

Согласовано

Директор школы

Насонова Е.Ю.



Утверждаю

Индивидуальный предприниматель

Сушкина Т.В.



**Цикличное меню на 12 дней**  
**для обеспечения питанием обучающихся**  
**с ограниченными возможностями здоровья**  
**по возрастной категории от 12 лет и старше (1 смена)**  
**МАОУ СОШ № 28 г. Томска**  
**с 09.01.2025**

| Наименование блюд                                   | Выход<br>(грамм) | Цена<br>(руб.) | Калорийность |
|-----------------------------------------------------|------------------|----------------|--------------|
| <b>ДЕНЬ 1</b>                                       |                  |                |              |
| <b>Завтрак</b>                                      |                  |                |              |
| Бутерброд с сыром                                   | 20/30            | 22,93          | 72           |
| Каша рисовая молочная                               | 200/5            | 30,94          | 294          |
| Кофейный напиток                                    | 200              | 17,82          | 155          |
| Фрукты свежие (мандарин)                            | 60               | 18,31          | 70           |
| Итого                                               | <b>515</b>       | <b>90,00</b>   | <b>591</b>   |
| <b>Обед</b>                                         |                  |                |              |
| Суп гороховый                                       | 200              | 11,34          | 148          |
| Мясо птицы отварное                                 | 70               | 35,19          | 215          |
| Картофельное пюре                                   | 100              | 19,18          | 90           |
| Чай с сахаром и лимоном                             | 200/7            | 6,58           | 62           |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный                   | 50               | 3,71           | 117          |
| Итого                                               | <b>627</b>       | <b>76,00</b>   | <b>632</b>   |
| <b>Всего</b>                                        | <b>1141</b>      | <b>166,00</b>  | <b>1223</b>  |
| <b>ДЕНЬ 2</b>                                       |                  |                |              |
| <b>Завтрак</b>                                      |                  |                |              |
| Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком | 130/20           | 55,28          | 450          |
| Чай с сахаром                                       | 200              | 4,02           | 37           |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный                   | 30               | 2,14           | 58           |
| Фрукты свежие (яблоко)                              | 120              | 28,56          | 57           |
| Итого                                               | <b>500</b>       | <b>90,00</b>   | <b>602</b>   |
| <b>Обед</b>                                         |                  |                |              |
| Суп овощной со сметаной                             | 200/5            | 15,68          | 135          |
| Биточки из мяса птицы                               | 70               | 31,35          | 209          |
| Макароны отварные                                   | 150              | 13,46          | 168          |
| Напиток из шиповника                                | 200              | 11,80          | 115          |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный                   | 50               | 3,71           | 117          |
| Итого                                               | <b>675</b>       | <b>76,00</b>   | <b>744</b>   |
| <b>Всего</b>                                        | <b>1175</b>      | <b>166,00</b>  | <b>1346</b>  |
| <b>ДЕНЬ 3</b>                                       |                  |                |              |
| <b>Завтрак</b>                                      |                  |                |              |
| Бутерброд с сыром                                   | 20/30            | 22,93          | 72           |
| Каша пшенная молочная с маслом                      | 200/5            | 26,38          | 312          |
| Чай с сахаром и лимоном                             | 200/7            | 6,58           | 37           |
| Фрукты свежие (яблоко)                              | 130              | 34,11          | 71           |
| Итого                                               | <b>692</b>       | <b>90,00</b>   | <b>492</b>   |
| <b>Обед</b>                                         |                  |                |              |
| Рассольник Ленинградский со сметаной                | 200/5            | 20,60          | 147          |
| Тефтели из мяса говядины с соусом                   | 60/30            | 34,06          | 151          |
| Каша гречневая                                      | 120              | 13,61          | 146          |
| Чай с сахаром                                       | 200              | 4,02           | 37           |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный                   | 50               | 3,71           | 117          |
| Итого                                               | <b>665</b>       | <b>76,00</b>   | <b>598</b>   |
| <b>Всего</b>                                        | <b>1357</b>      | <b>166,00</b>  | <b>1090</b>  |
| <b>ДЕНЬ 4</b>                                       |                  |                |              |
| <b>Завтрак</b>                                      |                  |                |              |

