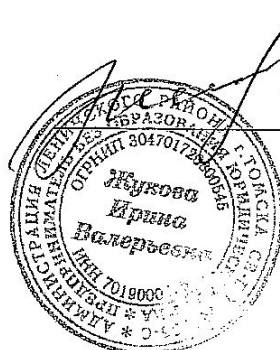


Согласовано:
Директор школы

Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель



И.Е. Сахарова



И.В. Жукова

**Циклическое меню на 10 дней
для обеспечения питания детей
по возрастной категории с 5-11 классы,
(1 смена 81,20 рублей в день)
МАОУ Школа «Перспектива» г. Томска
С 01.09.2024г**

Технология приготовления блюд составлена из «Сборника рецептур 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 5-11класс .

Школа: **МАОУ ШКОЛА "Перспектива"**

Дата

День: 1 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, гр.	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Комплекс 1 смена	овощи	71/70	Свежие овощи порц.	20	6,20	3	0,505	0,063	1,642
	2 блюдо	№ 442	Филе куриное в соусе	90	50,00	130,00	10,074	12,65	10,008
	гарнир	№203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	12,00	225,04	3,47	5,039	39,066
	сладкое	№ТТК 982	Напиток фруктово-ягодный	200	7,00	50,43	0,159	0,016	7,046
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	60	4,00	144,00	2,388	0,245	15,061
	хлеб белый	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	77,31	2,7	0,99	14,4
Итого:				550	81,20	629,78	19,296	19	87,223

Школа: **МАОУ ШКОЛА "Перспектива"**

Дата

День: 2 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, гр.	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Комплекс 1 смена	овощи	54-23	Свежие овощи порц.	40	14,2	7,5	0,253	0,032	0,821
	2 блюдо	291	Плов из мяса птицы	200	55,00	392,4	12,59	17,73	42,3
	напиток	№342	Компот из вишни	200	8,00	59,75	0,069	0	4,56
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,00	72,00	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	77,31	2,7	0,99	14,4
Итого:				500	81,20	608,963	18	19	77,142

Школа: **МАОУ ШКОЛА "Перспектива"**

Дата

День: 3 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, гр.	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Комплекс 1 смена	овощи	54-23	Свежие овощи порц.	30	10,20	6	0,505	0,063	1,642
	гор.блюдо	454/331	Котлета мясная по-хлыновски с соусом (75/30гр)	105	47,00	165,27	9,29	11,5	11,25
	гарнир	№ 171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	11,00	225,253	4,059	6,531	31,38
	напиток	№951	Напиток из яблок и смородины	200	9,00	46,9	0,09	0,02	11,58
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,00	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	77,31	2,7	0,99	14,4
Итого:				545	81,20	592,733	19,032	19,35	85,313

Индивидуальный предприниматель

И.В. Жукова

Директор школы

И.Е. Сахарова



Меню для обеспечения питания детей начальной школы с 5-11 класс .

Школа: **МАОУ ШКОЛА "Перспектива"** Дата: _____ День: **4 день**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, гр.	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Комплекс 1 смена	овощи	54-23	Свежие овощи порц.	15	5,70	4,6	0,2	0,03	0,8
	2 блюдо	№229	Рыба (минтай), тушеная с овощами	100	41,00	150,24	12,1	12,96	7,305
	гарнир	№ 128	Картофельное пюре	180	22,50	200,603	4,58	5,71	32,723
	напиток	№981	Компот из смеси сухофруктов	200	8,00	83,349	0,566	0	20,272
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,00	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	77,31	2,7	0,99	14,4
	Итого:			555	81,20	588,102	22,534	19,93	90,561

Школа: **МАОУ ШКОЛА "Перспектива"** Дата: _____ День: **5 день**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, гр.	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Комплекс 1 смена	2 блюдо	444/331	Котлета куриная сливочная с соусом сметанно-томатным	105	52,00	223	12,957	11,45	15,32
	гарнир	№203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	12,00	225,039	3,47	5,039	39,066
	напиток	№ 985	Напиток яблочно-брусничный	200	11,00	50,1	0,1	0,078	9,413
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	60	4,00	144	4,776	0,49	30,122
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,20	77,31	2,7	0,99	14,4
Итого:				545	81,20	719,449	24,003	18,05	108,321

Школа: **МАОУ ШКОЛА "Перспектива"** Дата: _____ День: **суббота**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, гр.	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Комплекс 1 смена	овощи	54-23	Свежие овощи порц.	40	14,2	7,5	0,253	0,032	0,821
	2 блюдо	291	Плов из мяса птицы	200	55,00	392,4	12,59	17,73	42,3
	напиток	№342	Компот из вишни	200	8,00	59,75	0,069	0	4,56
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,00	72,00	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	77,31	2,7	0,99	14,4
Итого:				500	81,20	608,963	18	19	77,142

Индивидуальный предприниматель _____ И.В. Жукова

Директор школы _____ И.Е. Сахарова



Меню для обеспечения питания детей начальной школы с 5-11 класс .

