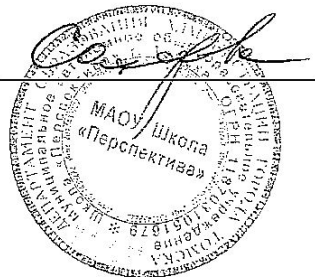


Согласовано:

Директор школы



И.Е. Сахарова

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель



И.В. Жукова

**Цикличное меню на 10 дней
для обеспечения питанием обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья
по возрастной категории с 12 лет и старше,
из расчета 166,00 рублей в день,
МАОУ Школа «Перспектива» г. Томска
С 01.09.2024г**

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 с ограниченными возможностями здоровья
с 12 лет и старше**

Школа: **МАОУ ШКОЛА "Перспектива"**

Дата

День: **День 1**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Двухразовое питание для первой смены обучающихся									
Первый прием	овощи	71/70	Свежие овощи порционно	20	6,20	3,0	0,505	0,063	1,642
	2 блюдо	Ттк442	Филе куриное в соусе	90	50,00	130,0	10,074	12,650	10,008
	гарнир	203	Макароны отварные с маслом	150	12,00	225,0	3,470	5,039	39,066
	сладкое	ТТК982	Напиток фрукт-ягодный	200	7,00	50,4	0,159	0,016	7,046
	хлеб белый	пр	Хлеб пшеничный, ржаной	90	6,00	221,3	5,088	1,235	29,461
			Итого:	550	81,2	629,8	19,296	19,003	87,223
Второй прием	Фрукт	338	Фрукты в ассортименте	120	34,80	56,4	0,04	0,04	9,8
	кулинарное изделие	410/468	Кулинарное изделие	75	25,00	108,0	7,66	7,96	1,515
	напиток	Пр.	Сок в ассортименте	200	25,00	100,0	0	0	22
			Итого:	395	84,8	264,4	7,7	8,0	33,3
Итого: комплекс ОВЗ				945	166	894,18	27	27	120,538

Школа: **МАОУ ШКОЛА "Перспектива"**

Дата

День: **День 2**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Двухразовое питание для первой смены обучающихся									
Первый прием	овощи	№70	Овощи натуральные свежие	40	14,2	7,5	0,253	0,032	0,821
	2 блюдо	291	Плов из мяса птицы	200	55	392,4	12,59	17,73	42,3
	напиток	342	Компот из вишни	200	8	59,75	0,069	0	4,56
	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
			Итого:	500	81,2	608,96	18	19	77,142
Второй прием	Фрукт	№338	Фрукты в ассортименте	120	34,8	56,4	0,04	0,04	9,8
	кул.изделие	410	Кулинарное изделие(75гр)	75	25	108	7,66	7,96	1,515
	напиток	пр	Сок 0,2л(шт)	200	25	100	0	0	22
			Итого:	395	84,8	264,4	7,7	8	33,315
Итого: комплекс ОВЗ				895	166	873,36	25,7	27	110,457

Директор школы

И.Е.Сахарова

Индивидуальный предприниматель

И.В.Жукова



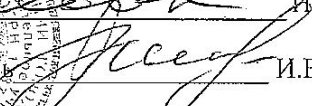
**Меню для питания
детей с ограниченными возможностями здоровья
с 12 лет и старше**

Школа: **МАОУ ШКОЛА "Перспектива"** Дата: _____ День: **День 3**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Двухразовое питание для первой смены обучающихся									
Первый прием	овощи	№70	Овощи натуральные свежие	30	10,2	6	0,505	0,063	1,642
	2 блюдо	454/331	Котлета мясная похлыновски с соусом (75/30гр)	105	47	165,27	9,29	11,5	11,25
	гарнир	171	Каша гречневая рассып. с маслом	150	11	225,253	4,059	6,531	31,38
	напиток	951	Напиток из яблок и смородины	200	9	46,9	0,09	0,02	11,58
	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
Второй прием	Итого:			545	81,2	592,733	19,03	19,35	85,313
	Фрукт	№338	Фрукт	120	34,8	56,4	0,04	0,04	9,8
	изделие	410	Кулинарное изделие	75	25	108	7,66	7,96	1,515
	напиток	пр	Сок 0,2л(шт)	200	25	100	0	0	22
	Итого:			395	84,8	270	8,993	10,04	38
Итого: комплекс ОВЗ				940	166	857,133	26,73	27,35	118,628