|                                    |             |               |             |
|------------------------------------|-------------|---------------|-------------|
| Каша рисовая молочная с маслом     | 200/5       | 30,94         | 230         |
| Какао на молоке                    | 200         | 19,54         | 155         |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный  | 30          | 2,14          | 58          |
| Фрукты свежие (банан)              | 150         | 37,38         | 140         |
| Итого                              | <b>585</b>  | <b>90,00</b>  | <b>583</b>  |
| <b>Обед</b>                        |             |               |             |
| Борщ из свежей капусты со сметаной | 200/5       | 13,32         | 135         |
| Плов с мясом птицы                 | 140         | 54,95         | 319         |
| Чай с сахаром                      | 200         | 4,02          | 137         |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный  | 50          | 3,71          | 117         |
| Итого                              | <b>595</b>  | <b>76,00</b>  | <b>708</b>  |
| <b>Всего</b>                       | <b>1180</b> | <b>166,00</b> | <b>1291</b> |
| <b>ДЕНЬ 5</b>                      |             |               |             |
| <b>Завтрак</b>                     |             |               |             |
| Бутерброд с сыром                  | 20/30       | 22,93         | 72          |
| Каша кукурузная с маслом           | 200/5       | 27,22         | 334         |
| Чай с сахаром лимоном              | 200/7       | 6,58          | 37          |
| Фрукты свежие (яблоко)             | 130         | 33,27         | 70          |
| Итого                              | <b>592</b>  | <b>90,00</b>  | <b>513</b>  |
| <b>Обед</b>                        |             |               |             |
| Щи из свежей капусты со сметаной   | 200/10      | 12,11         | 119         |
| Котлета домашняя                   | 60          | 36,98         | 171         |
| Картофельное пюре                  | 100         | 19,18         | 90          |
| Чай с сахаром                      | 200         | 4,02          | 137         |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный  | 50          | 3,71          | 117         |
| Итого                              | <b>620</b>  | <b>76,00</b>  | <b>634</b>  |
| <b>Всего</b>                       | <b>1212</b> | <b>166,00</b> | <b>1147</b> |
| <b>ДЕНЬ 6</b>                      |             |               |             |
| <b>Завтрак</b>                     |             |               |             |
| Каша молочная «Дружба» с маслом    | 200/5       | 26,02         | 260         |
| Какао на молоке                    | 200         | 19,54         | 119         |
| Бутерброд с сыром                  | 20/30       | 22,93         | 72          |
| Фрукты свежие (мандарин)           | 70          | 21,51         | 71          |
| Итого                              | <b>525</b>  | <b>90,00</b>  | <b>522</b>  |
| <b>Обед</b>                        |             |               |             |
|                                    |             |               |             |
| Суп гороховый                      | 200         | 11,34         | 148         |
| Котлета рыбная                     | 60          | 38,72         | 211         |
| Рис припущенный                    | 100         | 15,65         | 200         |
| Чай с сахаром и лимоном            | 200/7       | 6,58          | 62          |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный  | 50          | 3,71          | 117         |
| Итого                              | <b>617</b>  | <b>76,00</b>  | <b>738</b>  |
| <b>Всего</b>                       | <b>1142</b> | <b>166,00</b> | <b>1260</b> |
| <b>ДЕНЬ 7</b>                      |             |               |             |
| <b>Завтрак</b>                     |             |               |             |
| Сыр порционно                      | 20          | 20,79         | 72          |
| Каша рисовая молочная с маслом     | 200/5       | 30,94         | 294         |
| Чай с сахаром и лимоном            | 200/7       | 6,58          | 37          |
| Фрукты свежие (яблоко)             | 120         | 29,55         | 70          |

