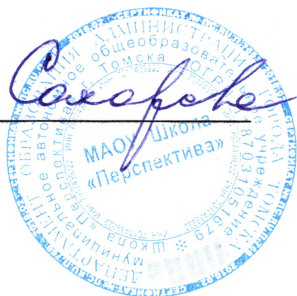


Согласовано:
Директор школы

Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель

Сахарова И.Е.



Жукова И.В.



**Циклическое меню на 10 дней
для обеспечения питания детей начальной школы
по возрастной категории с 5-11 классы,
(1 смена завтрак 60,00 рублей в день и
2 смена обед 82,00 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.)

Прием пищи	Раздел	№ рец,	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	70/71	Огурцы свежие(или соленые) в нарезке	20	3,5	6	0,4	0,05	0,85
	2 блюдо	Ттк610	Мясо птицы тушеное с овощами	110	45	300,85	13,673	27,951	9,922
	гарнир	203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	8	201,90	5,40	6,30	39,75
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	2	60	0,07	0,02	10
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	82	2,5	0,3	16,8
			Итого	510	60	650,75	22,043	34,621	77,322
Обед	закуска	70/71	Огурцы свежие(или соленые) в нарезке	30	7	7,2	0,48	0,06	1,09
	1 блюдо	102	Суп картофельный с горохом	250	12,5	176,4	8,87	5,4	23,075
	2 блюдо	Ттк610	Мясо птицы тушеное с овощами	110	45	300,85	13,673	27,951	9,922
	гарнир	203	Макаронные 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	82	2,5	0,3	16,8
	хлеб черн.	пр	Хлеб ржаной (ржано –пшеничный)	30	1,5	70,14	2,37	0,3	14,4
			Итого	800	82	928,85	33,403	40,391	126,307

Прием пищи	Раздел	№ рец,	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	54-133	Свекла отварная с маслом	30	3,5	54,9	1,91	3,88	2,98
	2 блюдо	279/331	Тефтели из говядины в сметано - 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
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	2	60	0,07	0,02	10
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	82	2,5	0,3	16,8
			Итого	510	60	623,05	21,23	22,45	78,68
Обед	закуска	54-133	Свекла отварная с маслом	30	3,5	54,9	1,91	3,88	2,98
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты со сметаной	260	15,5	95,6	2,15	6,31	7,53
	2 блюдо	279/331	Тефтели из говядины в сметано - томатном соусе	100	37	154,9	8,18	9	10,29
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	18	315	10,68	11,16	47,8
	сладкое	349	Компот из смеси сухофруктов	200	5	132,80	0,66	0,09	17,80
	хлеб пшен.	пр.	Хлеб пшеничный	30	1,5	82	2,5	0,3	16,8
	хлеб черн.	пр	Хлеб ржаной (ржано -пшеничный)	30	1,5	70,14	2,37	0,3	14,4
			Итого	830	82	905,34	28,45	31,04	117,6

Школа: МАОУ Школа "Перспектива"

Меню 5-11 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	25	4	4,5	0,35	0,04	0,7
	2 блюдо	353/2	Тефтели рыбные"Морские"	80	30,5	174,9	13,03	9,2	10,01
	соус	331	Соус сметанный с томатом	50	2	26,8	0,55	1,35	3,1
	гарнир	128	Картофельное пюре	150	20	161,00	3,45	4,65	30,45
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	2	60	0,07	0,02	10
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	82	2,5	0,3	16,8
			Итого	535	60	509,2	19,95	15,56	71,06
Обед	закуска	70/71	Овощи свежие(или соленые) в нарезке	24	4	4,5	0,35	0,04	0,7
	1 блюдо	96	Рассольник по-ленинградски со сметаной	260	17,5	180,525	6,7875	7,6875	23,875
	2 блюдо	353/2	Тефтели рыбные"Морские"	80	30,5	174,9	13,03	9,2	10,01
	соус	331	Соус сметанный с томатом	50	2	26,8	0,55	1,35	3,1
	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	82	2,5	0,3	16,8
	хлеб черн.	пр	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,5	70,14	2,37	0,3	14,4
			Итого	824	82	869,865	29,4375	23,5275	123,535

Прием пищи	Раздел	№ рец,	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	70/71	Огурцы свежие(или соленые) в нарезке	20	3,5	6	0,4	0,05	0,85
	2 блюдо	291	Плов из мяса птицы	200	53	428,4	24	19,18	38,78
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	2	60	0,07	0,02	10
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	82	2,5	0,3	16,8
			Итого	450	60	576,4	26,97	19,55	66,43
Обед	закуска	70/71	Огурцы свежие(или соленые) в нарезке	20	3,5	6	0,4	0,05	0,85
	1 блюдо	82	Борщ со сметаной со сметаной	260	14	135	15,9	6,31	8,78
	2 блюдо	291	Плов из мяса птицы	225	55	481,95	27	21,57	43,62
	сладкое	ГТК 982	Напиток фруктово-ягодный	200	6,5	90,36	0,24	0,1	21,75
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	82	2,5	0,3	16,8
	хлеб черн.	пр	Хлеб ржаной (ржано –пшеничный)	30	1,5	70,14	2,37	0,3	14,4
			Итого	765	82	865,45	48,41	28,63	106,2

