

Примерное циклическое меню на 10 дней
для обеспечения двухразовым питанием обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья 12 лет и старше.
(весна 2025г.)

Согласовано:
Директор МБОУ «Богашевская СОШ
им. А.И. Федорова» Томского района

О.В. Фёдорова

Утверждаю:
И.В. Никифорова И.В.

И.В. Никифорова

Регистр. №	Наименование блюда	Масса порц., гр.	Жиры	Углеводы	Энерг.цен ность (ккал)
1 день					
	Обед				
25	Салат из свежих помидоров и яблок	80	0,8	5,2	81
107	Суп рыбный (с конс. сайрой)	250	2,3	16,8	159,9
293	Птица запеченная	100/5	26,2	0,4	264,3
302	Рис припущенный	200	3,75	28,26	285,8
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	60	4,8	25,2	127,2
54-8хн -2020	Компот из смородины	200	0,3	8,5	35,3
	Итого:	895	38,15	31,59	953,5
	Полдник				
	Фрукт	1 шт.	0,8	7,4	38,1
264	Круассан с сыром	90	9,2	32	185
389	Сок яблочный (персик, вишня)	200	0,5	9,1	38
	Итого:	400	10,5	8	261,1
	Всего:	1295	48,65	39,59	1214,6
2 день					
	Обед				
24	Салат из свежих огурцов	100	0,9	4,5	63
84	Борщ со сметаной	250/10	1,8	15,2	112,3
290/331	Птица, тушенная в соусе	110	13,2	4	223
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,39	46,39	314
348	Компот из изюма	200	0,36	43,75	141,4
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	60	4,8	25,2	127,2
	Итого:	910	31,45	31,9	980,9
	Полдник				
	Фрукт	1 шт.	0,8	7,4	38,1
264	Булочка с творогом	60	8,6	27,1	183
389	Сок яблочный (персик, вишня)	200	0,5	9,1	38
	Итого:	370	9,9	4,6	259,1
	Всего:	1280	41,35	36,5	1240
3 день					
	Обед				
39	Салат зеленый с кукурузой и сыром	80	3,92	7,6	110,4
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой	250/10	2,1	20,55	136,3
129/331	Котлеты рубленные из птицы/соус	110	15	15,5	316
203	Макароны отварные с маслом	180/5	6,48	36,6	242,8
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	21,82	87,6
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	60	4,8	25,2	127,2
	Итого:	895	32,38	41,58	1020,3
	Полдник				
	Фрукт	1 шт.	0,8	7,4	38,1
274	Булочка со сгущенкой	80	7,3	55,4	358
389	Сок яблочный (персик, вишня)	200	0,5	9,1	38
	Итого:	370	8,6	12,1	434,1
	Всего:	1265	40,98	53,68	1454,4

4 день

	Обед					
68	Свекольник со сметаной	250/10	2	5,1	13,7	108
271	Котлета домашняя мясная, соус	110	13,8	14,5	15,7	275,51
302	Рис припущенный	180	3,38	5,49	25,46	257,22
54-5гн -2020	Чай с ягодой и сахаром	200	0,2	0	16	65
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2
	Итого:	810	24,18	25,89	96,06	832,93
	Полдник					
365	Желе ягодное	200	5,36	0	27,6	133
389	Сок яблочный (персик, вишня)	200	0,5	0	9,1	38
	Итого:	400	5,86	0	36,7	171
	Всего:	1210	30,04	25,89	132,76	1003,93

5 день

	Обед					
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,6	3,6	3,3	48
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,6	4,93	11,5	96,75
85	Рыбные хлебцы	100	14,87	10,25	7,25	181,25
128	Картофельное пюре	200/7	4,1	7,1	26,4	185,8
300	Напиток поливитаминный	200	0	0	18,6	74
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2
	Итого:	927	25,97	26,68	92,25	713
	Полдник					
389	Сок яблочный (персик, вишня)	200	0,5	0	9,1	38
274	Завитушка с творогом	80	7,3	11,7	55,4	358
	Фрукт	1 шт	0,8	0,4	7,4	38,1
	Итого:	330	8,6	12,1	71,9	434,1
	Всего:	1257	34,57	38,78	164,15	1147,1

