

Согласовано:
Директор школы

Сахарова И.Е.



Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель

Жукова И.В.



**Циклическое меню на 10 дней
для обеспечения питания детей начальной школы**

**по возрастной категории с 1-4 классы,
(1 смена завтрак 60,91 рублей в день и
2 смена обед 78,00 рублей в день)
в осенне-зимний период.**

МАОУ Школа «Перспектива» г. Томска

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.)

Школа

МАОУ Школа "Перспектива"

1-4 класс

День

1

Прием пищи	Раздел	№ рец,	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	176	Каша жидкая молочная (пшенная, манная, ячневая, пшеничная, кукурузная, гречневая, рисовая, геркулесовая или смеси круп), с маслом и бананом	210	25	308,60	8,37	9,61	44,64
	сл.масло	14	Масло сливочное	10	6,5	66	0,08	7,25	0,13
	хлеб бел.	пр.	Хлеб пшеничный	30	1,5	70,3	2,33	0,3	14,53
	гор.напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	200	5	62,00	0,10	0,00	10,00
	фрукт	338	Фрукт груша	100	22,91	52	0,4	0,4	9,8
			Итого	550	60,91	558,9	11,28	17,56	79,1
Обед	закуска	70/71	Огурцы свежие(или соленые) в нарезке	40	9,5	12	0,8	0,1	1,7
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	10	112,80	5,15	3,60	14,88
	2 блюдо	Ттк610	Мясо птицы тушеное с овощами	100	41	323,20	17,20	26,72	5,50
	гарнир	203	Макароны изделия отварные с маслом	150	8	201,90	5,40	6,30	39,75
	сладкое	ТТК 982	Напиток фруктово-ягодный	200	6,5	90,36	0,11	0,08	21,27
	хлеб бел.	пр.	Хлеб пшеничный	30	1,5	70,14	2,37	0,3	9,66
	хлеб черн.	пр.	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	30	1,5	68,97	1,68	0,58	14,8
			Итого	750	78	879,37	32,71	37,68	107,56

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210	Омлет натуральный с маслом	150	34	289,00	14,00	17,40	2,63
	закуска	75/2	Зеленый горошек консервированный (кукуруза)	25	6,41	14,72	1,02	1,45	4,89
	сл.масло	14	Масло сливочное	10	6,5	66	0,08	7,25	0,13
	хлеб пшен.	пр.	Хлеб пшеничный	30	1,5	70,3	2,1	0,3	14,53
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	200	12,5	107	2,9	1,9	12,4
			Итого	415	60,91	547,02	20,1	28,3	34,58
Обед	закуска	54-133	Свекла отварная с маслом	40	4,5	65,95	2,33	4,66	3,58
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты со сметаной	208	12,5	76,5	1,72	5,05	6,03
	2 блюдо	279/331	Тефтели из говядины в сметанно-томатном соусе	100	37	154,9	8,18	9	10,29
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	16	271,25	8,57	9,25	38,61
	сладкое	349	Компот из смеси сухофруктов	200	5	132,80	0,66	0,09	17,80
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	70,14	2,37	0,3	9,66
	хлеб черн.	пр	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,5	68,97	1,68	0,58	14,82
			Итого	758	78	840,51	25,51	28,93	100,79

Школа **МАОУ Школа "Перспектива"** 1-4 класс День 3

Прием пищи	Раздел	№ рец,	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	70/71	Овощи свежие(или соленые) в нарезке (помидор)	20	3,91	3	0,24	0,03	0,51
	2 блюдо	353/2	Тефтели рыбные"Морские"	80	30,5	174,9	13,03	9,2	10,01
	гарнир	128	Картофельное пюре	150	20	161,00	3,45	4,65	30,45
	хлеб бел.	пр.	Хлеб пшеничный	30	1,5	70,3	2,33	0,3	14,53
	гор.напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	200	5	62	4,1	4	12,6
			Итого	480	60,91	471,2	23,15	18,18	68,1
Обед	закуска	70/71	Овощи свежие(или соленые) в нарезке (помидор)	30	6	4,5	0,35	0,04	0,7
	1 блюдо	96	Рассольник по-ленинградски со сметаной	208	13,5	144,42	5,43	6,15	19,1
	2 блюдо	353(2)	Тефтели рыбные «Морские»	80	30,5	174,9	13,03	9,2	10,01
	гарнир	128	Картофельное пюре	150	20	161,00	3,45	4,65	30,45
	сладкое	342	Компот из яблок	200	5	170	0,4	0	24,2
	хлеб бел.	Пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	70,14	2,37	0,3	9,66
	хлеб черн.	пр	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,5	68,97	1,68	0,58	14,82
			Итого	728	78	793,93	26,71	20,92	108,94

