

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

Примерное цикличное меню на 10 дней

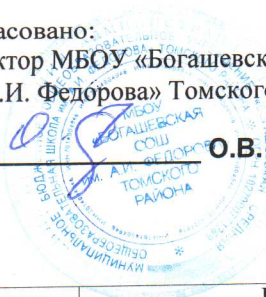
для обеспечения двухразовым питанием обучающихся с ограниченными

возможностями здоровья 7-11 лет

(осень — зима 2024г. завтрак+обед, обед+полдник)

2024 год

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



О.В. Фёдорова

Утверждаю:  
ИП Никифорова И.В.



И.В. Никифорова

## МЕНЮ

Регистр. №	Наименование блюда	Масса порц., гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.ценность (ккал)
<b>1 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
175	Каша «Дружба»	200/10	6,22	8,44	32,77	232,20
382	Какао с молоком (витаминизированный)	200	3,7	3,2	26,8	150,8
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
	Гематоген	40	3	1,5	28,5	172
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>19,52</b>	<b>20,54</b>	<b>100,67</b>	<b>673,1</b>
	<b>Обед</b>					
25	Салат из свежих помидоров и яблок	60	0,8	5,2	7,7	81
107	Суп рыбный ( с конс, сайрой)	200	1,84	1,6	13,44	127,92
294/330	Котлета куриная, соус	110	14,34	16	16,2	268,31
177	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,58	3,92	36,75	200
	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
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>25,66</b>	<b>27,52</b>	<b>107,79</b>	<b>839,73</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1280</b>	<b>45,18</b>	<b>48,06</b>	<b>208,46</b>	<b>903,33</b>
	<b>Полдник</b>					
	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
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>10,5</b>	<b>8</b>	<b>48,5</b>	<b>261,1</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1180</b>	<b>36,16</b>	<b>35,52</b>	<b>156,29</b>	<b>1100,83</b>
<b>2 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
23	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,66	4,14	52,2
210	Омлет натуральный	140/5	11,75	18,68	12,96	321,06
54-5гн -2020	Чай с ягодой и сахаром	200	0,2	0	16	65
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Фрукт	1 шт.	0,9	0,54	21,4	62,4
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>15,01</b>	<b>22,74</b>	<b>67,1</b>	<b>564,26</b>
	<b>Обед</b>					
15	Салат из свежих огурцов	60	0,8	4,7	3,6	61
63	Суп картофельный с бобовыми	200	7,9	4,3	31,5	199
239/331	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	110	8,96	4,5	3,64	161
128	Картофельное пюре	150/5	3,1	14,58	19,7	145,8
300	Напиток поливитаминный	200	0	0	18,6	74
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2
	<b>Итого:</b>	<b>785</b>	<b>25,56</b>	<b>28,88</b>	<b>102,24</b>	<b>768</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1350</b>	<b>40,57</b>	<b>51,62</b>	<b>169,34</b>	<b>830,4</b>
	<b>Полдник</b>					
	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
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>9,9</b>	<b>4,6</b>	<b>43,6</b>	<b>259,1</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1155</b>	<b>35,46</b>	<b>33,48</b>	<b>145,84</b>	<b>1027,1</b>
<b>3 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
19	Салат из моркови с яблоком	60	0,7	2,7	6,7	80
54-8м -2020 / 54-1соус-2020	Тефтели из говядины/соус сметанный	110	13,6	11,4	8,1	187,4
203	Макароны отварные	150	5,4	6,3	36,6	225
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6



377	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	16	65
	<b>Итого:</b>	<b>557</b>	<b>22,3</b>	<b>20,8</b>	<b>80</b>	<b>621</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>32,34</b>	<b>32,57</b>	<b>112,89</b>	<b>877,24</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1357</b>	<b>54,64</b>	<b>53,37</b>	<b>192,89</b>	<b>1498,24</b>
	<b>Полдник</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>365</b>	<b>14,9</b>	<b>24,58</b>	<b>34,35</b>	<b>418</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1165</b>	<b>47,24</b>	<b>57,15</b>	<b>147,24</b>	<b>1295,24</b>

#### 4 день

	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>12,78</b>	<b>13,28</b>	<b>92,14</b>	<b>708,5</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>727</b>	<b>20,33</b>	<b>33,35</b>	<b>94,23</b>	<b>758,65</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1287</b>	<b>33,11</b>	<b>46,63</b>	<b>186,37</b>	<b>1467,15</b>
	<b>Полдник</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>8,6</b>	<b>12,1</b>	<b>71,9</b>	<b>434,1</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1057</b>	<b>28,93</b>	<b>45,45</b>	<b>166,13</b>	<b>1192,75</b>

