

**Согласовано:**  
Директор школы

  
\_\_\_\_\_



**Утверждаю:**  
Индивидуальный предприниматель

  
\_\_\_\_\_ И.В. Жукова



**Цикличное меню на 10 дней  
для обеспечения питанием детей из многодетной семьи  
по возрастной категории с 5-11 класса  
из расчета 100,00 рублей (завтрак или обед) в день  
школ Томского района.  
с 09.01.2025г**

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 из многодетной семьи с 5-11 класс.

Школа: \_\_\_\_\_ 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	284,55	8,11	6,24	42,24
	закуски	3	Бутерброд с сыром (30/15гр)	45	22	143,979	7,124	6,272	14,76
	Фрукт	№338	Фрукт	130	23,3	39,72	0,04	0,04	9,8
	кулин. Изделие	406/461	Кулинарное изделие	75	21,70	87,68	2,499	6,182	5,513
	горячие напитки	№377	Чай с сахаром и лимоном (200)	200	6	42,222	0,207	0,059	10,216
<b>Итого:</b>				<b>650</b>	<b>100</b>	<b>598,151</b>	<b>17,98</b>	<b>18,793</b>	<b>82,529</b>
Обед	2 блюдо	438	Мяса птицы тушеное с овощами	100	55	132,85	10,15	12,08	3,272
	гарнир	203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	12	273,039	5,857	5,039	39,066
	сладкое	342	Компот из св.яблок	200	6	50	0,159	0,016	7,046
	кулин. Изделие	406/461	Кулинарное изделие	75	21,70	87,68	2,499	6,182	5,513
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (35)	35	3,3	77,31	2,7	0,99	14,4
<b>Итого:</b>				<b>590</b>	<b>100</b>	<b>692,879</b>	<b>23,753</b>	<b>24,552</b>	<b>84,358</b>

Школа: \_\_\_\_\_ 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 120/15	135	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
	кулин. Изделие	406/461	Кулинарное изделие	75	21,70	87,68	2,499	6,182	5,513
	Фрукт	№338	Фрукт,яблоко (1)	100	17,3	39,72	0,04	0,04	9,8
<b>Итого:</b>				<b>540</b>	<b>100</b>	<b>604,637</b>	<b>18,399</b>	<b>19,508</b>	<b>80,431</b>
Обед	2 блюдо	ТТК600	Котлета из горбуши "Дружба" в сметн/том соусе (60/30гр)	90	40	262,4	13,5	16,9	12,26
	гарнир	128	Картофельное пюре (150)	150	25	200,603	4,58	5,71	32,723
	сладкое	№349	Компот из смеси сухофруктов	200	8	83,349	0,566	0	20,272
	кулин. Изделие	406/461	Кулинарное изделие	75	21,70	87,68	2,499	6,182	5,513
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (35)	35	3,3	77,31	2,7	0,99	14,4
<b>Итого:</b>				<b>580</b>	<b>100</b>	<b>783,342</b>	<b>26,233</b>	<b>30,027</b>	<b>100,229</b>

Школа: \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ День: День 3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	овощи	70/71	Овощи натуральные свежие	25	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
	кулин. Изделие	406/461	Кулинарное изделие	75	21,70	87,68	2,499	6,182	5,513
	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
<b>Итого:</b>				<b>590</b>	<b>100</b>	<b>676,932</b>	<b>20,056</b>	<b>21,622</b>	<b>86,707</b>
Обед	овощи	70/71	Овощи натуральные свежие	15	8,3	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
	кулин. Изделие	406/461	Кулинарное изделие	75	21,70	87,68	2,499	6,182	5,513
	сладкое	985	Напиток яблочно-брусничный	200	11	50	0,2	0,051	9,977
<b>Итого:</b>				<b>550</b>	<b>100</b>	<b>613,765</b>	<b>19,034</b>	<b>23,42</b>	<b>75,456</b>

