощи натуральные свежие	20	7,33	5,205	0,269	0,057	0,904
	2 блюдо	ткк 600	Котлета из горбуши "Дружба" в сметан/том соусе	100	38	130,004	10,001	9,429	10,008
	гарниры	№203	Макаронные изделия отварные с маслом (150)	150	11	225,039	3,47	5,039	39,066
	сладкое	№388	Чай из плодов шиповника (200)	200	15	29,68	0,069	0	1,1
	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
	Фрукт	№338	Фрукт, яблоко (1)	100	15	39,72	0,04	0,04	3,461
<b>Итого:</b>				<b>630</b>	<b>90,33</b>	<b>578,958</b>	<b>18,937</b>	<b>15,8</b>	<b>84</b>
Обед	закуска	70/71	Овощи натуральные свежие в нарезке	20	7,33	5,205	0,269	0,057	0,904
	1 блюдо	№96	Рассольник ленинградский со сметаной(200/8)	208	20,5	141,527	6,2	8,656	18,937
	2 блюдо	ткк 600	Котлета из горбуши "Дружба" в сметан/том соусе	100	38	130,004	10,074	9,013	10,008
	гарниры	№203	Макаронные изделия отварные с маслом (150)	150	11	225,039	3,47	5,039	39,066
	горячий напиток	№578 (2)	Напиток ягодный	200	9,5	59,753	0,069	0	2,099
	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>738</b>	<b>90,33</b>	<b>710,838</b>	<b>25,17</b>	<b>24</b>	<b>100,475</b>

Школа:  Дата:  День:  День 6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	1 блюдо	№120	Суп молочный с макаронными изделиями (200)	200	15,5	123,617	5,243	4,025	17,054
	сливочное масло	№14	Масло сливочное порциями (10)	10	9	74,643	0,005	8,288	0,008
	сыр	№15	Сыр твердых сортов в нарезке (20гр)	20	21	73,927	4,817	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 черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	сладкое	пр	Витаминизированный фруктовый батончик	25	35,83	65	0,4	0,1	14,5
<b>Итого:</b>				<b>515</b>	<b>90,33</b>	<b>528,719</b>	<b>15,76</b>	<b>19,78</b>	<b>71,239</b>
Обед	закуска	70/71	Овощи натуральные свежие в нарезке	10	3,33	5,205	0,269	0,057	0,904
	1 блюдо	№99	Суп из овощей со сметаной(200/8)	208	17,5	150,67	2,427	6,007	14,226
	2 блюдо	290	Курица тушеная в сметанном соусе	100	40	151,2	16,9	15,15	4,3
	гарнир	№305	Рис припущенный (150)	150	19	193,715	0,018	4,689	37,861
	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
	сладкое	№349	Компот из смеси сухофруктов (200)	200	18,5	83,349	0,566	0	20,272
<b>Итого:</b>				<b>728</b>	<b>90,33</b>	<b>733,449</b>	<b>25,268</b>	<b>27,138</b>	<b>107,024</b>

Заведующий производством

Директор школы



## Меню для обеспечения питания детей начальной школы с 1-4 класс

Школа: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

День: День 7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	75/2	Зеленый горошек консервированный	20	8	19,55	1,386	0,222	3
	горячее блюдо	210	Омлет натуральный с маслом 120/10	130	39	154,25	11,55	14,12	3,429
	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	38,33	236,25	3,75	1,25	52,5
<b>Итого:</b>				<b>580</b>	<b>90,33</b>	<b>523,217</b>	<b>19,274</b>	<b>15,888</b>	<b>83,967</b>
Обед	закуска	№71	Овощи натуральные свежие	40	5,83	3,053	0,168	0,021	0,547
	1 блюдо	№103	Суп картофельный с макаронными изделиями(200)	200	10	121,264	2,961	2,507	21,714
	2 блюдо	№ 259	Жаркое по-домашнему (200)	200	65	383,534	18,65	21,177	37,661
	сладкое	342	Компот из св. яблок (200гр)	200	5,5	48,659	0,009	0,009	12,135
	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>700</b>	<b>90,33</b>	<b>705,82</b>	<b>26,876</b>	<b>24,949</b>