#### 5 день

	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>24,46</b>	<b>20,97</b>	<b>70,43</b>	<b>571,6</b>
	<b>Обед</b>					
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,6	3,3	48
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
	<b>Итого:</b>	<b>787</b>	<b>25,2</b>	<b>40,83</b>	<b>98,3</b>	<b>852,95</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1327</b>	<b>49,66</b>	<b>61,8</b>	<b>168,73</b>	<b>1424,55</b>
	<b>Полдник</b>					
	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
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>10,5</b>	<b>8</b>	<b>48,5</b>	<b>261,1</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1187</b>	<b>35,7</b>	<b>48,83</b>	<b>146,8</b>	<b>1114,05</b>



<b>6 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>16,93</b>	<b>22,69</b>	<b>114</b>	<b>558,1</b>
	<b>Обед</b>					
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
290/331	Птица, тушенная в соусе	100	13,2	14,9	4	203
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
	<b>Итого:</b>	<b>785</b>	<b>25,78</b>	<b>26,08</b>	<b>102,94</b>	<b>714,54</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1285</b>	<b>42,71</b>	<b>48,77</b>	<b>216,94</b>	<b>1272,64</b>
	<b>Полдник</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>8,6</b>	<b>12,1</b>	<b>71,9</b>	<b>434,1</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1135</b>	<b>34,38</b>	<b>38,18</b>	<b>174,84</b>	<b>1148,64</b>
<b>7 день</b>						
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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>18,78</b>	<b>30,56</b>	<b>65,55</b>	<b>604,36</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>25,51</b>	<b>34,33</b>	<b>97,36</b>	<b>803,3</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1290</b>	<b>44,29</b>	<b>64,89</b>	<b>162,91</b>	<b>1407,66</b>
	<b>Полдник</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>375</b>	<b>7,7</b>	<b>11,6</b>	<b>48,5</b>	<b>328,6</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1115</b>	<b>33,21</b>	<b>45,93</b>	<b>145,86</b>	<b>1131,9</b>
<b>8 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>24,48</b>	<b>19,37</b>	<b>92,56</b>	<b>615,34</b>
	<b>Обед</b>					
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
259	Жаркое по-домашнему	210	20,1	18,8	17,2	317,9
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
	<b>Итого:</b>	<b>777</b>	<b>28,02</b>	<b>29,72</b>	<b>77,7</b>	<b>689,9</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1327</b>	<b>52,5</b>	<b>49,09</b>	<b>170,26</b>	<b>1305,24</b>



	<b>Полдник</b>					
	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
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>10,5</b>	<b>8</b>	<b>48,5</b>	<b>261,1</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1177</b>	<b>38,52</b>	<b>37,72</b>	<b>126,2</b>	<b>951</b>

**9 день**

	<b>Завтрак</b>					
131	Горох овощной отварной (консерв.)	30	0,62	0,88	1,3	11,6
260	Гуляш	100	9,83	22,05	2,93	249,75
302	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
	<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>16,75</b>	<b>28,82</b>	<b>57,29</b>	<b>578,5</b>
	<b>Обед</b>					
84	Борщ со сметаной	250/10	1,8	4,9	15,2	112,3
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
	<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>28,54</b>	<b>26,27</b>	<b>104,05</b>	<b>770,1</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1285</b>	<b>45,29</b>	<b>55,09</b>	<b>161,34</b>	<b>1348,6</b>
	<b>Полдник</b>					
	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
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>9,9</b>	<b>4,6</b>	<b>43,6</b>	<b>259,1</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1110</b>	<b>38,44</b>	<b>30,87</b>	<b>147,65</b>	<b>1029,2</b>

**10 день**

	<b>Завтрак</b>					
71	Овощи свежие порционно	80	0,5	0,16	1,6	8,4
208	Лапшевник с творогом 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
	<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>23,5</b>	<b>14,16</b>	<b>89,6</b>	<b>577,91</b>
	<b>Обед</b>					
99	Суп из овощей	200	1,4	3,94	11,5	86,6
256	Мясо тушеное	110	12,8	25,2	3,1	282
302	Рис припущенный	150/5	3,8	5,49	25,46	188,55
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
	<b>Итого:</b>	<b>725</b>	<b>23,16</b>	<b>35,43</b>	<b>109,01</b>	<b>825,75</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1240</b>	<b>46,66</b>	<b>49,59</b>	<b>198,61</b>	<b>1403,66</b>
	<b>Полдник</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>9,1</b>	<b>12,1</b>	<b>87,2</b>	<b>499,1</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1105</b>	<b>32,26</b>	<b>47,53</b>	<b>196,21</b>	<b>1324,85</b>

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](http://rbprog.ru), Россия, г.Киров.