Директор школы \_\_\_\_\_

Индивидуальный предприниматель \_\_\_\_\_

И. В. Жукова



## Меню для питания детей льготной категории из многодетной семьи с 5-11 класс .

Школа: \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

День: День 4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№444/33 1	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
	кулин. Изделие	406/461	Кулинарное изделие	75	21,70	87,68	2,499	6,182	5,513
	Фрукт	№338	Фрукт	80	17,3	39,72	0,04	0,04	9,8
<b>Итого:</b>				<b>655</b>	<b>100</b>	<b>805,22</b>	<b>20,613</b>	<b>24,127</b>	<b>96,796</b>
Обед	овощи	70/71	Овощи натуральные свежие	10	6,3	5,2	0,347	0,052	1,105
	2 блюдо	№444/33 1	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	№ 171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом (150)	150	11	225,253	4,059	6,531	31,38
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (60)	60	4	144	4,8	0,5	30,1
	кулин. Изделие	406/461	Кулинарное изделие	75	21,70	87,68	2,499	6,182	5,513
	сладкое	№587(2)	Напиток "Витошка" витаминизированный	200	14	48,561	0,024	0,01	2,175
<b>Итого:</b>				<b>585</b>	<b>100</b>	<b>773,094</b>	<b>20,744</b>	<b>24,098</b>	<b>79,299</b>

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	28,5	282,65	11,88	11,58	25,93
	джем	№ 2	Повидло, джем	25	12,8	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
	кулин. Изделие	406/461	Кулинарное изделие	75	21,70	87,68	2,499	6,182	5,513
	кислом.пр	пр	Кисломолочный продукт (Йогурт)	100	32	54	5	2,5	3,5
<b>Итого:</b>				<b>595</b>	<b>100</b>	<b>587,497</b>	<b>22,087</b>	<b>20,558</b>	<b>79,481</b>
Обед	2 блюдо	ттк 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
		кулин. Изделие	406/461	Кулинарное изделие	75	21,70	87,68	2,499	6,182
	сладкое	342	Компот из св.яблок	200	6	50	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	3,3	77,31	2,7	0,99	14,4
<b>Итого:</b>				<b>580</b>	<b>100</b>	<b>694,749</b>	<b>21,512</b>	<b>22,214</b>	<b>85,486</b>

Директор школы

Индивидуальный предприниматель

И.В. Жукова



## Меню для питания детей льготной категории из многодетной семьи с 5-11 класс .

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
	сыр	№15	Сыр твердых сортов в нарезке	15	16	74	5,76	7,58	0
	горячие напитки	№377	Чай с сахаром и лимоном (200)	200	6	42	0,207	0,059	3,02
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	кулин. Изделие	406/461	Кулинарное изделие	75	21,70	87,68	2,499	6,182	5,513
	фрукт	388	Фрукт	120	26,3	40	3,75	0	32,5
<b>Итого:</b>				<b>640</b>	<b>100</b>	<b>599,42</b>	<b>21,416</b>	<b>19,831</b>	<b>76,683</b>
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
	кулин. Изделие	406/461	Кулинарное изделие	75	21,70	87,68	2,499	6,182	5,513
	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
<b>Итого:</b>				<b>605</b>	<b>100</b>	<b>686,579</b>	<b>24,81</b>	<b>25,157</b>	<b>91,956</b>

Школа: \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ День: День 7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	№71	Овощи натуральные свежие	15	9,3	5	0,168	0,021	0,547
	2 блюдо	294/331	Биточек куриный рубленый в сметанно-томатном соусе (75/30гр.)	105	47	264	14,845	12,652	3,889
	гарниры	№203	Макаронные изделия отв. с/мас	150	12	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
	кулин. Изделие	406/461	Кулинарное изделие	75	21,70	87,68	2,499	6,182	5,513
	горячие напитки	№377	Чай с сахаром и лимоном (200)	200	6	42	0,207	0,059	3,02
<b>Итого:</b>				<b>605</b>	<b>100</b>	<b>773,029</b>	<b>28,664</b>	<b>25,188</b>	<b>81,496</b>
Обед	закуска	№71	Овощи натуральные свежие	15	7,3	5	0,168	0,021	0,547
	2 блюдо	294/331	Биточек куриный рубленый в сметанно-томатном соусе	105	47	264	14,845	12,652	3,889
	гарниры	№203	Макаронные изделия отв. с/мас	150	12	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
	кулин. Изделие	406/461	Кулинарное изделие	75	21,70	87,68	2,499	6,182	5,513
	сладкое	№349	Компот из смеси сухофруктов	200	8	83,349	0,566	0	20,272
<b>Итого:</b>				<b>605</b>	<b>100</b>	<b>814,378</b>	<b>29,023</b>	<b>25,129</b>	<b>98,748</b>