Школа

МАОУ Школа "Перспектива"

1-4 класс

День

4

Прием пищи	Раздел	№ рец,	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	Каша молочная с маслом (пшеничная, манная, ячневая, пшеничная, кукурузная, рисовая, овсяная)	210	21,5	304,60	8,60	11,40	44,20
	сл.масло	14	Масло сливочное	10	6,5	66	0,08	7,25	0,13
	сыр	15	Сыр твердых сортов в нарезке	15	10	81,82	7	9	0
	хлеб пш	пр.	Хлеб пшеничный	30	1,5	70,3	2,33	0,3	14,53
	гор.напит	376	Чай с сахаром	200	2	60	0,2	0	6,4
	фрукт	338	Фрукт (яблоко)	100	19,41	52	0,4	0,4	9,8
			Итого:	565	60,91	634,72	18,61	28,35	75,06
Обед	закуска	70/71	Овощи свежие(или соленые) в нарезке огурец	20	3,5	6	0,4	0,05	0,85
	1 блюдо	82	Борщ со сметаной со сметаной	208	12	108	12,72	5,05	7,03
	2 блюдо	291	Плов из мяса птицы	200	53	428,4	24	19,18	38,78
	сладкое	ТТК 982	Напиток фруктово-ягодный	200	6,5	90,36	0,24	0,1	21,75
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	70,14	2,37	0,3	9,66
	хлеб черн.	пр	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,5	68,97	1,68	0,58	14,82
			Итого	688	78	771,87	41,41	25,26	92,89

Прием пищи	Раздел	№ рец,	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	224	Запеканка из творога сгущенным молоком	170	48	392,14	15,60	14,80	49,07
	хлеб бел.	пр.	Хлеб пшеничный	30	1,5	70,3	2,33	0,3	14,53
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	2	60	0,2	0	6,4
	сладкое	пр	Кондитерское изделие	25	9,41	30,03	63	2,5	0,4
			Итого	425	60,91	552,47	81,13	17,6	70,4
Обед	1 блюдо	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	10	111,2	2,52	1,92	20,98
	2 блюдо	301	Кнели из кур с рисом, с маслом сливочным	80	40	236,25	12,5	18,61	4,7
	гарнир	139	Капуста тушеная	150	20	115,5	3,06	5,52	11,83
	сладкое	349	Компот из смеси сухофруктов	200	5	132,80	0,66	0,09	17,80
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	70,14	2,37	0,3	9,66
	хлеб черн.	пр	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,5	68,97	1,68	0,58	14,82
			Итого	690	78	734,86	22,79	27,02	79,79

Прием пищи	Раздел	№ рец,	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	73	Икра кабачковая	60	11,91	79,92	1,62	4,75	9,5
	2 блюдо	243	Сосиска отварная	60	27	126	7,3	8,3	5,6
	гарнир	203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	8	201,90	5,40	6,30	39,75
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	200	12,5	90,80	3,80	3,50	12,40
	хлеб бел.	пр.	Хлеб пшеничный	30	1,5	70,3	2,33	0,3	14,53
			Итого	500	60,91	568,92	20,45	23,15	81,78
Обед	закуска	73	Икра кабачковая	20	4	22,2	0,45	1,32	2,6
	1 блюдо	96	Рассольник по-ленинградски со сметаной	208	13,5	108	12,72	5,05	7,03
	2 блюдо	243	Сосиска отварная	60	27	126	7,3	8,3	5,6
	гарнир	203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	8	201,90	5,40	6,30	39,75
	напиток	ТТК 981	Напиток витаминизированный «Валетек»	200	11	330,00	0,09	0,00	19,00
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	70,14	2,37	0,3	9,66
	хлеб черн.	пр	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,5	68,97	1,68	0,58	14,82
	сладкое	пр	Кондитерское изделие	25	11,5	9,41	30,03	63	2,5
			Итого	723	78	936,62	60,04	84,85	100,96

