

МБОУ "Богашёвская СОШ им. А.И. Фёдорова" Томского района

Примерное цикличное меню на 10 дней
для обеспечения питанием отдельной категории обучающихся
(бесплатное горячее питание 7-11 лет (2025г. 1, 2 смена)

2025 год

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

Утверждаю:
И.В. Никифорова

И.В. Никифорова

Регистр. №	Наименование блюда	порц., гр.	Жиры	Углеводы	Энерг.цен ность (ккал)
1 день					
	Завтрак				
175	Каша «Дружба»	200/10	6,22	8,44	232,20
382	Какао с молоком (витаминизированный)	200	3,7	3,2	150,8
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	7	54,5
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	30	2,4	0,4	63,6
	Фрукт	1 шт.	0,8	0,4	38,1
	Итого:	560	17,72	19,44	539,2
	Обед				
107	Суп рыбный (с конс, сайрой)	200	1,84	1,6	127,92
294/330	Котлета куриная, соус	110	14,34	16	268,31
54-7г	Рис припущенный	150	3,58	3,92	200
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	60	4,8	0,8	127,2
54-8хн -2020	Компот из смородины	200	0,3	0	35,3
	Итого:	720	24,86	22,32	758,73
	Всего:	1280	42,58	41,76	822,33
2 день					
	Завтрак				
23	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,66	52,2
210	Омлет натуральный	160/5	12	24,18	321,06
54-5гн -2020	Чай с ягодой и сахаром	200	0,2	0	65
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	30	2,4	0,4	63,6
	Фрукт	1 шт.	0,9	0,54	62,4
	Итого:	565	15,26	28,24	564,26
	Обед				
63	Суп картофельный с бобовыми	200	7,9	4,3	199
239/331	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	110	8,96	4,5	163
128	Картофельное пюре	150/5	3,1	14,58	145,8
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	65
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	60	4,8	0,8	127,2
	Итого:	725	24,86	24,18	95,04
	Всего:	1290	40,12	52,42	1264,26
3 день					
	Завтрак				
19	Салат из моркови с яблоком	60	0,7	2,7	80
54-16м / 54-1соус-2020	Тефтели из говядины/соус сметанный	110	13,6	11,4	187,4
203	Макароны отварные	150	5,4	6,3	225
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	30	2,4	0,4	63,6
377	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	65
	Итого:	557	22,3	20,8	80
	Обед				
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой	200/10	1,68	4,08	109,04
290/331	Птица, тушенная в соусе	100	13,2	14,9	203
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,66	5,67	240
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	87,6
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	60	4,8	0,8	127,2
	Итого:	720	28,42	25,45	105,29
	Всего:	1277	50,72	46,25	1387,84
4 день					
	Завтрак				

174	Каша пшеничная молочная	200/10/10	6,8	10,2	51,2	324
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80
	Фрукт	1 шт.	0,9	0,54	21,4	169,1
	Итого:	560	12,78	13,28	92,14	708,5
	Обед					
68	Свекольник со сметаной	200/7	2	5,1	13,7	108
279/331	Тефтели мясные/соус сметанный	110	13,6	11,4	8,1	187,4
203	Макароны отварные	150	5,4	6,3	36,6	225
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:	734	26	23,6	99,6	712,6
	Всего:	1294	38,78	36,88	191,74	1421,1
5 день						
	Завтрак					
54	Салат из свеклы с яблоком	60	0,72	3,6	9,84	74,4
294/330	Котлета куриная, соус	110	14,34	16	16,2	268,31
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,66	5,67	37,83	240
377	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	16	65
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Итого:	557	26,32	25,67	92,47	711,31
	Обед					
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/7	1,6	4,93	11,5	96,75
256	Мясо тушеное	110	12,8	25,2	3,1	282
54-7г	Рис припущенный	150	3,58	3,92	36,75	200
300	Напиток поливитаминный	200	0	0	18,6	74
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2
	Итого:	727	22,78	34,85	95,15	779,95
	Всего:	1284	49,1	60,52	187,62	1491,26
6 день						
	Завтрак					
174	Каша из кукурузной крупы	200/10	10,13	15,29	85,4	375,00
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	7	0	54,5
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	16	65
	Гематоген	40	3	1,5	28,5	172
	Итого:	500	20,33	24,19	142,5	730,1
	Обед					
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой	200/7	1,68	4,08	16,44	109,04
294/330	Котлета куриная, соус	110	14,34	16	16,2	268,31
203	Макароны отварные с маслом	150/5	5,4	6,3	39,7	201,9
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:	732	26,42	27,18	113,54	771,45
	Всего:	1232	46,75	51,37	256,04	1501,55
7 день						
71	Овощи свежие порционно	60	0,5	0	1,6	8,4
210	Омлет натуральный	160/5	12	24,18	12,96	321,06
	Вензель с изюмом	30	1,9	3,3	15,25	85
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80
	Фрукт	1 шт	0,8	0,4	7,4	38,1
	Итого:	550	18,78	30,56	65,55	604,36
	Обед					
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,6	4,93	11,5	96,75
260	Гуляш	100	9,83	22,05	2,93	249,75
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,66	5,67	37,83	240
300	Напиток поливитаминный	200	0	0	18,6	74
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2
	Итого:	720	24,89	33,45	96,06	787,7
	Всего:	1270	43,67	64,01	161,61	1392,06
8 день						
	Завтрак					
223	Запеканка из творога	140	20,5	10,92	42,9	330
	Сгущенное молоко	20	0,78	0,85	5,84	34,04

54-5гн -2020	Чай с ягодой и сахаром	200	0,2	0	16	65
54-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,3
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Фрукт	1 шт.	0,5	0	15,12	56,4
	Итого:	530	24,48	19,37	92,56	615,34
	Обед					
111	Суп с макаронными изделиями	240	1,82	4,02	13,6	97,8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	203
54-7г	Рис припущенный	160	3,58	3,92	36,75	213
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:	767	24,5	14,44	95,95	706
	Всего:	1297	48,98	38,92	115,32	1321,34
9 день						
	Завтрак					
29	Салат из сырых овощей	60	0,66	3,67	3,46	49,3
260	Гуляш	100	9,83	22,05	2,93	249,75
54-7г	Рис припущенный	150/5	3,58	3,92	36,75	200
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	65
	Итого:	545	16,57	30,04	70,74	627,65
	Обед					
84	Борщ со сметаной	230/5	1,8	4,9	15,2	112,3
259	Жаркое по-домашнему	210	20,1	18,8	17,2	401,5
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:	705	26,78	24,5	79,42	728,6
	Всего:	1250	43,35	54,54	150,16	1356,25
10 день						
	Завтрак					
71	Овощи свежие порционно	80	0,5	0,16	1,6	8,4
208	Лапшевник с сыром и маслом	200/5	16,9	10,4	48,6	355,11
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
382	Какао с молоком (витаминизированный)	200	3,7	3,2	26,8	150,8
	Итого:	515	23,5	14,16	89,6	577,91
	Обед					
99	Суп из овощей	200	1,4	3,94	11,5	86,6
294/330	Котлета куриная, соус	110	14,34	16	16,2	268,31
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,66	5,67	37,83	240
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	65
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2
	Итого:	720	29,3	26,41	105,73	787,11
	Всего:	1235	52,8	40,57	195,33	1365,02

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.