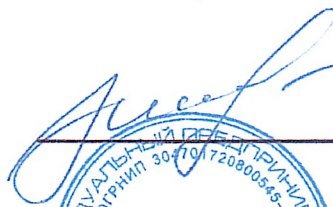


Согласовано:
Директор школы

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 1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	174	Каша вязкая молочная пшенная (рисовая, кукурузная, манная) с маслом	200	27	284,55	8,11	6,24	42,24
	закуски	3	Бутерброд с сыром (30/20гр)	50	22	143,979	7,124	6,272	14,76
	Фрукт	№338	Фрукт	130	24,3	39,72	0,04	0,04	9,8
	горячие напитки	№377	Чай с сахаром и лимоном (200)	200	5	42,222	0,207	0,059	10,216
Итого:				580	78,3	510,471	15,481	12,611	77,016
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	982	Напиток фруктово-ягодный (200)	200	7	50,427	0,159	0,016	7,046
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (35)	35	2,3	77,31	2,7	0,99	14,4
Итого:				515	78,3	605,626	21,254	18,37	78,845

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	150	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
	Фрукт	№338	Фрукт,яблоко (1)	80	17,3	39,72	0,04	0,04	9,8
Итого:				460	78,3	516,957	15,9	13,326	74,918
Обед	2 блюдо	352/2	Тефтели рыбные "Морские"в сметанном с томатом соусе	100	43,5	262,4	13,5	16,9	12,26
	гарнир	128	Картофельное пюре (150)	150	22,5	200,603	4,58	5,71	32,723
	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 (35)	35	2,3	77,31	2,7	0,99	14,4
Итого:				515	78,3	695,662	23,734	23,845	94,716

Школа: _____ Дата: _____ День: День 3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	овощи	70/71	Овощи натуральные свежие	35	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
	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:				525	78,3	589,252	17,557	15,44	81,194
Обед	овощи	70/71	Овощи натуральные свежие	15	7,3	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
	сладкое	№388	Напиток из плодов шиповника	200	12	41,167	0,2	0,051	9,977
Итого:				475	78,3	517,252	16,535	17,238	69,943

Директор школы _____

Индивидуальный предприниматель _____

И.В. Жукова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ" ТОМСКОГО РАЙОНА,**
Абдулаев Данил Викторович, ДИРЕКТОР

31.10.24 10:29
(MSK)

Сертификат 6AB369201D361AF2F7A1E59E9F993510

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
	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
	сладкое	№587(2)	Напиток "Витошка" витаминизированный	200	14	48,561	0,024	0,01	2,175
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	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
	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 _____

И.В. Жукова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ" ТОМСКОГО РАЙОНА,**
Абдулаев Данил Викторович, ДИРЕКТОР

Сертификат 6AB369201D361AF2F7A1E59E9F993510