

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 (осень — зима 2024г. 1, 2 смена)

2024 год

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

О.В. Фёдорова

Утверждаю:
ИП Никифорова И.В.

И.В. Никифорова
Владимировна

МЕНЮ

Регистр. №	Наименование блюда	Масса порц., гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.ценность (ккал)
1 день						
Завтрак						
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
	Фрукт	1 шт.	0,8	0,4	7,4	38,1
	Итого:	560	17,32	19,44	79,57	539,2
Обед						
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
	Итого:	720	24,86	22,32	100,09	758,73
	Всего:	1280	42,18	41,76	179,66	822,33
2 день						
Завтрак						
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
	Итого:	565	15,01	22,74	67,1	564,26
Обед						
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
	Итого:	725	24,76	24,18	98,64	707
	Всего:	1290	39,77	46,92	165,74	1271,26
3 день						
Завтрак						
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
	Итого:	557	22,3	20,8	80	621
Обед						
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:	720	28,42	25,45	105,29	766,84
	Всего:	1277	50,72	46,25	185,29	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 <i>560</i>	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

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	25,18	24,57	80,27	646
	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	Макаронны 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	49,78	61,8	175,27	1450,95

6 день

	Завтрак					
174	Каша из кукурузной крупы	200/10	10,13	15,29	85,4	375,00
54-13-2020	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	19,93	24,19	142,5	730,1
	Обед					
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	Макаронны 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:	725	25,28	26,08	101,34	706,14
	Всего:	1225	45,21	50,27	243,84	1436,24

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 <i>545</i>	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
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
	Итого:	717	26,92	23,62	72	607,9
	Всего:	1247	51,4	48,1	91,37	1223,24

9 день

	Завтрак					
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
	Итого:	515	16,75	28,82	57,29	578,5
	Обед					
84	Борщ со сметаной	200/10	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
	Итого:	720	28,54	26,27	104,05	770,1
	Всего:	1235	45,29	55,09	161,34	1348,6

10 день

	Завтрак					
71	Овощи свежие порционно	80	0,5	0,16	1,6	8,4
208	Лапшевик 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
	Итого:	515	23,5	14,16	89,6	577,91
	Обед					
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
	Итого:	725	23,16	35,43	109,01	825,75
	Всего:	1240	46,66	49,59	198,61	1403,66

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 детский 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» pbrprog.ru, Россия, г.Киров.

Стекловая

Космонавт

1) Юричева 00