|                                                     |             |               |             |
|-----------------------------------------------------|-------------|---------------|-------------|
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный                   | 30          | 2,14          | 58          |
| Итого                                               | <b>582</b>  | <b>90,00</b>  | <b>531</b>  |
| <b>Обед</b>                                         |             |               |             |
| Борщ из свежей капусты со сметаной                  | 200/10      | 13,32         | 135         |
| Колбаски из куриного филе                           | 65          | 35,77         | 219         |
| Картофельное пюре                                   | 100         | 19,18         | 90          |
| Чай с сахаром                                       | 200         | 4,02          | 133         |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный                   | 30          | 3,71          | 58          |
| Итого                                               | <b>605</b>  | <b>76,00</b>  | <b>635</b>  |
| <b>Всего</b>                                        | <b>1187</b> | <b>166,00</b> | <b>1166</b> |
| <b>ДЕНЬ 8</b>                                       |             |               |             |
| <b>Завтрак</b>                                      |             |               |             |
| Бутерброд с сыром                                   | 20/30       | 22,93         | 72          |
| Каша пшеничная молочная с маслом                    | 200/5       | 26,38         | 312         |
| Напиток из кураги                                   | 200         | 15,60         | 112         |
| Фрукты свежие (яблоко)                              | 100         | 25,09         | 79          |
| Итого                                               | <b>555</b>  | <b>90,00</b>  | <b>575</b>  |
| <b>Обед</b>                                         |             |               |             |
| Суп из овощей со сметаной                           | 200/10      | 16,17         | 135         |
| Биточек из куриного филе                            | 60          | 31,56         | 212         |
| Макароны отварные                                   | 150         | 13,46         | 168         |
| Компот из сухофруктов                               | 200         | 11,10         | 133         |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный                   | 50          | 3,71          | 117         |
| Итого                                               | <b>670</b>  | <b>76,00</b>  | <b>765</b>  |
| <b>Всего</b>                                        | <b>1225</b> | <b>166,00</b> | <b>1340</b> |
| <b>ДЕНЬ 9</b>                                       |             |               |             |
| <b>Завтрак</b>                                      |             |               |             |
| Запеканка из творога с морковью и сгущённым молоком | 130/20      | 55,28         | 450         |
| Чай с сахаром и лимоном                             | 200/7       | 6,58          | 62          |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный                   | 30          | 2,14          | 58          |
| Фрукты свежие (мандарины)                           | 80          | 26,00         | 70          |
| Итого                                               | <b>467</b>  | <b>90,00</b>  | <b>640</b>  |
| <b>Обед</b>                                         |             |               |             |
| Суп гороховый                                       | 200/10      | 11,34         | 135         |
| Картофель тушёный с мясом курицы                    | 150         | 56,93         | 302         |
| Чай с сахаром                                       | 200         | 4,02          | 37          |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный                   | 50          | 3,71          | 117         |
| Итого                                               | <b>610</b>  | <b>76,00</b>  | <b>591</b>  |
| <b>Всего</b>                                        | <b>1077</b> | <b>166,00</b> | <b>1231</b> |
| <b>ДЕНЬ 10</b>                                      |             |               |             |
| <b>Завтрак</b>                                      |             |               |             |
| Каша молочная «Дружба» с маслом                     | 200/5       | 26,02         | 260         |
| Напиток из кураги                                   | 200         | 15,60         | 112         |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный                   | 30          | 2,14          | 58          |
| Фрукты свежие (банан)                               | 150         | 46,24         | 140         |
| Итого                                               | <b>585</b>  | <b>90,00</b>  | <b>570</b>  |
| <b>Обед</b>                                         |             |               |             |
| Щи из свежей капусты со сметаной                    | 200/10      | 12,11         | 119         |

|                                   |             |               |             |
|-----------------------------------|-------------|---------------|-------------|
| Фрикадельки мясные с соусом       | 60/30       | 37,38         | 176         |
| Рис припущенный                   | 120         | 18,78         | 200         |
| Чай с сахаром                     | 200         | 4,02          | 115         |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 50          | 3,71          | 117         |
| Итого                             | <b>670</b>  | <b>76,00</b>  | <b>772</b>  |
| <b>Всего</b>                      | <b>1255</b> | <b>166,00</b> | <b>1342</b> |
| <b>ДЕНЬ 11</b>                    |             |               |             |
| <b>Завтрак</b>                    |             |               |             |
| Бутерброд с сыром                 | 20/30       | 22,93         | 72          |
| Омлет натуральный с маслом        | 120/5       | 60,49         | 230         |
| Чай с сахаром и лимоном           | 200/7       | 6,58          | 62          |
| Итого                             | <b>382</b>  | <b>90,00</b>  | <b>364</b>  |
| <b>Обед</b>                       |             |               |             |
| Борщ из свежей капусты            | 200/10      | 13,32         | 135         |
| Котлета домашняя                  | 60          | 35,77         | 181         |
| Картофельное пюре                 | 100         | 19,18         | 137         |
| Чай с сахаром                     | 200         | 4,02          | 100         |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 50          | 3,71          | 117         |
| Итого                             | <b>620</b>  | <b>76,00</b>  | <b>670</b>  |
| <b>Всего</b>                      | <b>1002</b> | <b>166,00</b> | <b>1034</b> |
| <b>ДЕНЬ 12</b>                    |             |               |             |
| <b>Завтрак</b>                    |             |               |             |
| Бутерброд с сыром                 | 20/30       | 22,93         | 72          |
| Каша кукурузная с маслом          | 200/5       | 27,02         | 334         |
| Чай с сахаром                     | 200         | 4,02          | 37          |
| Фрукты свежие (яблоко)            | 120         | 36,03         | 90          |
| Итого                             | <b>575</b>  | <b>90,00</b>  | <b>533</b>  |
| <b>Обед</b>                       |             |               |             |
| Борщ из свежей капусты            | 200/10      | 13,32         | 61          |
| Биточки мясные                    | 60          | 34,41         | 176         |
| Макароны отварные                 | 150         | 13,46         | 168         |
| Компот из сухофруктов             | 200         | 11,10         | 133         |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 50          | 3,71          | 117         |
| Итого                             | <b>670</b>  | <b>76,00</b>  | <b>655</b>  |
| <b>Всего</b>                      | <b>1245</b> | <b>166,00</b> | <b>1188</b> |