

Примерное циклическое меню на 10 дней
для обеспечения питанием отдельной категории обучающихся
(дотационное питание старше 12 лет зима-весна 2024г.)

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

О.В. Фёдорова

Утверждаю:
 И.В. Никифорова

И.В. Никифорова

МЕНЮ

Регистр. №	Наименование блюда	Масса порц., гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность (ккал)
1 день						
260	Гуляш	110	9,83	22,05	2,93	249,75
302	Рис припущенный	180	3,38	5,49	25,46	257,22
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2
377	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	16	65
	Итого:	557	18,21	28,34	69,59	699,17
2 день						
54	Салат из свеклы с яблоком	60	0,72	3,6	9,84	74,4
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 1 сорт / рж.-пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2
	Итого:	610	29,47	26,1	129,18	880
3 день						
129/331	Котлеты рубленые 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 1 сорт / рж.-пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2
	Итого:	555	26,36	29,36	99,12	773,6
4 день						
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
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2
54-5гн -2020	Чай с ягодой и сахаром	200	0,2	0	16	65
	Итого:	567	23,97	18,15	74,85	559,25
5 день						
23	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,66	4,14	52,2
№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
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:	615	22,45	28,18	94,06	682,46
6 день						
256	Мясо тушеное	110	12,8	25,2	3,1	282
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 1 сорт / рж.-пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2
	Итого:	550	28,35	32,8	118,44	864,6
7 день						
131	Горох овощной отварной (консерв.)	30	0,62	0,88	1,3	11,6
85	Рыбные хлебцы	100	14,87	10,25	7,25	181,25
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:	570	23,67	17,42	77,81	651,27

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 жареная/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 технических 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.