

Согласовано:

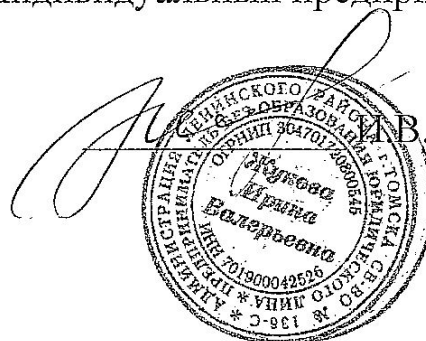
Директор школы



И.Е Сахарова

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель



И.В. Жукова

**Циклическое меню на 10 дней
для обеспечения питания детей начальной школы
по возрастной категории с 1-4 классы,
(1 смена завтрак 79,20 рублей в день и
2 смена обед 97,70 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 обеспечения питания детей начальной школы с 1-4 класс .

Школа: **МАОУ ШКОЛА "Перспектива"**

Дата

День: 1 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, гр.	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	173	Каша вязкая рисовая молочная	200	27,00	287	8,11	9,44	42,24
	закуски	3	Бутерброд с сыром (30/20гр)	50	22,00	143,979	7,124	6,272	14,76
	горячие напитки	№377	Чай с сахаром и лимоном	200	5,00	42,222	0,207	0,059	10,216
	Фрукт	№338	Фрукты в ассортименте	130	25,2	60	0,04	0,04	9,8
Итого:				580	79,20	533,201	15,481	15,81	77,016
Обед	овощи	71/70	Овощи натуральные свежие	40	12,7	7,5	0,505	0,063	1,642
	1 блюдо	№102	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	12,00	140,218	5,239	6,579	19,513
	2 блюдо	№ 442	Филе куриное в соусе	90	50,00	130,004	10,074	11,93	10,008
	гарниры	№203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	12,00	225,039	3,47	5,039	39,066
	сладкое	№ТТК 982	Напиток фруктово-ягодный	200	7,00	50,427	0,159	0,016	7,046
	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:				740	97,70	702,498	24,535	24,86	106,736

Школа: **МАОУ ШКОЛА "Перспектива"**

Дата

День: 2 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, гр.	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	овощи	54-23	Овощи натуральные свежие	40	15,2	4,5	0,253	0,032	0,821
	2 блюдо	291	Плов из мяса птицы	200	55,00	392,4	10,9	15,9	34,4
	гор. напиток	№377	Чай с сахаром и лимоном	200	5,00	42,01	0,207	0,059	3,02
	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:				500	79,20	588,22	16,448	17,23	67,702
Обед	овощи	54-23	Овощи натуральные свежие	35	12,70	7,00	0,2	0,03	0,8
	1 блюдо	№82	Борщ с капустой свежей,картофелем и сметаной	208	18,00	186,43	8,85	8,827	33,316
	2 блюдо	291	Плов из мяса птицы	200	55,00	392,4	10,9	15,9	34,4
	сладкое	№342	Компот из вишни	200	8,00	59,753	0,069	0	2,099
	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:				703	97,70	794,893	25,107	25,99	100,076

Индивидуальный предприниматель

И.В. Жукова

Директор школы

И.Е. Сахарова



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

Школа: **МАОУ ШКОЛА "Перспектива"**

Дата

День: 3 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, гр.	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	овощи	54-23	Овощи натуральные свежие	40	12,20	6	0,347	0,052	1,105
	гор.блюдо	454/331	Котлета мясная по-хлыновски с соусом (75/30гр)	105	47,00	165,27	9,29	9,5	11,25
	гарнир	№ 171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	11,00	225,253	4,059	6,531	31,38
	гор. напиток	№377	Чай с сахаром и лимоном	200	5,00	42,01	0,207	0,059	3,02
	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	79,2	587,843	18,991	17,38	76,216
Обед	овощи	54-23	Овощи натуральные свежие	25	8,7	4,6	0,25	0,03	0,82
	1 блюдо	№88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной (200/8)	208	18,00	130,30	4,22	6,893	15,46
	2 блюдо	454/331	Котлета мясная по-хлыновски с соусом (75/30гр)	105	47,00	165,27	9,29	9,5	11,25
	гарнир	№ 171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	11,00	225,253	4,059	6,531	31,38
	сладкое	№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:				748	97,7	721,633	22,997	24,21	99,951

