

Согласовано:
Директор школы



Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель



И.В. Жукова

**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 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 питания детей льготной категории с 5-11 класс

Школа: _____ Дата _____ День: **День 4**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№444/331	Котлета куриная сливочная с соусом сметано-томатным	90	43	262,4	9,015	10,823	9,026
	гор.блюдо	№ 171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом (150)	150	11	225,253	4,059	6,531	31,38
	горячие напитки	№376	Чай с сахаром(200)	200	3	41,167	0,2	0,051	9,977
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (60)	60	4	149	4,8	0,5	30,1
	Фрукт	№338	Фрукт	80	17,3	39,72	0,04	0,04	9,8
Итого:				580	78,3	717,54	18,114	17,945	90,283
Обед	овощи	70/71	Овощи натуральные свежие	20	6,3	5,2	0,347	0,052	1,105
	2 блюдо	№444/331	Котлета куриная сливочная с соусом сметано-томатным	90	43	262,4	9,015	10,823	9,026
		№ 171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом (150)	150	11	225,253	4,059	6,531	31,38
	гарнир	ПР	Хлеб пшеничный (60)	60	4	144	4,8	0,5	30,1
	хлеб белый	ПР	Напиток "Витошка" витаминизированный	200	14	48,561	0,024	0,01	2,175
	сладкое	№587(2)							
Итого:				520	78,3	685,414	18,245	17,916	73,786

Школа: _____ 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	27,5	282,65	11,88	11,58	25,93
	джем	№ 2	Повидло, джем	30	13,8	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
	кислом.пр	пр	Кисломолочный продукт (Йогурт)	100	32	54	5	2,5	3,5
Итого:				525	78,3	499,817	19,588	14,376	73,968
Обед	2 блюдо	тк 730	Соус "Болоньезе"	90	55	177,41	10,074	9,013	10,008
	гарниры	№203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	12	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 (35)	35	2,3	77,31	2,7	0,99	14,4
Итого:				505	78,3	616,822	19,013	16,032	79,973

Школа: _____ Дата _____ День: **День 6**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№278/2	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба"	200	28	278,43	6,5	5,02	21,25
	масло	№14	Масло сливочное порциями (10)	10	12	74,643	0,005	8,288	0,008
	сыр	№15	Сыр твердых сортов в нарезке	15	15	74	5,76	7,58	0
	горячие напитки	№377	Чай с сахаром и лимоном (200)	200	5	42	0,207	0,059	3,02
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	фрукт	388	Фрукт	80	16,3	40	3,75	0	32,5
Итого:				535	78,3	586,383	18,922	21,937	71,178
Обед	2 блюдо	ТТК442	Филе куриное в соусе	90	50	130	15,44	6,98	3,08
	гарнир	№ 305	Рис припущенный	180	16	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:				530	78,3	598,899	22,311	18,975	86,443

Директор школы _____

Индивидуальный предприниматель _____

Жукова



Меню для питания детей льготной категории с 5-11 класс

Школа:

Дата

День:

Прием пищи	Раздел	№ рэц.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	25	8,8	12	0,505	0,063	1,642
	2 блюдо	353/331	Тефтели рыбные (горбуша) в сметанном с томатом соусе	105	40	170,175	9,566	9,562	4,159
	гарнир	128	Картофельное пюре (150)	150	22,5	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:				540	78,3	578,565	20,251	17,366	77,301
Обед	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	15	5,8	4	0,505	0,063	1,642
	2 блюдо	353/331	Тефтели рыбные (горбуша) в сметанном с томатом соусе	105	40	170,175	9,566	9,562	4,159
	гарнир	128	Картофельное пюре (150)	150	22,5	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:				530	78,3	572,747	19,748	16,579

Директор школы _____

Индивидуальный предприниматель _____

И.В.Жукова

