

Согласовано:
Директор школы



Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель



И.В. Жукова

**Циклическое меню на 10 дней
для обеспечения питанием детей, обучающихся по программе
начального образования с 1-4 класса,
за исключением обучающихся с ОВЗ
из расчета 90,0 рубля (завтрак или обед) в день
школ Томского района.
с 01.09.2024г.**

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: _____

Дата _____

День: **День 3**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	овощи	54-2 3	Овощи натуральные свежие	20	8	5,2	0,253	0,032	0,821
	гор. блюдо	291	Плов из мяса птицы	200	55	320,5	10,9	15,9	29,4
	гор. напиток	№376	Чай с сахаром	200	3	41	0,2	0,051	9,977
	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
	фрукты	№338	Фрукт	100	20	39,72	0,04	0,04	9,8
Итого:				580	90	555,73	16,481	17,258	79,459
Обед	1 блюдо	№82	Борщ с капустой свежей, картофелем и сметаной (200/8)	208	18	186,43	8,85	8,827	22,316
	2 блюдо	291	Плов из мяса птицы	200	55	320,5	10,9	15,9	29,4
	сладкое	№388	Напиток из плодов шиповника	200	12	50,425	0,109	0,028	21,265
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (50)	50	3	128,8	4,4	1,64	23,9
	Итого:				688	90	758,155	26,647	26,64

Школа: _____

Дата _____

День: **День 4**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	20	6,5	9,275	0,347	0,052	1,105
	2 блюдо	№444/33 1	Котлета куриная сливочная с соусом сметано-томатным	90	43	149,576	9,015	10,823	9,026
	гарнир	№ 171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом (150)	150	11	225,253	4,059	6,531	31,38
	горячие напитки	№377	Чай с сахаром и лимоном (200)	200	5	42,01	0,207	0,059	3,02
	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
	Фрукт	№338	Фрукт	110	20,5	54,6	0,04	0,04	9,8
	Итого:				630	90	630,024	18,756	18,74
Обед	1 блюдо	№88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной (200/8)	208	18	130,3	2,367	5,893	15,46
	2 блюдо	№444/33 1	Котлета куриная сливочная с соусом сметано-томатным	90	43	149,576	9,015	10,823	9,026
	гарнир	№ 171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом (150)	150	11	225,253	4,059	6,531	31,38
	сладкое	№587(2)	Напиток "Витошка" витаминизированный	200	14	48,561	0,024	0,01	2,175
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	Итого:				708	90	703	20,553	24,492

Директор школы _____

Индивидуальный предприниматель _____



Меню для обеспечения питания детей начальной школы с 1-4 класс

Школа: Дата: День:

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210	Омлет натуральный с маслом	130	52	250,98	13,28	17,15	3,93
	масло	№ 14	Масло сливочное порциями (10)	10	12	74,643	0,005	8,288	0,008
	джем	№ 2	Повидло, джем	40	17	100	0,12	0	19,5
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (60)	60	4	149,31	5,088	1,235	29,461
	горячие напитки	№377	Чай с сахаром и лимоном (200)	200	5	42,222	0,207	0,059	10,216
Итого:				440	90	617,165	18,7	26,732	63,115
Обед	1 блюдо	№103	Суп картофельный с макаронными изделиями(200)	200	12	121,264	2,961	2,507	21,714
	2 блюдо	№ 259	Жаркое по-домашнему (200)	200	64	383,534	18,65	21,177	37,661
	сладкое	342	Напиток ягодный	200	10	48,659	0,009	0,009	12,135
	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:				660	90	702,767	26,708	24,928	100,971

Школа: Дата: День:

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	№173	Каша вязкая молочная пшеничная (рисовая, кукурузная, манная) с маслом	200	27	214,46	8,8	8,46	44,24
	бүтерброд	3	Бүтерброд с сыром (30/20гр)	50	22	143,958	7,124	2,474	14,76
	сливочное масло	№14	Масло сливочное порциями (10)	10	12	74,643	0,005	8,288	0,008
	гор. Напиток	№377	Чай с сахаром и лимоном	200	5	42	3,3	0,53	16,058
	фрукты	№338	Фрукт	120	24	59,58	0,06	0,06	14,7
Итого:				580	90	534,641	19,289	19,812	89,766
Обед	1 блюдо	№82	Борщ с капустой свежей,картофелем и сметаной (200/8)	208	18	186,43	8,85	8,827	22,316
	2 блюдо	№294/33 1	Биточек куриный рубленый в сметанно-томатном соусе	105	47	144,058	7,05	10,272	9,602
	гарнир	№203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	12	273,039	5,857	5,039	39,066
	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 (40)	40	3	77,31	2,7	0,99	14,4
Итого:				733	90	836,186	27,411	25,373	120,717

Директор школы Индивидуальный предприниматель 

И. В. Жукова

