

Согласовано:
Директор школы



И.Е. Сахарова

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель



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)
(2 смена 99,50 рублей 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 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	9,20	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	9,00	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	ПП	Хлеб пшеничный	60	4,00	144,00	2,388	0,245	15,061
	хлеб белый	ПП	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
Обед 2 смена	овощи	71/70	Свежие овощи порц.	30	13,5	6	0,25	0,03	0,82
	1 блюдо	№102	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	14,00	184,00	5,6	9,579	19,513
	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	9,00	225,04	3,47	5,039	39,066
	напиток	№ 982	Напиток фруктово-ягодный	200	7,00	50,43	0,159	0,016	7,046
	хлеб белый	ПП	Хлеб пшеничный	60	4,00	144	4,776	0,49	30,122
	хлеб черный	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	77,31	2,7	0,99	14,4
Итого:				810	99,50	816,78	27,029	28,79	120,975

 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 с мясом	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	ПП	Хлеб пшеничный	30	2,00	72,00	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	77,31	2,7	0,99	14,4
Итого:				500	81,20	608,963	18	19	77,142
Обед 2 смена	овощи	54-23	Свежие овощи порц.	25	9,50	6,00	0,505	0,063	1,642
	1 блюдо	№82	Борщ с капустой свежей,картофелем и сметаной	260	23,00	208,537	8,85	9,827	37,316
	2 блюдо	291	Плов с мясом	200	55,00	392,4	12,59	17,73	42,3
	напиток	№342	Компот из вишни	200	8,00	59,753	0,069	0	4,56
	хлеб белый	ПП	Хлеб пшеничный	30	2,00	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	77,31	2,7	0,99	14,4
Итого:				745	99,50	816	27,102	28,86	115,279

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: 3 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, гр.	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Комплекс 1 смена	овощи	54-23	Свежие овощи порц.	40	14,20	6	0,505	0,063	1,642
	гор.блюдо	454/331	Котлета мясная по-хлыновски с соусом (75/30гр)	105	46,00	165,27	9,29	11,5	11,25
	гарнир	№ 171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,00	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:				555	81,20	592,733	19,032	19,35
Обед 2 смена	овощи	54-23	Свежие овощи порц.	20	9,5	3	0,505	0,063	1,642
	1 блюдо	№88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	260	23,00	227,00	8,22	8,893	30,46
	2 блюдо	454/331	Котлета мясная по-хлыновски с соусом (75/30гр)	105	46,00	165,27	9,29	11,5	11,25
	гарнир	№ 171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,00	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:				795	99,5	816,733	27,252	28,24	115,773

 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	5,20	4,6	0,2	0,03	0,8
	2 блюдо	№229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	39,50	150,24	12,1	12,96	7,305
	гарнир	№ 128	Картофельное пюре	180	26,50	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
	Итого:				525	81,20	510,792	19,834	18,94
Обед 2 смена	овощи	54-2 3	Свежие овощи порц.	25	11	6	0,505	0,063	1,642
	1 блюдо	№103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	15,00	226,5	4,961	8,507	25,714
	2 блюдо	№229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	39,50	150,24	12,1	12,96	7,305
	гарнир	№ 128	Картофельное пюре	150	22,00	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 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:				785	99,50	816,002	27,8	28,47	117,117

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: **5 день**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, гр.	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Комплекс 1 смена	овощи	пр	Икра кабачковая	35	6,20	33,25	0,495	1,95	2,28
	2 блюдо	444/331	Котлета куриная сливочная с соусом сметанно-томатным	105	51,00	223	12,957	11,45	15,32
	гарнир	№203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	9,00	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:				550	81,20	680,699	22,11	19,75	95,54
Обед 2 смена	1 блюдо	№140	Суп картофельный с рыбными консервами	260	22,50	174,8	3,89	10,9	14,02
	2 блюдо	444/331	Котлета куриная сливочная с соусом сметанно-томатным 75/30гр	105	51,00	223	12,957	11,45	15,32
	гарнир	№203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	9,00	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	96	4,776	0,49	30,122
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	48	2,7	0,99	14,4
Итого:				805	99,50	816,939	27,893	28,95	122,341

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 с мясом	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
Обед 2 смена	овощи	54-23	Свежие овощи порц.	25	9,50	6,00	0,505	0,063	1,642
	1 блюдо	№82	Борщ с капустой свежей,картофелем и сметаной	260	23,00	208,537	8,85	9,827	37,316
	2 блюдо	291	Плов с мясом	200	55,00	392,4	12,59	17,73	42,3
	напиток	№342	Компот из вишни	200	8,00	59,753	0,069	0	4,56
	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	99,50	816	27,102	28,86	115,279