Школа: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

День: День 8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	№173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев Геркулес (200/10)	210	26	218,44	7,904	6,668	32,93
	закуска	3	Бутерброд с сыром (30/20гр)	50	22,5	141,958	7,124	2,474	14,76
	сливочное 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	20,33	39,72	0,04	0,04	9,8
<b>Итого:</b>				<b>620</b>	<b>90,33</b>	<b>586,963</b>	<b>18,373</b>	<b>20</b>	<b>76,556</b>
Обед	закуска	54-2-3	Овощи натуральные свежие	50	11,33	9,158	0,505	0,063	1,642
	1 блюда	№82	Борщ с капустой свежей,картофелем и сметаной (200/8)	208	18	117,23	2,433	7,9	19,486
	2 блюдо	ттк 750	Каша гречневая с курицей (200гр.)	200	42	369,65	17,554	14,803	41,553
	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
	сладкое	№388	Напиток из плодов шиповника (200)	200	15	59,753	0,069	0	8,099
	<b>Итого:</b>				<b>718</b>	<b>90,33</b>	<b>705,101</b>	<b>25,649</b>	<b>24,001</b>

Заведующий производством \_\_\_\_\_

Директор школы \_\_\_\_\_



## Меню для обеспечения питания детей начальной школы с 1-4 класс

Школа: Дата: День: 

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	50	16,33	9,158	0,505	0,063	1,642
	2 блюдо	352/2	Тефтели рыбные "Морские" в сметанном соусом	110	32	113,751	8,758	8,801	9,716
	гарнир	128	Картофельное пюре (150)	150	23	200,603	4,58	5,71	32,723
	горячий напиток	№388	Чай 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 черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	<b>Итого:</b>				<b>570</b>	<b>90,33</b>	<b>532,575</b>	<b>19</b>	<b>15,809</b>
Обед	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	15	5,33	9,158	0,505	0,063	1,642
	1 блюдо	№96	Рассольник ленинградский со сметаной(200/8)	208	20,5	183,519	5,06	8,182	18,937
	2 блюдо	352/2	Тефтели рыбные "Морские" в сметанном соусом	110	32	113,751	8,758	8,801	9,716
	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 черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	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
	<b>Итого:</b>				<b>743</b>	<b>90,33</b>	<b>705</b>	<b>24</b>	<b>24</b>

Школа: Дата: День: 

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	50	15,33	9,158	0,505	0,063	1,642
	2 блюдо	268/331	Биточек, Шницель из говядины с соусом сметанно-томатным	125	55	162,27	7,343	11,658	11,024
	гарниры	№203	Макаронные изделия отварные с маслом (150)	150	11	225,039	5,857	5,039	39,066
	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
	горячие напитки	№377	Чай с сахаром и лимоном (200)	200	5	42,222	0,207	0,059	2,216
	<b>Итого:</b>				<b>585</b>	<b>90,33</b>	<b>587,999</b>	<b>19</b>	<b>18,054</b>
Обед	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие в нарезке	25	8,83	4,749	0,263	0,042	0,831
	1 блюдо	№88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной (200/8)	208	14,5	104,349	2,367	8,38	10,46
	2 блюдо	№268	Биточек, Шницель из говядины с соусом сметанно-томатным	110	42	188,575	11,216	10,304	12,744
	гарниры	№203	Макаронные изделия отварные с маслом (150)	150	11	225,039	5,857	5,039	39,066
	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
	напиток	985	Напиток яблочно-брусничный (200)	200	22	50,789	0,108	0,078	12,413
	<b>Итого:</b>				<b>753</b>	<b>90,33</b>	<b>722,811</b>	<b>24,899</b>	<b>25,078</b>

Заведующий производством

Директор школы