Школа: МАОУ Школа "Перспектива"

Меню 5-11 класс

03.09.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец,	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	2 блюдо	301/514	Кнели из кур с рисом, с сметано-томатным соусом	125	41,5	264,2	16,6	19,5	5,5
	гарнир	ТТК 752	Каша перловая рассыпчатая с томатом	180	12	314,64	9,84	7,8	27,36
	гор.напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	200	5	62	4,1	4	12,6
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	82	2,5	0,3	16,8
			Итого	535	60	722,84	33,04	31,6	62,26
Обед	1 блюдо	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	12	139	3,15	2,4	26,225
	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	180	22	138,6	3,6	6,6	14,1
	сладкое	349	Компот из смеси сухофруктов	200	5	132,80	0,66	0,09	17,80
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	82	2,5	0,3	16,8
	хлеб черн.	пр	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,5	70,14	2,37	0,3	14,4
			Итого	770	82	798,79	24,78	28,3	94,025

Школа: МАОУ Школа "Перспектива"

Меню 5-11 класс

06.09.2021

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	82	2,5	0,3	16,8
			Итого	500	60,91	580,62	20,62	23,15	84,05
Обед	закуска	73	Икра кабачковая	20	4	22,2	0,45	1,32	2,6
	1 блюдо	96	Рассольник по-ленинградски со сметаной	260	17	135	15,9	6,31	8,78
	2 блюдо	243	Сосиска отварная	60	27	126	7,3	8,3	5,6
	гарнир	203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	9	314,64	9,84	7,8	51,36
	напиток	ТТК 981	Напиток витаминизированный «Валетек»	200	11	330,00	0,09	0,00	19,00
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	82	2,5	0,3	16,8
	хлеб черн.	пр	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,5	70,14	2,37	0,3	14,4
	сладкое	пр	Кондитерское изделие	25	11	9,41	30,03	63	2,5
			Итого	805	82	1089,39	68,48	87,33	121,04

Прием пищи	Раздел	№ рец,	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	70/71	Овощи свежие(или соленые) в нарезке	30	5,5	7,2	0,6	0,07	1,02
	2 блюдо	268/331	Биточек из говядины в сметано - томатном соусе	105	39	243	12,57	15,01	13,72
	гарнир	ГТК 752	Каша перловая рассыпчатая с томатом	180	12	314,64	9,84	7,8	27,36
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	2	60	0,07	0,02	10
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	82	2,5	0,3	16,8
			Итого	545	60	706,84	25,58	23,2	68,9
Обед	закуска	70/71	Овощи свежие(или соленые) в нарезке	20	3,5	6	0,4	0,05	0,85
	1 блюдо	140	Суп картофельный с рыбными консервами	250	14,5	155,163	9,9	4,8	17,875
	2 блюдо	268/331	Биточек из говядины в сметано - томатном соусе	105	39	243	12,57	15,01	13,72
	гарнир	ГТК 752	Каша перловая рассыпчатая с томатом	180	12	314,64	9,84	7,8	27,36
	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	82	2,5	0,3	16,8
	хлеб черн.	пр	Хлеб ржаной (ржано -пшеничный)	30	1,5	70,14	2,37	0,3	14,4
			Итого	815	82	973,943	37,68	28,36	105,905

Прием пищи	Раздел	№ рец,	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	70/71	Овощи свежие(или соленые) в нарезке	15	2,5	5,8	0,2	0,38	0,048
	2 блюдо	293/ 330	Голень птицы, тушеная в соусе	125	38	262,4	18	18,78	0,99
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	16	271,25	8,57	9,25	38,61
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	2	60	0,07	0,02	10
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	82	2,5	0,3	16,8
			Итого	520	60	681,45	29,34	28,73	66,448
Обед	закуска	70/71	Овощи свежие(или соленые) в нарезке	20	4	6	0,2	0,4	0,05
	1 блюдо	82	Борщ со сметаной со сметаной	260	14	135	3	5,75	17,6
	2 блюдо	293/ 330	Голень птицы, тушеная в соусе	125	38	262,4	18	18,78	0,99
	гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	18	278,2	10,68	4,92	47,8
	сладкое	349	Компот из смеси сухофруктов	200	5	132,80	0,66	0,09	17,80
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	82	2,5	0,3	16,8
	хлеб черн.	пр	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,5	70,14	2,37	0,3	14,4
			Итого	845	82	966,54	37,41	30,54	115,44

Школа

Меню 5-11 класс

День 10

Прием пищи	Раздел	№ рец,	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	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"	186	19,5	255,6	11,17	8,6	33,6
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	2	60	0,07	0,02	10
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	82	2,5	0,3	16,8
			Итого	486	60	657,4	23,7	17,15	68,44
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	260	14	95,62	2,15	6,31	7,53
	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"	186	19,5	255,6	11,17	8,6	33,6
	сладкое	342	Компот из яблок	200	5	170	0,4	0	24,2
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	82	2,5	0,3	16,8
	хлеб черн.	пр	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,5	70,14	2,37	0,3	14,4
			Итого	796	82	947,88	29,57	25,19	109,46