Школа: **МАОУ ШКОЛА "Перспектива"**

Дата

День: 4 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, гр.	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	223	Запеканка творожная "Зебра" со сгущенным молоком 120/30	150	50,00	364,07	13,272	15,99	40,08
	хлеб	пр	Батон пшеничный	30	2,00	72,00	2,388	0,245	15,061
	напиток	№376	Чай с сахаром	200	3,00	41,167	0,2	0,051	9,977
	Фрукт	№338	Фрукты в ассортименте	120	24,20	60	0,04	0,04	9,8
Итого:				500	79,20	537,237	15,9	16,33	74,918
Обед	овощи	54-2 3	Овощи натуральные свежие	30	10,2	4,6	0,505	0,063	1,642
	1 блюдо	№103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	12,00	121,264	2,961	7,507	21,714
	2 блюдо	№229	Рыба (минтай), тушеная с овощами	100	41,00	150,24	12,1	9,956	5,305
	гарнир	№ 128	Картофельное пюре	150	22,50	200,603	4,58	5,71	32,723
	сладкое	№981	Компот из смеси сухофруктов	200	8,00	83,349	0,566	0	20,272
	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	15,061
Итого:				740	97,70	709,366	25,8	24,47	111,117

Индивидуальный предприниматель



Директор школы

И.В. Жукова

И.Е. Сахарова



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

Школа: **МАОУ ШКОЛА "Перспектива"**

Дата

День: **5 день**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, гр.	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	№204	Макаронные изделия отварные с тертым сыром	165	27,5	282,65	11,88	8,916	38,93
	сливочное масло	№14	Масло сливочное порциями	10	12,00	74,643	0,005	8,288	0,008
	хлеб	ПР	Батон пшеничный	30	2,00	72	2,388	0,245	15,061
	горячий напиток	№376	Чай с сахаром	200	3,00	41,167	0,2	0,051	9,977
	кисломолочный продукт	пр	Кисломолочный продукт (йогурт100гр)	100	34,70	54	5	2,5	3,5
Итого:				505	79,20	524,46	19,473	20	67,476
Обед	1 блюдо	№140	Суп картофельный с рыбными консервами	200	18,70	142,92	3,89	7,9	14,02
	2 блюдо	444/331	Котлета куриная сливочная с соусом сметанно-томатным	105	52,00	328	13,957	11,45	15,32
	гарниры	№203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	12,00	121	3,47	5,039	39,066
	сладкое	№ 985	Напиток яблочно-брусничный	200	11,00	50,1	0,1	0,078	12,413
	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:				715	97,70	791,33	26,505	25,7	110,28

Школа: **МАОУ ШКОЛА "Перспектива"**

Дата

День: **6 день**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, гр.	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№ 278/2	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба"	200	28,00	278,43	6,88	11,73	17,32
	сыр	№15	Сыр порционнно	15	15,00	58,18	3,79	4,78	0
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,00	72	2,388	0,245	15,061
	напитки	№379	Напиток кофейный с молоком	200	14,50	112	3,3	0,53	16,058
	Фрукт	№338	Фрукты в ассортименте	100	19,70	47	0,9	0,79	36,348
Итого:				545	79,20	567,61	17,258	18,08	84,787
Обед	овощи	54-2 3	Овощи натуральные свежие	25	9,7	1,5	0,505	0,063	1,642
	1 блюдо	№96	Рассольник по-ленинградски со сметаной	208	18,00	141,527	6,2	8,656	18,937
	2 блюдо	№ 294	Биточек куриный рубленый в сметанно-томатном соусе	105	47,00	183,76	9,957	10,7	9,95
	гарнир	№ 71	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	11,00	225,253	4,059	6,531	31,38
	сладкое	№349	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:				748	97,70	784,699	26,375	27,18	111,642