Прием пищи	Раздел	№ рец,	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	275	Каша вязкая молочная рисовая (овсяная) с яблоком	210	24,0	120,0	4,4	3,8	14,4
	хлеб бел.	пр.	Хлеб пшеничный	30	1,5	70,3	2,33	0,3	14,53
	сл.масло	14	Масло сливочное	10	6,5	66	0,08	7,25	0,13
	сыр	15	Сыр твердых сортов в нарезке	20	14,91	109,1	7	9	0
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200	14,0	113,4	2,9	1,9	20,9
			Итого		470	60,91	478,8	16,68	22,24
Обед	закуска	70/71	Овощи свежие(или соленые) в нарезке огурец	20	3,5	6	0,4	0,05	0,85
	1 блюдо	140	Суп картофельный с рыбными консервами	200	13	134,80	1,76	2,22	12,30
	2 блюдо	268/331	Биточек из говядины в сметано-томатном соусе	105	39	243	12,57	15,01	13,72
	гарнир	ТТК 752	Каша перловая рассыпчатая с томатом	150	9,5	262,2	8,2	6,5	22,8
	сладкое	587/2	Напиток из черной смородины	200	10	103,00	0,10	0,10	14,90
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	70,14	2,37	0,3	9,66
	хлеб черн.	пр	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,5	68,97	1,68	0,58	14,82
			Итого		735	78	888,11	27,08	24,76

Прием пищи	Раздел	№ рец,	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	70/71	Овощи свежие(или соленые) в нарезке огурец	20	2,91	6	0,2	0,4	0,05
	2 блюдо	294	Котлета ,рубленая из птицы	75	34,5	173,3	10,5	10,6	10,08
	гарнир	128	Картофельное пюре	150	20	161,00	3,45	4,65	30,45
	сладкое	376	Чай с сахаром	200	2	60	0,07	0,02	6,4
	хлеб бел.	пр.	Хлеб пшеничный	30	1,5	70,3	2,33	0,3	14,53
			Итого		475	60,91	470,6	16,55	15,97
Обед	закуска	75/2	Зеленый горошек консервированный	30	8,5	27,8	30	2,96	2,96
	1 блюдо	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	10	111,2	200	2,52	1,92
	2 блюдо	290/330	Курица тушенная в соусе сметанном	100	38	165,95	12,88	11,66	2,93
	гарнир	305	Рис припущенный	150	12	209,00	3,70	4,60	38,50
	сладкое	ГТК 982	Напиток фруктово-ягодный	200	6,5	90,36	0,11	0,08	21,27
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	70,14	30	2,37	0,3
	хлеб черн.	пр	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,5	68,97	30	1,68	0,58
		Итого		740	78	743,42	306,69	25,87	68,46

Прием пищи	Раздел	№ рец,	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	204	Макаронные изделия с тертым сыром	180	28	300,96	12,18	14,3	30,7
	хлеб бел.	пр.	Хлеб пшеничный	30	1,5	70,3	2,33	0,3	14,53
	сл.масло	14	Масло сливочное	10	6,5	66	0,1	5,3	10,1
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	2	60	0,2	0	6,4
	фрукт	338	Фрукт груша	100	22,91	52	0,4	0,4	9,8
			Итого	520	60,91	549,26	15,21	20,3	71,53
Обед	закуска	76/2	Кукуруза консервированная	20	3,5	14,72	1,02	1,45	4,89
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты со сметаной	208	12,5	76,5	1,72	5,05	6,03
	2 блюдо	277	Зраза из говядины с луком и яйцом	70	37	259,8	9,96	8,23	8,04
	гарнир	200	Пюре из бобовых и картофеля "Загадка"	155	17	213	9,31	7,17	28
	сладкое	342	Компот из яблок	200	5	170	0,4	0	24,2
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	70,14	2,37	0,3	9,66
	хлеб черн.	пр	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,5	68,97	1,68	0,58	14,82
			Итого	713	78	873,13	26,46	22,78	95,64