

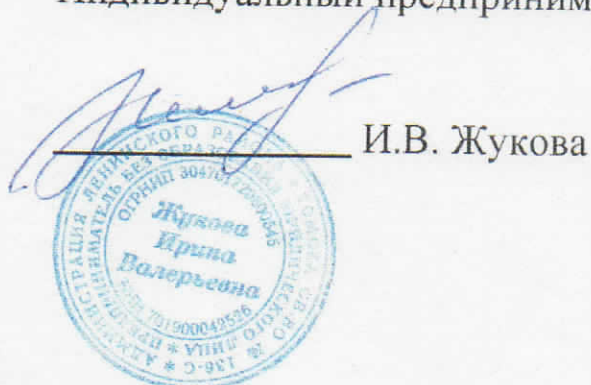
Согласовано:

Директор школы



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель



**Циклическое меню на 10 дней
для обеспечения питанием детей льготной категории
по возрастной категории с 5-11 класса
из расчета 78,30 рублей (завтрак или обед) в день
школ Томского района.
с 09.01.2024г**

Технология приготовления блюд составлена из «Сборника рецептур 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 льготной категории с 5-11 класс

Школа: МАОУ "Маминская СОШ"
Томского района

Дата: _____

День: День 1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	174	Каша вязкая молочная пшениная (рисовая, кукурузная, манная) с маслом	200	27	361,809	12,22	6,57	56,327
	закуска	3	Бутерброд с сыром (30/20гр)	50	22	143,979	7,124	6,272	14,76
	Фрукт	№338	Фрукт	130	24,3	39,72	0,04	0,04	9,8
	горячие напитки	№377	Чай с сахаром и лимоном (200)	200	5	42,222	0,207	0,059	10,216
Итого:				580	78,3	587,73	19,591	12,941	91,103
Обед	2 блюдо	441	Гуляш из мяса птицы	100	61	130,85	10,15	12,08	3,272
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8	225,039	5,857	5,039	39,066
	сладкое	982	Напиток фруктово-ягодный (200)	200	7	50,427	0,159	0,016	7,046
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (35)	35	2,3	72	2,388	0,245	15,061
Итого:				485	78,3	478,316	18,554	17,38	64,445

Школа: МАОУ "Маминская СОШ"
Томского района

Дата: _____

День: День 2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	224	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	56	364,07	13,272	12,99	40,08
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	горячие напитки	№376	Чай с сахаром(200)	200	3	41,167	0,2	0,051	9,977
	Фрукт	№338	Фрукт,яблоко (1)	80	17,3	39,72	0,04	0,04	9,8
Итого:				460	78,3	516,957	15,9	13,326	74,918
Обед	2 блюдо	444/331	Котлета куриная сливочная с соусом сметано-томатным	90	43	262,4	13,5	16,9	12,26
	гарнир	128	Картофельное пюре (150)	150	22	200,603	4,58	5,71	32,723
	сладкое	№349	Компот из смеси сухофруктов (200)	200	8	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)	50	3,3	77,31	2,7	0,99	14,4
Итого:				520	78,3	695,662	23,734	23,845	94,716

Школа: МАОУ "Маминская СОШ"
Томского района

Дата: _____

День: День 3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	овощи	70/71	Овощи натуральные свежие	35	14,3	6,275	0,347	0,052	1,105
	гор.блюдо	291	Плов из мяса птицы	200	55	320,5	9,534	13,857	25,59
	горячий напиток	№376	Чай с сахаром(200)	200	3	41,167	0,2	0,051	9,977
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	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:				525	78,3	589,252	17,557	15,44	81,194
Обед	овощи	70/71	Овощи натуральные свежие	15	7,3	6,275	0,347	0,052	1,105
	2 блюдо	291	Плов из мяса птицы	200	55	320,5	10,9	15,9	29,4
	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
	сладкое	№388	Напиток из плодов шиповника	200	12	41,167	0,2	0,051	9,977
	Итого:				475	78,3	517,252	16,535	17,238