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	75/2	Кукуруза консервированная	40	12,20	42	1,13	0,44	7,06
	2 блюдо	№ 294	Биточек куриный рубленый в сметанно-томатном соусе	105	45,00	123,76	9,957	10,7	9,95
	гарнир	№ 171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	10,00	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	84	3,775	0,49	12,122
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	77,31	2,7	0,99	14,4
	Итого:				615	81,20	680,619	22,187	19,15
Обед 2 смена	овощи	75/2	Кукуруза консервированная	30	10,50	31,5	1,13	0,44	7,06
	1 блюдо	№96	Рассольник по-ленинградски со сметаной	260	26,00	281	9,2	10,66	31,937
	2 блюдо	№ 294	Биточек куриный рубленый в сметанно-томатном соусе	105	45,00	123,76	9,957	10,7	9,95
	напиток	№ 171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,00	225,2	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
	Итого:				775	99,50	816,809	27,3	28,57

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

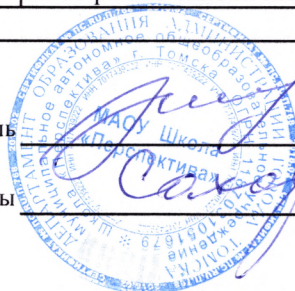
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, гр.	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Комплекс 1 смена	овощи	54-23	Свежие овощи порц.	25	10,20	6	0,505	0,063	1,642
	2 блюдо	277/331	Жаркое по-домашнему	200	60,00	383,534	16,32	19,16	38,661
	напиток	№ 982	Напиток фруктово-ягодный	200	7,00	48,659	0,009	0,009	12,135
	хлеб 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:				485	81,20	587,503	21,922	20,47
Обед 2 смена	овощи	54-23	Свежие овощи порц.	35	14,50	5,5	0,2	0,03	0,8
	1 блюдо	№102	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	14,00	229	6,239	6,579	34,513
	2 блюдо	277/331	Жаркое по-домашнему	200	60,00	383,534	16,32	20,16	38,661
	напиток	№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:				745	99,50	816,003	27,856	28,01

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: **8 день**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, гр.	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Комплекс 1 смена	2 блюдо	№730	Соус "Болоньезе"	90	54,00	177,41	8,86	13,24	4,3	
	гарнир	№203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	9,00	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	№388	Напиток из плодов шиповника	200	12,00	56,75	0,687	0	14,25	
	Итого:				500	81,20	608,509	20,492	19,51	87,077
Обед 2 смена	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	54,00	177,41	8,86	13,24	4,3	
	гарнир	№203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	9,00	225,039	5,857	5,039	39,066	
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	60	4,20	144	4,775	0,49	30,122	
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,30	77,31	2,7	0,99	14,4	
	напиток	№388	Напиток из плодов шиповника	200	12,00	56,75	0,687	0	14,25	
	Итого:				738	99,50	866,939	28,729	28,59	124,454

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	50	8,20	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	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	6,061
	напиток	342	Компот из вишни	200	8,00	79,26	0	0	15,816
	Итого:				565	81,20	647,609	19,055	21,77
Обед 2 смена	овощи	№52	Свекла отварная с маслом	50	8,50	34	0,77	2,73	4,65
	1 блюдо	№99	Суп из овощей с капустой брокколи со сметаной	208	18,00	168,6	7,945	7	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
	напиток	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:				773	99,50	816,209	27	28,77

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: **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	7,20	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	22,00	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:				530	81,20	605,637	21,764	19,56	93,156
Обед 2 смена	овощи	54-23	Свежие овощи порц.	20	10,50	3	0,505	0,063	1,642
	1 блюдо	№103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	15,00	210,264	4,961	8,866	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
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	200	8,00	83,349	0,566	0	20,272
Итого:				785	99,50	816,701	27,03	28,45	115,712

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.	25	10,20	6	0,505	0,063	1,642
	2 блюдо		Жаркое по-домашнему	200	60,00	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:				485	81,20	587,503	21,922	20,47
Обед 2 смена	овощи	54-23	Свежие овощи порц.	35	14,50	5,5	0,2	0,03	0,8
	1 блюдо	№102	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	14,00	229	6,239	6,579	34,513
	2 блюдо	277/331	Жаркое по-домашнему	200	60,00	383,534	16,32	20,16	38,661
	напиток	№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:				745	99,50	816,003	27,856	28,01

Индивидуальный предприниматель

И.В. Жукова

Директор школы

И.Е. Сахарова