6 день

	Завтрак					
	Обед					
71	Овощи свежие порционно	80	0,5	0	1,6	8,4
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой	250/10	2,1	5,1	20,55	136,3
129	Котлеты рубленые из птицы	100/6	15	21	15,5	316
203	Макароны отварные	180	6,48	7,56	43,92	242,8
348	Компот из изюма	200	0,36	0	43,75	141,4
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2
	Итого:	886	29,24	34,46	150,52	972,1
	Полдник					
389	Сок яблочный (персик, вишня)	200	0,5	0	9,1	38
274	Булочка со сгущенкой	80	7,3	11,7	55,4	358
	Фрукт	1 шт	0,8	0,4	7,4	38,1
	Итого:	350	8,6	12,1	71,9	434,1
	Всего:	1236	37,84	46,56	222,42	1406,2

7 день

	Обед					
131	Горох овощной отварной (консерв.)	30	0,62	0,88	1,3	11,6
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,6	4,93	11,5	96,75
260	Гуляш	110	9,83	22,05	2,93	249,75
302	Рис припущенный	180	3,38	5,49	25,46	257,22
300	Напиток поливитаминный	200	0	0	18,6	74
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2
	Итого:	840	20,23	34,15	84,99	816,52
	Полдник					
408/467	Пирог с картофелем	80	4,8	11,2	26,8	227
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
389	Сок яблочный (персик, вишня)	200	0,5	0	9,1	38
	Итого:	375	7,7	11,6	48,5	328,6
	Всего:	1215	27,93	45,75	133,49	1145,12

8 день						
	Обед					
29	Салат из сырых овощей	100	1,1	6,1	5,7	82
63	Суп картофельный с бобовыми	250	7,9	4,3	31,5	199
290/331	Птица, тушенная в соусе	110	13,2	14,9	4	223
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,39	6,8	46,39	314
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0	19,3	82
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2
	Итого:	900	38,09	32,9	132,09	1027,2
	Полдник					
	Фрукт	1 шт.	0,8	0,4	7,4	38,1
264	Круассан с сыром	80	9,2	7,6	32	185
389	Сок яблочный (персик, вишня)	200	0,5	0	9,1	38
	Итого:	400	10,5	8	48,5	261,1
	Всего:	1300	48,59	40,9	180,59	1288,3

9 день						
	Обед					
84	Борщ со сметаной	250/10	1,8	4,9	15,2	112,3
85	Рыбные хлебцы	100/5	13,68	9,23	6,53	163,13
128	Картофельное пюре	200/7	4,1	7,1	26,4	185,8
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2
	Итого:	832	24,46	22,03	95,15	676,03
	Полдник					
	Фрукт	1 шт.	0,8	0,4	7,4	38,1
264	Булочка с творогом	80	8,6	4,2	27,1	183
389	Сок яблочный (персик, вишня)	200	0,5	0	9,1	38
	Итого:	340	9,9	4,6	43,6	259,1
	Всего:	1172	34,36	26,63	138,75	935,13

10 день						
	Обед					
54	Салат из свеклы с яблоком	80	0,72	3,6	9,84	74,4
108/109	Суп картофельный с клецками	250	5,23	6,28	29	193,5
256	Мясо тушеное	110	12,8	25,2	3,1	282
203	Макароны отварные с маслом	180/5	6,48	7,56	36,6	242,8
377	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	16	65
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2
	Итого:	892	30,23	43,44	119,74	984,9
	Полдник					
389	Сок (яблоко, вишня, персик, морковный)	200	1	0	24,4	103
274	Булочка со сгущенкой	80	7,3	11,7	55,4	358
	Фрукт	1 шт	0,8	0,4	7,4	38,1
	Итого:	380	9,1	12,1	87,2	499,1
	Всего:	1272	39,33	55,54	206,94	1484

Сборник технических нормативов — Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников
/Под. Ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005. - 628с.

СБОРНИК РЕЦЕПТУР блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов, обучающихся
1-4-х классов общеобразовательных организаций г. Новосибирск, 2020

«1101 рецептура блюд для детских дошкольных учреждений и общеобразовательных школ» КШП г. Москва.

Сборник технологического карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания. ООО Фирма «Партнер» Уфа, 2016.

Программный центр «Помощь образованию» rbprog.ru, Россия, г.Киров.