Школа: **МАОУ ШКОЛА "Перспектива"** Дата: _____ День: **6 день**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, гр.	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Комплекс 1 смена	овощи	54-23	Свежие овощи порц.	20	9,20	4,2	0,2	0,03	0,8
	2 блюдо	№ 294	Биточек куриный рубленый в сметанно-томатном соусе	105	47,00	123,76	9,957	10,7	9,95
	гарнир	№ 171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	11,00	270,2	4,059	6,531	31,38
	напиток	№349	Компот из смеси сухофруктов	200	8,00	83,349	0,566	0	20,272
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	60	4,00	77	3,775	0,49	12,122
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	77,31	2,7	0,99	14,4
Итого:				565	81,20	635,819	21,257	18,74	88,924

Школа: **МАОУ ШКОЛА "Перспектива"** Дата: _____ День: **7 день**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, гр.	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Комплекс 1 смена	овощи	54-23	Свежие овощи порц.	20	6,20	6	0,505	0,063	1,642
	2 блюдо	277/331	Жаркое по-домашнему	200	64,00	383,534	16,32	19,16	38,661
	напиток	№ 982	Напиток фруктово-ягодный	200	7,00	48,659	0,009	0,009	12,135
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,00	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	77,31	2,7	0,99	14,4
Итого:				480	81,20	587,503	21,922	20,47	81,899

Школа: **МАОУ ШКОЛА "Перспектива"** Дата: _____ День: **8 день**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, гр.	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Комплекс 1 смена	2 блюдо	№730	Соус "Болоньезе"	90	55,00	177,41	8,86	13,24	4,3
	гарнир	№203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	12,00	225,039	5,857	5,039	39,066
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	30	3,00	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,20	77,31	2,7	0,99	14,4
	напиток	№349	Компот из смеси сухофруктов	200	8,00	83,349	0,566	0	20,272
Итого:				500	81,20	635,108	20,371	19,51	93,099

Индивидуальный предприниматель
Директор школы



И.В. Жукова

И.Е. Сахарова



Меню для обеспечения питания детей начальной школы с 5-11 класс .
--

Школа: **МАОУ ШКОЛА "Перспектива"**

Дата	
------	--

День: 9 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, гр.	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Комплекс 1 смена	овощи	№52	Свекла отварная с маслом	45	5,20	34	0,77	2,73	4,65
	2 блюдо	268/331	Котлета мясная с/т соусе 75/30гр	105	53,00	160	7,34	12,77	15,974
	гарнир	№ 171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	11,00	225,039	5,857	5,039	39,066
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	77,31	2,7	0,99	14,4
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,00	72	2,388	0,245	6,061
	напиток	342	Компот из вишни	200	8,00	79,26	0	0	15,816
			Итого:	560	81,20	647,609	19,055	21,77	95,967

Школа: МАОУ ШКОЛА "Перспектива"

Дата

День: 10 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, гр.	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Комплекс 1 смена	овощи	54-2 3	Свежие овощи порц.	15	6,70	2,2	0,2	0,03	0,8
	2 блюдо	353/331	Тефтели рыбные (горбуша) в сметанном с томатом соусе (75/30гр)	105	40,00	170,175	11,33	12,58	9,9
	гарнир	128	Картофельное пюре	150	22,50	200,603	4,58	5,71	32,723
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,00	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	77,31	2,7	0,99	14,4
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	200	8,00	83,349	0,566	0	20,272
	Итого:			530	81,20	605,637	21,764	19,56	93,156

Школа: **МАОУ ШКОЛА "Перспектива"**

Дата

День: суббота

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, гр.	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Комплекс 1 смена	овощи	54-23	Свежие овощи порц.	20	6,20	6	0,505	0,063	1,642
	2 блюдо		Жаркое по-домашнему	200	64,00	383,534	16,32	19,16	38,661
	напиток	№ 982	Напиток фруктово-ягодный	200	7,00	48,659	0,009	0,009	12,135
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,00	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	77,31	2,7	0,99	14,4
			Итого:	480	81,20	587,503	21,922	20,47	81,899

Индивидуальный предприниматель

И.В. Жукова

Директор школы _____

И.Е. Сахарова

