

Согласовано:

Директор школы



И.Е Сахарова

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель



И.В. Жукова

Циклическое меню на 10 дней

для обеспечения питания детей из многодетной семьи

по возрастной категории с 5-11 классы,

(1 смена 100,00 рублей в день)

МАОУ Школа «Перспектива» г. Томска

2025г

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 из многодетной семьи 1 смена 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.	40	23,00	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	9,00	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:				570	100,00	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.	50	26	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	15,00	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:			510	100,00	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.	40	20,00	6	0,505	0,063	1,642
	гор.блюдо	454/331	Котлета мясная по-хлыновски с соусом (75/30гр)	105	53,00	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	12,00	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:			555	100,00	592,733	19,032	19,35	85,313

Индивидуальный предприниматель

И.В. Жукова

Директор школы

И.Е. Сахарова

Меню для обеспечения питания детей из многодетной семьи 1 смена с 5-11класс .

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.	25	17,00	4,6	0,2	0,03	0,8
	2 блюдо	№229	Рыба (минтай), тушеная с овощами	100	46,00	150,24	12,1	12,96	7,305
	гарнир	№ 128	Картофельное пюре	180	25,00	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:				565	100,00	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	овощи	54-23	Свежие овощи порц.	40	21,00	9,2	0,4	0,06	1,6
	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	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	100	656,649	22,015	17,86	94,86

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.	50	26	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	15,00	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:				510	100,00	608,963	18	19	77,142

Индивидуальный предприниматель

И.В. Жукова

Директор школы

И.Е. Сахарова



Меню для обеспечения питания детей из многодетной семьи 1 смена с 5-11класс .

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.	55	28,00	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:				600	100,00	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.	40	23,00	7	0,55	0,08	1,84
	2 блюдо	277/331	Жаркое по-домашнему	200	64,00	383,534	16,32	19,16	38,661
	напиток	№ 982	Напиток фруктово-ягодный	200	9,00	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:				500	100,00	588,503	21,967	20,48	82,097

Школа: **МАОУ ШКОЛА "Перспектива"**

Дата

День: **8 день**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, гр.	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Комплекс 1 смена	овощи	54-23	Свежие овощи порц.	40	21,00	6	0,505	0,063	1,642
	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	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:				540	100,00	641,108	20,876	19,58	94,741

Индивидуальный предприниматель

И.В. Жукова

Директор школы

И.Е. Сахарова

Меню для обеспечения питания детей из многодетной семьи 1 смена с 5-11класс .

Школа: **МАОУ ШКОЛА "Перспектива"**

Дата

День: 9 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, гр.	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Комплекс 1 смена	овощи	54-23	Свежие овощи порц.	45	23,00	7	0,55	0,08	1,84
	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	№ 982	Напиток фруктово-ягодный	200	9,00	48,659	0,009	0,009	12,135
Итого:				560	100,00	590,008	18,844	19,13	89,476

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.	40	21,00	2,2	0,2	0,03	0,8
	2 блюдо	353/331	Тефтели рыбные (горбуша) в сметанном с томатом соусе (75/30гр)	105	42,00	170,175	11,33	12,58	9,9
	гарнир	128	Картофельное пюре	150	25,00	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:				555	100,00	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.	40	23,00	7	0,55	0,08	1,84
	2 блюдо		Жаркое по-домашнему	200	64,00	383,534	16,32	19,16	38,661
	напиток	№ 982	Напиток фруктово-ягодный	200	9,00	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:				500	100,00	588,503	21,967	20,48	82,097

Индивидуальный предприниматель

И.В. Жукова

Директор школы

И.Е. Сахарова