

Примерное цикличное меню на 10 дней
для обеспечения питанием отдельной категории обучающихся
(дотационное питание старше 12 лет зима-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					
260	Гуляш	110	9,83	22,05	249,75
302	Рис припущенный	180	3,38	5,49	257,22
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	60	4,8	0,8	127,2
377	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	65
	Итого:	557	18,21	28,34	699,17
2 день					
54	Салат из свеклы с яблоком	60	0,72	3,6	74,4
290/331	Птица, тушенная в соусе	110	13,2	14,9	223
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,39	6,8	314
348	Компот из изюма	200	0,36	0	141,4
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	60	4,8	0,8	127,2
	Итого:	610	29,47	26,1	129,18
3 день					
129/331	Котлеты рубленые из птицы/соус	110	15	21	316
203	Макароны отварные с маслом	180/5	6,48	7,56	242,8
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	87,6
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	60	4,8	0,8	127,2
	Итого:	555	26,36	29,36	99,12
4 день					
85	Рыбные хлебцы	100	14,87	10,25	181,25
128	Картофельное пюре	200/7	4,1	7,1	185,8
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	60	4,8	0,8	127,2
54-5гн -2020	Чай с ягодой и сахаром	200	0,2	0	65
	Итого:	567	23,97	18,15	74,85
5 день					
23	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,66	52,2
№279/331	Тефтели из говядины в сметанно-томатном соусе	110	10,31	16,16	195,26
203	Макароны отварные с маслом	180/5	6,48	7,56	242,8
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	65
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	60	4,8	0,8	127,2
	Итого:	615	22,45	28,18	94,06
6 день					
256	Мясо тушеное	110	12,8	25,2	282
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,39	6,8	314
348	Компот из изюма	200	0,36	0	141,4
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	60	4,8	0,8	127,2
	Итого:	550	28,35	32,8	118,44
7 день					
131	Горох овощной отварной (консерв.)	30	0,62	0,88	11,6
85	Рыбные хлебцы	100	14,87	10,25	181,25
302	Рис припущенный	180	3,38	5,49	257,22
300	Напиток поливитаминный	200	0	0	74
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	60	4,8	0,8	127,2
	Итого:	570	23,67	17,42	77,81

8 день						
129/331	Котлеты рубленые из птицы/соус	110	15	21	15,5	316
139	Картофель тушеный	200	3,7	11,1	26,8	224
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	16	65
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2
	Итого:	570	23,7	32,9	83,5	732,2

9 день						
6	Салат из белокочанной капусты	80	1,7	3,6	8,2	71,6
№279/331	Тефтели из говядины в сметанно-томатном соусе	110	10,31	16,16	12,12	195,26
203	Макароны отварные с маслом	180/5	6,48	7,56	36,6	242,8
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:	635	23,37	28,12	103,94	724,46

10 день						
293/331	Птица запеченная/соус	110	26,2	17,5	0,4	264,3
302	Рис припущенный	200	3,75	6,09	28,26	285,8
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:	577	34,95	24,39	69,86	742,3

Сборник технический нормативов — Сборник рецептур 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 технологический карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания. ООО Фирма «Партнер» Уфа, 2016.

[Программный центр «Помощь образованию» rbprog.ru, Россия, г.Киров.](http://rbprog.ru)