

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

Примерное циклическое меню на 10 дней
для обеспечения двухразовым питанием обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья 7-11 лет
(2025г. завтрак+обед, обед+полдник)

2025 год

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	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
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,2	7	54,5
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	30	2,4	0,4	63,6
	Гематоген	40	3	1,5	172
	Итого:	500	19,52	20,54	673,1
	Обед				
25	Салат из свежих помидоров и яблок	60	0,8	5,2	81
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:	780	25,66	27,52	839,73
	Всего:	1280	45,18	48,06	903,33
	Полдник				
	Фрукт	1 шт.	0,8	0,4	38,1
264	Круассан	90	9,2	7,6	185
389	Сок яблочный (персик, вишня)	200	0,5	0	38
	Итого:	400	10,5	8	261,1
	Всего:	1180	36,16	35,52	1100,83

2 день

	Завтрак				
23	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,66	52,2
210	Омлет натуральный	140/5	11,75	18,68	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	15,01	22,74	564,26
	Обед				
15	Салат из свежих огурцов	60	0,8	4,7	61
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	161
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:	785	25,66	28,88	759
	Всего:	1350	40,67	51,62	821,4
	Полдник				
	Фрукт	1 шт.	0,8	0,4	38,1
264	Булочка с творогом	60	8,6	4,2	183
389	Сок яблочный (персик, вишня)	200	0,5	0	38
	Итого:	370	9,9	4,6	259,1
	Всего:	1155	35,56	33,48	1018,1

3 день

	Завтрак				
19	Салат из моркови с яблоком	60	0,7	2,7	80
54-8м -2020 / 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	16	65
	Итого:	557	22,3	20,8	80	621
	Обед					
39	Салат зеленый с кукурузой и сыром	80	3,92	7,12	7,6	110,4
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой	200/10	1,68	4,08	16,44	109,04
290/331	Птица, тушенная в соусе	100	13,2	14,9	4	203
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,66	5,67	37,83	240
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:	800	32,34	32,57	112,89	877,24
	Всего:	1357	54,64	53,37	192,89	1498,24
	Полдник					
210	Омлет натуральный	130/5	12	24,18	12,65	316,4
	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:	365	14,9	24,58	34,35	418
	Всего:	1165	47,24	57,15	147,24	1295,24

4 день

	Завтрак					
174	Каша пшенная 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	200/10	2	5,1	13,7	108
260	Гуляш	100	9,83	22,05	2,93	249,75
54-6г-2020	Рис припущенный	150	3,5	5,4	36,4	208,7
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:	727	20,33	33,35	94,23	758,65
	Всего:	1287	33,11	46,63	186,37	1467,15
	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:	330	8,6	12,1	71,9	434,1
	Всего:	1057	28,93	45,45	166,13	1192,75

5 день

	Завтрак					
54	Салат из свеклы с яблоком	60	0,72	3,6	9,84	74,4
290/331	Птица, тушенная в соусе	100	13,2	14,9	4	203
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,66	5,67	37,83	240
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	16	65
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Итого:	540	24,46	20,97	70,43	571,6
	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
203	Макароны отварные	150	5,4	6,3	36,6	225
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	24,6	37,23	95	804,95
	Всего:	1267	49,06	58,2	165,43	1376,55
	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:	1127	35,1	45,23	143,5	1066,05

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	4,2	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	16,93	22,69	114	558,1
	Обед					
71	Овощи свежие порционно	60	0,5	0	1,6	8,4
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой	200/10	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:	785	26,92	27,18	115,14	779,85
	Всего:	1285	43,85	49,87	229,14	1337,95
	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:	1135	35,52	39,28	187,04	1213,95
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					
131	Горох овощной отварной (консервированный)	20	0,62	0,88	1,3	15,6
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:	740	25,51	34,33	97,36	803,3
	Всего:	1290	44,29	64,89	162,91	1407,66
	Полдник					
410	Булочка с повидлом	75	4,4	2,3	45,3	220
	Фрукт	1 шт.	0,8	0,4	7,4	38,1
389	Сок яблочный (персик, вишня)	200	0,5	0	9,1	38
	Итого:	375	5,7	2,7	61,8	296,1
	Всего:	1115	31,21	37,03	159,16	1099,4
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:	550	24,48	19,37	92,56	615,34
	Обед					
29	Салат из сырых овощей	60	1,1	6,1	5,7	82
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:	777	25,6	20,54	101,65	788
	Всего:	1327	50,08	39,91	194,21	1403,34

	Полдник					
	Фрукт					
264	Круассан с сыром	1 шт.	0,8	0,4	7,4	38,1
389	Сок яблочный (персик, вишня)	80	9,2	7,6	32	185
		200	0,5	0	9,1	38
	Итого:	400	10,5	8	48,5	261,1
9 день	Всего:	1177	36,1	28,54	150,15	1049,1

	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	3,8	5,49	25,46	188,55
	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	16,79	31,61	59,45	616,2

	Обед					
84	Борщ со сметаной	250/10	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:	730	26,78	24,5	79,42	728,6
	Всего:	1275	43,57	56,11	138,87	1344,8

	Полдник					
	Фрукт					
264	Булочка с творогом	1 шт.	0,8	0,4	7,4	38,1
389	Сок яблочный (персик, вишня)	80	8,6	4,2	27,1	183
		200	0,5	0	9,1	38
	Итого:	340	9,9	4,6	43,6	259,1
10 день	Всего:	1070	36,68	29,1	123,02	987,7

	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

	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:	1100	38,4	38,51	192,93	1286,21

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.