

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

Примерное циклическое меню на 10 дней
для обеспечения двухразовым питанием обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья 12 лет и старше.
(осень — зима 2024г.)

2024 год

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



О.В. Фёдорова

Утверждено:
 ИП Никифорова И.В.



И.В. Никифорова

МЕНЮ

| Регистр. № | Наименование блюда | Масса порц., гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг.ценность (ккал) |
|----------------|--|------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------|
| 1 день | | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| 25 | Салат из свежих помидоров и яблок | 80 | 0,8 | 5,2 | 7,7 | 81 |
| 107 | Суп рыбный (с конс. сайрой) | 250 | 2,3 | 2 | 16,8 | 159,9 |
| 293 | Птица жареная | 100/5 | 26,2 | 17,5 | 0,4 | 264,3 |
| 302 | Рис припущенный | 200 | 3,75 | 6,09 | 28,26 | 285,8 |
| | Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный | 60 | 4,8 | 0,8 | 25,2 | 127,2 |
| 54-8хн -2020 | Компот из смородины | 200 | 0,3 | 0 | 8,5 | 35,3 |
| | Итого: | 895 | 38,15 | 31,59 | 86,86 | 953,5 |
| Полдник | | | | | | |
| | Фрукт | 1 шт. | 0,8 | 0,4 | 7,4 | 38,1 |
| 264 | Круассан с сыром | 90 | 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: | 1295 | 48,65 | 39,59 | 135,36 | 1214,6 |
| 2 день | | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| 24 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,9 | 4,5 | 4,5 | 63 |
| 96 | Рассольник Ленинградский с перловой крупой | 250/10 | 2,1 | 5,1 | 20,55 | 136,3 |
| 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 |
| 348 | Компот из изюма | 200 | 0,36 | 0 | 43,75 | 141,4 |
| | Хлеб 1сорт / рж.-пшеничный | 60 | 4,8 | 0,8 | 25,2 | 127,2 |
| | Итого: | 910 | 31,75 | 32,1 | 144,39 | 1004,9 |
| Полдник | | | | | | |
| | Фрукт | 1 шт. | 0,8 | 0,4 | 7,4 | 38,1 |
| 264 | Булочка с творогом | 60 | 8,6 | 4,2 | 27,1 | 183 |
| 389 | Сок яблочный (персик, вишня) | 200 | 0,5 | 0 | 9,1 | 38 |
| | Итого: | 370 | 9,9 | 4,6 | 43,6 | 259,1 |
| | Всего: | 1280 | 41,65 | 36,7 | 187,99 | 1264 |
| 3 день | | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| 39 | Салат зеленый с кукурузой и сыром | 80 | 3,92 | 7,12 | 7,6 | 110,4 |
| 96 | Рассольник Ленинградский с перловой крупой | 250/10 | 2,1 | 5,1 | 20,55 | 136,3 |
| 129/331 | Котлеты рубленные из птицы/соус | 110 | 15 | 21 | 15,5 | 316 |
| 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 1сорт / рж.-пшеничный | 60 | 4,8 | 0,8 | 25,2 | 127,2 |
| | Итого: | 895 | 32,38 | 41,58 | 127,27 | 1020,3 |
| Полдник | | | | | | |
| | Фрукт | 1 шт. | 0,8 | 0,4 | 7,4 | 38,1 |
| 274 | Булочка со сгущенкой | 80 | 7,3 | 11,7 | 55,4 | 358 |
| 389 | Сок яблочный (персик, вишня) | 200 | 0,5 | 0 | 9,1 | 38 |
| | Итого: | 370 | 8,6 | 12,1 | 71,9 | 434,1 |
| | Всего: | 1265 | 40,98 | 53,68 | 199,17 | 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 технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания. ООО Фирма «Партнер» Уфа, 2016.

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