Директор школы _____

Заведующая производством _____



Меню для питания детей льготной категории с 5-11 класс

Школа: МБОУ "Маминская СОШ"
Томского района

Дата

День: День 4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№279/33 1	Тефтели из говядины в сметанно-томатном соусе	90	40	149,576	9,015	10,823	9,026
	гор.блюдо	№ 171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом (150)	150	8	225,253	4,059	6,531	31,38
	горячие напитки	№377	Чай с сахаром и лимоном (200)	200	5	20,01	0,207	0,059	3,02
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (60)	60	4	144	4,8	0,5	30,1
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	Фрукт	№338	Фрукт	100	19,3	39,72	0,04	0,04	9,8
Итого:				630	78,3	655,869	20,821	18,943	97,726
Обед	овощи	70/71	Овощи натуральные свежие	25	9,3	6,275	0,347	0,052	1,105
	2 блюдо	№279/33 1	Тефтели из говядины в сметанно-томатном соусе	90	40	149,576	9,015	10,823	9,026
	гарнир	№ 171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом (150)	150	8	225,253	4,059	6,531	31,38
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (60)	60	4	144	4,8	0,5	30,1
	сладкое	№587(2)	Напиток "Витошка" витаминизированный	200	17	48,561	0,024	0,01	2,175
	Итого:			525	78,3	573,665	18,245	17,916	73,786

Школа: МБОУ "Маминская СОШ"
Томского района

Дата

День: День 5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№ 204	Макаронные изделия отварные с тертым сыром	165	30,5	282,65	11,88	11,58	25,93
	джем	№ 2	Повидло, джем	25	11,8	50	0,12	0	19,5
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	гор. напиток	№376	Чай с сахаром(200)	200	3	41,167	0,2	0,051	9,977
	кисло-м.пр	пр	Кисломолочный продукт (Йогурт)	100	31	54	5	2,5	3,5
Итого:				520	78,3	499,817	19,588	14,376	73,968
Обед	овощи	70/71	Овощи натуральные свежие	25	8,3	6,275	0,347	0,052	1,105
	2 блюдо	тк 442	Филе куриное в соусе	90	50	130,004	10,074	9,013	10,008
	гарниры	№203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	9	225,039	3,47	5,039	39,066
	сладкое	№982	Напиток фруктово-ягодный	200	7	59,753	0,069	0	2,099
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
Итого:				525	78,3	575,691	19,36	16,084	81,078

Школа: МБОУ "Маминская СОШ"
Томского района

Дата

День: День 6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	25	154,5	6,5	5,02	21,25
	масло	№14	Масло сливочное порциями (10)	10	10	74,643	0,005	8,288	0,008
	сыр	№15	Сыр твердых сортов в нарезке	15	15	92,4	5,76	7,58	0
	горячие напитки	№377	Чай с сахаром и лимоном (200)	200	5	20,01	0,207	0,059	3,02
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (60)	60	4	144	4,8	0,5	30,1
	фрукт	388	Фрукт	100	19,3	49,5	3,75	0	32,5
Итого:				635	78,3	535,053	21,022	21,447	86,878
Обед	2 блюдо	294/331	Биточек куриный рубленый в сметанно-томатном соусе	105	45	119,96	15,44	6,98	3,08
	гарнир	№ 460	Рис отварной с овощами	180	21	236,24	1,217	10,76	33,63
	сладкое	№349	Компот из смеси сухофруктов	200	8	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	2,3	77,31	2,7	0,99	14,4
Итого:				545	78,3	588,859	22,311	18,975	86,443

