

Согласовано:
Директор школы



И.Е. Сахарова

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель



И.В. Жукова

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

**МАОУ Школа «Перспектива» г. Томска
С 01.03.2024г**

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 кукурузная 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	15,7	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	9,00	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 с мясом	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 с мясом	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

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: **3 день**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, гр.	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	овощи	54-23	Овощи натуральные свежие	40	16,20	6	0,347	0,052	1,105
	гор.блюдо	454/331	Котлета мясная по-хлыновски с соусом (75/30гр)	105	46,00	165,27	9,29	9,5	11,25
	гарнир	№ 171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,00	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	30	12,7	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	46,00	165,27	9,29	9,5	11,25
	гарнир	№ 171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,00	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:				753	97,7	721,633	22,997	24,21

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	54-23	Овощи натуральные свежие	30	12,2	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, тушеная в томате с овощами	100	39,50	150,24	12,1	9,956	5,305
	гарнир	№ 128	Картофельное пюре	150	22,00	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

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: **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	30,5	282,65	11,88	8,916	38,93
	сливочное масло	№14	Масло сливочное порциями	10	10,00	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	33,70	54	5	2,5	3,5
Итого:				505	79,20	524,46	19,473	20	67,476
Обед	овощи	пр	Икра кабачковая	30	5,70	28,67	0,495	1,95	2,28
	1 блюдо	№140	Суп картофельный с рыбными консервами	200	17,00	142,92	3,89	7,9	14,02
	2 блюдо	444/331	Котлета куриная сливочная с соусом сметанно-томатным	105	51,00	328	13,957	11,45	15,32
	гарниры	№203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	9,00	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:				745	97,70	820	26,505	27,65

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 порционно	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	75/2	Кукуруза консервированная	35	11,20	36,8	1,13	0,44	7,06
	1 блюдо	№96	Рассольник по-ленинградски со сметаной	208	21,50	141,527	6,2	8,656	18,937
	2 блюдо	№ 294	Биточек куриный рубленый в сметанно-томатном соусе	105	45,00	183,76	9,957	10,7	9,95
	гарнир	№ 171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,00	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:				758	97,70	819,999	27	27,56

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
	овощи	ПР	Икра кабачковая	40	9,2	48,8	0,66	2,6	2,5
	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	100	19,50	67	0,9	0,79	36,348
Итого:				500	79,20	479,947	17,428	19	67,816
Обед	овощи	54-23	Овощи натуральные свежие	40	14,70	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	60,00	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	50,00	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	24,20	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 "Болоньеze"	90	54,00	177,41	8,86	12,24	4,3
	гарниры	№203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	9,00	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	№388	Напиток из плодов шиповника	200	12,00	56,75	0,687	0	14,25
Итого:				718	97,70	820,429	27,242	27,65	114,143

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: **9 день**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, гр.	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	овощи	54-3 3	Овощи натуральные свежие	20	9,20	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	8,00	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
Обед	овощи	№52	Свекла отварная с маслом	40	6,70	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	8,00	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:				763	97,70	774,759	23	27,77

 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	12,20	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	22,00	200,603	4,58	5,71	32,723
	хлеб белый	ПР	Хлеб 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
	Итого:				515	79,20	491,103	19,003	18,65
Обед	овощи	54-23	Овощи натуральные свежие	25	11,70	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	22,00	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
	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

Индивидуальный предприниматель

И.В. Жукова

Директор школы

И.Е. Сахарова