

Согласовано:

Директор школы



Мусабеков О.Ж.

Утверждаю:

Индивидуальный

предприниматель Жукова И.В.



**Цикличное меню на 10 дней
для обеспечения питанием детей льготной категории
по возрастной категории с 5-11 класса
из расчета 84,00 рублей (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.)

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)	260	27,5	364,80	10,30	11,28	53,04
	бутерброд	3	Бутерброд с сыром и маслом	60	24	204,10	7,54	10,79	19,28
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	200	12,50	90,80	3,80	3,50	12,40
	фрукт	338	Фрукт яблоко	100	20	52,00	0,40	0,00	12,60
Итого:				625	84	711,70	22,04	25,57	97,32
Обед	закуска	71/70	Свежие (соленые) овощи порционно огурец	15	6	1,80	0,10	0,02	0,38
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	12,50	148,25	5,50	5,25	21,85
	2 блюдо	438/2	Мясо птицы тушеное с овощами	110	46	355,52	16,92	23,40	28,05
	гарнир	203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	10	144,00	4,65	3,00	24,45
	сладкое	ТТК98 2	Напиток фруктово-ягодный	200	6,5	50,42	0,16	0,02	12,41
	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:				815	84	852,13	32,20	32,29	118,34

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
	бутерброд	пр	Хлеб пшеничный	45	2,00	105,50	3,40	0,40	22,10
	гор.напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	200	5	62,00	0,10	0,00	10,00
	фрукт	338	Фрукт яблоко	150	25,5	66,6	0,6	0,6	14,7
Итого:				550	84	547,47	19,40	19,00	84,90
Обед	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты со сметанной	260	16	133,78	8,91	12,38	13,93
	2 блюдо	294	Котлета, рубленая из птицы с маслом	90	38	208,00	12,60	12,50	12,01
	гарнир	128	Картофельное пюре	180	21,5	236,25	6,58	8,15	39,64
	сладкое	349	Компот из смеси сухофруктов	200	5,5	83,35	0,57	0,00	20,27
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	45	2,00	105,50	3,40	0,40	22,10
	хлеб черн.	пр	Хлеб ржаной	25	1,00	42,70	1,70	0,30	8,40
Итого:			Итого	800	84	809,58	33,76	33,73	116,35

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	376	Чай с сахаром	200	2	60,00	0,07	0,02	10,00
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	82,00	2,50	0,30	16,80
	фрукт	338	Фрукт яблоко	100	18,89	47,80	0,40	0,40	9,80
Итого:			Итого	680	84	608,35	19,24	18,21	85,36
Обед	1 блюдо	113	Суп лапша домашняя с картофелем	250	19	117,00	3,90	12,80	19,00
	2 блюдо	279/331	Тефтели из говядины с сметано-томатным соусом	115	33	184,60	9,72	10,74	15,22
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	16	271,25	8,58	6,09	38,68
	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:				800	84	813,19	27,73	30,32	116,30

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	210	Омлет натуральный с маслом	130	39	244,80	16,15	14,80	38,67	
	закуска	75/2	Зеленый горошек консервированный (кукуруза)	50	8,5	45,82	1,50	0,00	3,10	
		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
		хлеб черн.	пр	Хлеб ржаной	30	1,5	70,14	2,37	0,30	14,40
		гор.напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	200	5	62,00	0,10	0,00	10,00
		кисломол.	пр	Кисломолочный продукт "Йогурт"	100	22	52,00	5,10	1,00	4,80
Итого:			Итого	550	84	622,76	27,80	23,65	87,90	
Обед	1 блюдо	82	Борщ с капустой свежей и картофелем со сметаной	260	16,5	168,75	3,00	5,75	17,62	
	2 блюдо	291	Плов из мяса птицы	250	56,5	468,70	20,40	23,80	41,78	
	сладкое	ГТК98 2	Напиток фруктово-ягодный	200	6,5	90,36	0,11	0,08	21,27	
		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:				800	84,00	961,95	30,88	30,53	128,67

Школа

МБОУ "Кисловская СОШ" Томского района

Меню 5-11 класс

5 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	120	Суп молочный с вермишелью	250	15	150,00	5,50	2,80	27,83
	бутерброд	14	Масло сливочное	10	6,5	66,00	0,08	7,25	0,13
	сыр	15	Сыр твердых сортов в нарезке	25	23,97	95	6,16	7,75	0
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	82,00	2,50	0,30	16,80
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	200	12,5	90,80	3,80	3,50	12,40
	сладкое	пр	Гематоген витаминизированный 35 г	35	24,53	142,68	4,20	5,68	19,20
Итого:			Итого	550	84	626,48	22,24	27,28	76,36
Обед	закуска	70/71	Свежие(соленые) овощи порционно огурец	10	3	3,8	0,13	0,02	0,5
	1 блюдо	106	Суп картофельный с рыбными консервами	250	14,5	149,23	4,13	8,41	14,25
	2 блюдо	713	Картофель тушеный с мясом птицы	250	56,5	412,70	19,56	23,30	51,21
	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:				800	84,00	883,22	31,76	32,63