Директор школы

Заведующая производством

Жукова
Ирина
Валерьевна

Меню для питания детей льготной категории с 5-11 класс

Школа: МБОУ "Маминская СОШ"
Томского района

Дата

День: День 7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	75/2	Зеленый горошек консер.	25	10,3	19,55	1,386	0,222	3
	гор. блюдо	210	Омлет натуральный с маслом	130	61	177,98	13,28	17,15	3,93
	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
	горячий напиток	№376	Чай с сахаром(200)	200	3	41,167	0,2	0,051	9,977
Итого:				415	78,3	388,007	19,954	18,658	46,368
Обед	закуска	№71	Овощи натуральные свежие	15	4,3	3,053	0,168	0,021	0,547
	2 блюдо	№ 259	Жаркое по-домашнему (200)	200	60	383,534	18,65	21,177	37,661
	сладкое	342	Напиток ягодный	200	10	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:				475	78,3	584,556	23,915	22,442	79,804

Школа: МБОУ "Маминская СОШ"
Томского района

Дата

День: День 8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	№173	Каша вязкая пшениная (кукурузная, овсянная, манная) молочная с маслом	200	24	267,5	11	10,57	55,3
	закуски	3	Бутерброд с сыром (30/20гр)	50	22	141,958	7,124	2,474	14,76
	масло	№14	Масло сливочное порциями (10)	10	10	74,643	0,005	8,288	0,008
	горячие напитки	№377	Чай с сахаром и лимоном (200)	200	5	20,01	0,207	0,059	3,02
	Фрукт	№338	Фрукт	80	17,3	39,72	0,04	0,04	9,8
Итого:				540	78,3	543,831	18,376	21,431	82,888
Обед	закуска	№71	Овощи натуральные свежие	30	12,3	3,053	0,168	0,021	0,547
	2 блюдо	277/331	Зразы из говядины с яйцом (ленивые) в см/т соусе (70/30гр.)	100	45	152,804	14,845	12,652	3,889
	гарниры	№203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	9	225,039	5,857	5,039	39,066
	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
	сладкое	№349	Компот из смеси сухофруктов	200	8	83,349	0,566	0	20,272
Итого:				540	78,3	613,555	26,524	18,947	93,235

Школа: МБОУ "Маминская СОШ"
Томского района

Дата

День: День 9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	2 блюдо	268/331	Шницель из говядины с соусом сметанно-томатным	105	53	235,56	14,185	12,769	15,974
	гарниры	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8	225,039	5,857	5,039	39,066
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	50	3,3	180	5,95	0,612	37,65
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	горячие напитки	№388	Чай из плодов шиповника	200	12	50	0,2	0,051	9,977
Итого:				535	78,3	767,909	28,892	19,461	117,067
Обед	2 блюдо	№268	Шницель из говядины с соусом сметанно-томатным	105	53	235,56	14,185	12,769	15,974
	гарниры	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8	225,039	5,857	5,039	39,066
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	50	3,3	180	5,95	0,612	37,65
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	сладкое	№388	Напиток из плодов шиповника	200	12	50,425	0,109	0,028	21,265
Итого:				535	78,3	768,334	28,801	19,438	128,355

Директор школы

Заведующая производством



Меню для питания детей льготной категории с 5-11 класс

Школа: Лицей "Маминское село"
Томского района

Дата

День: День 10

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	25	8,3	9,158	0,505	0,063	1,642
	2 блюдо	232	Рыба (минтай) тушеная в сметане	90	41	134,959	9,566	9,562	4,159
	гарнир	128	Картофельное пюре (150)	150	22	200,603	4,58	5,71	32,723
	горячий напиток	№376	Чай с сахаром(200)	200	3	41,167	0,2	0,051	9,977
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	Итого:			525	78,3	540,507	20,261	17,366	77,301
Обед	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	15	5,3	9,158	0,505	0,063	1,642
	2 блюдо	232	Рыба (минтай) тушеная в сметане	90	41	134,959	9,566	9,562	4,159
	гарнир	128	Картофельное пюре (150)	150	22	200,603	4,58	5,71	32,723
	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
	сладкое	342	Компот из св.яблок (200гр)	200	6	48,659	0,009	0,009	12,135
	Итого:			515	78,3	542,689	19,748	16,579	80,12

Директор школы

Заведующая производством