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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийно сть	Белки	Жиры	Углеводы
Двухразовое питание для первой смены обучающихся									
Первый прием	овощи	№70	Овощи натуральные свежие	15	5,7	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	349	Компот из смеси сухофруктов	200	8,00	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
	Итого:			555	81,2	588,102	22,53	19,94	90,561
Второй прием	Фрукт	№338	Фрукты в ассортименте	120	34,8	56,4	0,04	0,04	9,8
	ное	410	Кулинарное изделие	75	25	108	7,66	7,96	1,515
	напиток	пр	Сок 0,2л(шт)	200	25	100	0	0	22
	Итого:			395	84,8	264,4	7,7	8	33,315
Итого: комплекс ОВЗ				950	166	852,502	30,23	27,94	123,876

Директор школы:  И.Е. Сахарова
Индивидуальный предприниматель:  И.В. Жукова



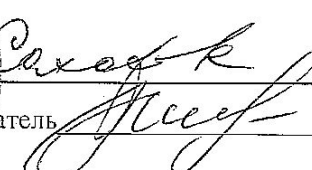
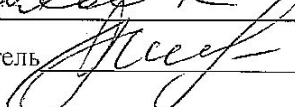
**Меню для питания
детей с ограниченными возможностями здоровья
с 12 лет и старше**

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

Принем пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Двухразовое питание для первой смены обучающихся									
	2 блюдо	444/331	Котлета куриная сливочная в сметанно-томатном соусе	105	52	223	12,96	11,45	15,32
	гарнир	203	Макароны отварные с маслом	150	12	225,039	3,47	5,039	39,066
	напиток	985	Напиток яблочно-брусничный	200	11	50,1	0,1	0,078	9,413
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	60	4	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	77,31	2,7	0,99	14,4
	Итого:			545	81,2	647,449	21,62	17,8	93,26
Второй прием	Фрукт	№338	Фрукты в ассортименте	120	34,8	56,4	0,04	0,04	9,8
	кулинарное	410	Кулинарное изделие	75	25	108	7,66	7,96	1,515
	напиток	пр	Сок 0,2л(шт)	200	25	100	0	0	22
	Итого:			395	84,8	264,4	7,7	8	33,315
Итого: комплекс ОВЗ				940	166	911,849	29,32	25,8	126,575

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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Двухразовое питание для первой смены обучающихся									
Первый прием	овощи	№70	Овощи натуральные свежие	40	14,2	7,5	0,253	0,032	0,821
	2 блюдо	291	Плов с мясом	200	55	392,4	12,59	17,73	42,3
	напиток	342	Компот из вишни	200	8	59,75	0,069	0	4,56
	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
	Итого:			500	81,2	608,96	18	19	77,142
Второй прием	Фрукт	№338	Фрукты в ассортименте	120	34,8	56,4	0,04	0,04	9,8
	кул.изделие	410	Кулинарное изделие(75гр)	75	25	108	7,66	7,96	1,515
	напиток	пр	Сок 0,2л(шт)	200	25	100	0	0	22
	Итого:			395	84,8	264,4	7,7	8	33,315
Итого: комплекс ОВЗ				895	166	873,36	25,7	27	110,457

Директор школы  И.Е. Сахарова
Индивидуальный предприниматель  И.В. Жукова



Школа:	МАОУ ШКОЛА "Перспектива"	Дата:		День:	День 6
--------	---------------------------------	-------	--	-------	--------

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

Директор школы _____ И.Е.Сахарова
Индивидуальный предприниматель _____ И.В.Жукова