Школа

МБОУ "Кисловская СОШ" Томского района

Меню 5-11 класс

6 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	71/70	Свежие(соленые) овощи порционно огурец	15	4,5	3,35	0,1	0,02	0,44
	2 блюдо	243	Сосиска отварная 1 шт	50	27	178,90	5,55	12,10	11,80
	гарнир	23	Макароны отварные с маслом	150	8	144,00	4,65	3,00	24,45
	хлеб черн.	пр	Хлеб ржаной	30	1,5	70,14	2,37	0,30	14,40
	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.	пр	Кисломолочный продукт "Йогурт "	100	36,5	52,00	5,10	3,00	4,80
Итого:			Итого	575	84	592,39	20,37	18,72	82,69
Обед	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты со сметаной	260	15,5	133,78	8,91	12,38	13,93
	2 блюдо	243	Сосиска отварная 1 шт	50	27	178,90	5,55	12,10	11,80
	гарнир	23	Макароны отварные с маслом	150	8	144,00	4,65	3,00	24,45
	сладкое	пр	Напиток поливитаминный «Витошка»	200	12,00	330,00	5,00	0,60	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
	фрукт	338	Фрукт яблоко	100	18,5	52,00	1,50	0,00	23,60
Итого:				820	84,00	990,82	30,48	28,68	123,98

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	176	Каша жидкая молочная (пшеничная, манная, ячневая, пшеничная, кукурузная, гречневая, рисовая, геркулесовая или смеси круп), с маслом и бананом	260	28,00	317	11,56	10,7	45,8
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,50	82	2,5	0,3	16,8
	хлеб черн.	пр	Хлеб ржаной	25	1,00	42,7	1,7	0,3	8,4
	бутерброд	14	Масло сливочное	10	6,50	66	0,08	7,25	0,13
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	200	12,50	107	2,9	1,9	12,4
	сладкое	пр	Фруктовый витаминизированный батончик "Фрутилад"	30	34,50	63	1,05	0,30	13,50
			Итого	555	84,00	677,7	19,79	20,75	97,03
Обед	1 блюдо	99	Суп из овощей с брокколи и сметаной	260	22,5	120,25	2,45	6,68	15,13
	2 блюдо	268/331	Биточек из говядины в сметано-томатном соусе	110	36	254,60	13,20	15,70	14,35
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	16	271,25	8,58	6,09	38,68
	сладкое	388	Компот из св.яблок	200	5	48,65	0,01	0,01	12,14
	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:				810	84,00	928,89	31,61	29,38

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	275	Каша вязкая молочная рисовая (овсяная) с яблоком	260	31,50	288,6	8,4	15,4	41,2
	хлеб бел.	пр.	Хлеб пшеничный	30	1,50	70,3	2,33	0,3	14,53
	сыр	15	Сыр твердых сортов в нарезке	10	11,00	35	2,6	2,6	0
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200	14,00	113,4	2,9	1,9	20,9
	фрукт		Фрукт яблоко	100	26,00	52,00	2,40	0,00	12,60
Итого:			Итого	600	84	559,30	18,63	20,16	89,19
Обед	закуска	75/2	Зеленый горошек консервированный	15	3,5	13,80	0,61	1,24	1,24
	1 блюдо	82	Борщ с капустой свежей и картофелем со сметаной	260	17,5	168,75	3,00	5,75	17,62
	2 блюдо	290	Курица , отварная	90	44	262,40	15,00	15,78	0,99
	гарнир	752	Каша рассыпчатая перловая с томатом (150)	150	9	229,80	4,57	8,84	43,01
	сладкое	349	Компот из свежих фруктов	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:			805	84,00	992,24	31,11	32,51	131,13

Школа

МБОУ "Кисловская СОШ" Томского района

Меню 5-11 класс

9 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	70/71	Свежие(соленые) овощи порционно помидор	15	7,02	2,37	0,08	0,01	0,31
	2 блюдо	301/514	Кнели из кур с рисом, с сметано-томатным соусом	90	35	191,44	12,00	16,5	3,98
	гарнир	203	Макароны отварные с маслом	150	8	144,00	4,65	3,00	24,45
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	82,00	2,50	0,30	16,80
	фрукт		Фрукт яблоко	100	27,48	52,00	1,50	0,00	23,60
	гор.напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	200	5	62,00	0,10	0,00	10,00
Итого:				585	84	533,81	20,83	19,81	79,14
Обед	закуска	70/71	Свежие(соленые) овощи порционно помидор	30	14	3,80	0,12	0,06	0,50
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	12,5	148,25	5,50	5,25	21,85
	2 блюдо	301/514	Кнели из кур с рисом, с сметано-томатным соусом	100	39,00	258,83	12,80	18,23	10,89
	гарнир	203	Макароны отварные с маслом	180	10	172,80	8,24	8,76	46,08
	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
	Итого:				820	84,00	819,17	32,10	32,90

Школа

МБОУ "Кисловская СОШ" Томского района

Меню 5-11 класс

10 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	2 блюдо	358/2	Суфле рыбное	80	33,50	174,90	7,03	14,20	12,10
	гарнир	200	Пюре из бобовых и картофеля "Загадка"	180	19,50	255,60	8,17	8,60	33,60
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,50	82,00	2,50	0,30	16,80
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	2,00	60,00	0,07	0,02	10,00
	кисломол.	пр	Кисломолочный продукт "Йогурт"	100	27,50	52,00	5,10	1,00	4,80
Итого:				590	84,00	624,50	22,87	24,12	77,30
	1 блюдо	96	Рассольник ленинградский со сметаной	260	17,5	143,90	6,75	6,14	19,27
	2 блюдо	358/2	Суфле рыбные	90	37,50	195,88	7,80	15,90	13,31
	гарнир	200	Пюре из бобовых и картофеля "Загадка"	180	19,50	255,60	8,17	8,60	33,60
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	60	3	164,00	5,00	0,60	33,60
	хлеб черн.	пр	Хлеб ржаной	30	1,50	70,14	2,37	0,30	14,40
	сладкое	388	Компот из св.яблок	200	5	48,65	0,01	0,01	12,14
Итого:				820	84,00	878,17	30,10	31,55	126,31