Индивидуальный предприниматель

И.В. Жукова

Директор школы

И.Е. Сахарова



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

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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, гр.	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	210	Омлет натуральный	130	45,50	250,98	13,28	15,31	3,93
	масло	№14	Масло сливочное порциями	10	12,00	74,643	0,005	8,288	0,008
	хлеб	ПР	Батон пшеничный	30	2,00	72	2,388	0,245	15,061
	гор. напиток	№376	Чай с сахаром	200	3,00	41,167	0,2	0,051	9,977
	Фрукт	№338	Фрукты в ассортименте	130	16,70	67	0,9	0,79	36,348
Итого:				500	79,20	505,79	16,773	24,68	65,324
Обед	овощи	54-23	Овощи натуральные свежие	40	10,70	6,053	5,239	6,579	19,513
	1 блюдо	№102	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	12,00	140,218	0,347	0,021	0,547
	2 блюдо	№ 277/331	Жаркое по-домашнему	200	64,00	383,534	16,32	19,16	38,661
	сладкое	№ТТК 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:				700	97,70	727,774	27,003	27	100,317

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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, гр.	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячие блюда	223	Зпаеканка творожная с ягодным соусом 120/30	150	54,00	364,07	13,272	15,99	40,08
	хлеб	ПР	Батон пшеничный	30	2,00	72	2,388	0,245	15,061
	горячие напитки	№376	Чай с сахаром	200	3,00	41,167	0,2	0,051	9,977
	Фрукт	№338	Фрукты в ассортименте	120	20,20	60	0,04	0,04	9,8
Итого:				500	79,20	537,237	15,9	16,33	74,918
Обед	1 блюдо	№82	Борщ с капустой свежей,картофелем и сметаной	208	18,00	186,43	5,85	8,827	22,316
	2 блюдо	№730	Соус "Болоньезе"	90	55,00	177,41	8,86	12,24	4,3
	гарниры	№203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	12,00	225,039	5,857	5,039	39,066
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,00	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,70	102,8	3,6	1,3	19,15
	сладкое	№349	Компот из смеси сухофруктов	200	8,00	83,349	0,566	0	20,272
Итого:				718	97,70	847,028	27,121	27,65	120,165

Индивидуальный предприниматель

И.В. Жукова

Директор школы

И.Е. Сахаров



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

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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, гр.	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	овощи	54-3 3	Овощи натуральные свежие	20	6,20	3	0,505	0,063	1,642
	2 блюдо	268/331	Котлета мясная с/т соусе 75/30гр	105	53,00	160	7,34	12,77	10,97
	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	15,061
	напитки	№377	Чай с сахаром и лимоном	200	5,00	42,01	0,207	0,059	3,02
Итого:				535	79,20	579,359	18,997	19,17	84,159
Обед	овощи	№52	Свекла отварная с маслом	30	3,70	46,55	0,77	2,73	4,65
	1 блюдо	№99	Суп из овощей с капустой брокколи со сметаной	208	18,00	114,6	3,945	6	12,79
	2 блюдо	268/331	Котлета мясная 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
	сладкое	342	Компот из вишни	200	8,00	79,26	0	0	15,816
	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	15,061
Итого:				753	97,70	774,759	23	27,77	117,757

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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, гр.	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	овощи	54-2 3	Овощи натуральные свежие	30	11,70	7,158	0,505	0,063	1,642
	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
	напиток	№376	Чай с сахаром	200	3,00	41,167	0,2	0,051	9,977
Итого:				515	79,20	491,103	19,003	18,65	69,303
Обед	овощи	54-23	Овощи натуральные свежие	25	11,20	4,158	0,505	0,063	1,642
	1 блюдо	№103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	12,00	121,264	2,961	4,866	21,714
	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
	сладкое	349	Компот из смеси сухофруктов	200	8,00	83,349	0,566	0	20,272
Итого:				740	97,70	728,859	25,03	24,45	115,712

Индивидуальный предприниматель

И.В. Жукова

Директор школы

И.Е. Сахарова