**Меню для питания
детей с ограниченными возможностями здоровья
с 12 лет и старше**

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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Двухразовое питание для первой смены обучающихся									
Первый прием	2 блюдо	730	Соус "Болоньезе"	90	55,00	177,41	8,86	13,24	4,3
	гарнир	203	Макароны отварные с маслом	150	12	225,039	5,857	5,039	39,066
	горячие напитки	349	Компот из смеси сухофруктов	200	8,00	83,349	0,566	0	20,272
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	60	4,2	72	2,388	0,245	15,061
	Итого:			530	81,2	635,108	20,37	19,51	93,099
Второй прием	Фрукт кулинарное	№338	Фрукты в ассортименте	120	34,8	56,4	0,04	0,04	9,8
	напиток	410	Кулинарное изделие	75	25	108	7,66	7,96	1,515
		пр	Сок 0,2л(шт)	200	25	100	0	0	22
	Итого:			395	84,8	264,4	7,7	8	33,315
Итого: комплекс ОВЗ				925	166	899,508	28,07	27,51	126,414

Школа: **МАОУ ШКОЛА "Перспектива"** Дата: _____ День: **День 9**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Двухразовое питание для первой смены обучающихся									
Первый прием	овощи	52	Свекла отварная с маслом	45	5,20	34	0,77	2,73	4,65
	2 блюдо	268/331	Котлета мясная в с/т соусе 75/30гр	105	53,00	160	7,34	12,77	15,974
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	11,00	225,039	5,857	5,039	39,066
	напиток	342	Компот из вишни	200	8,00	79,26	0	0	15,816
	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	6,061
	Итого:			560	81,2	647,609	19,06	21,77	95,967
Второй прием	Фрукт	№338	Фрукты в ассортименте	120	34,8	56,4	0,04	0,04	9,8
	ное	410	Кулинарное изделие	75	25	108	7,66	7,96	1,515
	напиток	пр	Сок 0,2л(шт)	200	25	100	0	0	22
Итого:				395	84,8	264,4	7,7	8	33,315
Итого: комплекс ОВЗ				955	166	912,009	26,76	29,77	129,282

Директор школы _____ И.Е. Сахарова
Индивидуальный предприниматель _____ И.В. Жукова



**Меню для питания
детей с ограниченными возможностями здоровья
с 12 лет и старше**

Школа: **МАОУ ШКОЛА "Перспектива"** Дата: День: **День 10**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийно сть	Белки	Жиры	Углеводы
Двухразовое питание для первой смены обучающихся									
Первый прием	овощи	54-2 З	Овощи натуральные свежие	15	6,7	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
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	200	8,00	83,349	0,566	0	20,272
	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
Второй прием	Итого:			530	81,2	605,637	21,76	19,56	93,156
	Фрукт	№338	Фрукты в ассортименте	120	34,8	56,4	0,04	0,04	9,8
	ное	410	Кулинарное изделие	75	25	108	7,66	7,96	1,515
	Итого:			395	84,8	264,4	7,7	8	33,315
Итого: комплекс ОВЗ				925	166	870,037	29,46	27,56	126,471

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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Двухразовое питание для первой смены обучающихся									
Первый прием	овощи	№70	Овощи натуральные свежие	20	6,2	6	0,505	0,063	1,642
	2 блюдо	№ 259	Жаркое по-домашнему	200	64	383,534	16,32	19,16	38,661
	напиток	№ ТТК 982	Напиток фруктово-ягодный (200)	200	7	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
	Итого:			480	81,2	587,503	21,92	20,47	81,899
Второй прием	Фрукт	№338	Фрукты в ассортименте	120	34,8	56,4	0,04	0,04	9,8
	Кулинарное изделие	410	Кулинарное изделие	75	25	108	7,66	7,96	1,515
	напиток	пр	Сок 0,2л(шт)	200	25	100	0	0	22
	Итого:			395	84,8	264,4	7,7	8	33,315
Итого: комплекс ОБЗ				875	166	851,903	29,62	28,47	115,214

Директор школы _____ И.Е. Сахарова

Индивидуальный предприниматель  И.В. Жукова