Школа: \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ День: День 8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	210	Омлет натуральный с зеленым горошком 130/20	150	52	250	13,28	17,15	3,93
	джем	№ 2	Повидло, джем	35	16,3	100	0,12	0	19,5
	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
	кулин. Изделие	406/461	Кулинарное изделие	75	21,70	87,68	2,499	6,182	5,513
	горячий напиток	№377	Чай с сахаром и лимоном (200)	200	6	42	0,207	0,059	3,02
<b>Итого:</b>				<b>520</b>	<b>100</b>	<b>628,99</b>	<b>21,194</b>	<b>24,626</b>	<b>61,424</b>
Обед	2 блюдо	№ 259	Жаркое по-домашнему (200)	200	64	383,534	18,65	21,177	37,661
	сладкое	982	Напиток фруктово-ягодный	200	9	60	0,009	0,009	12,135
	кулин. Изделие	406/461	Кулинарное изделие	75	21,70	87,68	2,499	6,182	5,513
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	3,3	77,31	2,7	0,99	14,4
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
<b>Итого:</b>				<b>535</b>	<b>100</b>	<b>680,524</b>	<b>26,246</b>	<b>28,603</b>	<b>84,77</b>

Директор школы \_\_\_\_\_

Индивидуальный предприниматель \_\_\_\_\_

И.В.Жукова



## Меню для питания детей льготной категории из многодетной семьи с 5-11 класс .

 Школа: 

 Дата 

 День:  День 9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	овощи	70/71	Овощи натуральные свежие	10	6,3	1,5	0,347	0,052	1,105
	2 блюдо	268/331	Котлета мясная сметанно-томатном с соусом (75/30гр)	105	45	165,27	14,185	12,769	15,974
	гарниры	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	11	225,039	5,857	5,039	39,066
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	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
	кулин. Изделие	406/461	Кулинарное изделие	75	21,70	87,68	2,499	6,182	5,513
	горячие напитки	№388	Чай из плодов шиповника	200	12	50	0,2	0,051	9,977
	<b>Итого:</b>				<b>600</b>	<b>100</b>	<b>678,799</b>	<b>28,176</b>	<b>25,328</b>
Обед	овощи	70/71	Овощи натуральные свежие	15	6,3	1,5	0,347	0,052	1,105
	2 блюдо	268/331	Котлета мясная сметанно-томатном с соусом (75/30гр)	105	45	165,27	14,185	12,769	15,974
	гарниры	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	11	225,039	5,857	5,039	39,066
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	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
	кулин. Изделие	406/461	Кулинарное изделие	75	21,70	87,68	2,499	6,182	5,513
	сладкое	№388	Напиток из плодов шиповника	200	12	50,425	0,109	0,028	21,265
	<b>Итого:</b>				<b>605</b>	<b>100</b>	<b>679,224</b>	<b>28,085</b>	<b>25,305</b>

 Школа: 

 Дата 

 День:  День 10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев Геркулес (кукурузная, манная, рисовая)	200	27	284,55	8,11	6,24	42,24
	закуски	3	Бутерброд с сыром (30/15гр)	45	22	143,979	7,124	6,272	14,76
	Фрукт	№338	Фрукт	120	23,3	39,72	0,04	0,04	9,8
	кулин. Изделие	406/461	Кулинарное изделие	75	21,70	87,68	2,499	6,182	5,513
	горячие напитки	№377	Чай с сахаром и лимоном (200)	200	6	42,222	0,207	0,059	10,216
	<b>Итого:</b>				<b>640</b>	<b>100</b>	<b>598,151</b>	<b>17,98</b>	<b>18,793</b>
Обед	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	15	11,3	4	0,505	0,063	1,642
	2 блюдо	353/331	Тефтели рыбные (горбуша) в сметанном с томатом соусе	105	43	170,175	9,566	9,562	4,159
	гарниры	№203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	12	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
	кулин. Изделие	406/461	Кулинарное изделие	75	21,70	87,68	2,499	6,182	5,513
	сладкое	№349	Компот из смеси сухофруктов	200	8	83,349	0,566	0	20,272
	<b>Итого:</b>				<b>605</b>	<b>100</b>	<b>719,553</b>	<b>24,081</b>	<b>22,081</b>

Директор школы \_\_\_\_\_

Индивидуальный предприниматель \_\_\_\_\_

И. В. Жукова

