

Согласовано

Директор школы

Насонова Е.Ю.



Утверждаю

Индивидуальный предприниматель

Сушкина Т.В.



Цикличное меню на 10 дней
для обеспечения горячим питанием
обучающихся начальной школы (1 смена)
МАОУ СОШ № 28 г. Томска
с 09.01.2025

Наименование блюд	Выход (грамм)	Цена (руб.)	Калорийность
ДЕНЬ 1			
Завтрак			
Сыр порционно	20	21,00	72
Каша рисовая молочная	200/5	30,94	294
Чай с сахаром	200	4,02	37
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2,14	58
Фрукты свежие (мандарин)	80	29,90	56
Итого	535	88,00	517
ДЕНЬ 2			
Завтрак			
Овощи свежие (помидор)	20	10,45	7
Биточек куриный в соусе	90/30	46,35	209
Макароны отварные	150	13,46	168
Компот из кураги	200	15,60	155
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2,14	58
Итого	520	88,00	597
ДЕНЬ 3			
Завтрак			
Биточек из говядины в соусе	90/30	57,74	195
Каша гречневая	150	17,02	146
Компот из сухофруктов	200	11,10	133
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2,14	58
Итого	500	88,00	532
ДЕНЬ 4			
Завтрак			
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	26,56	57
Итого	500	88,00	602
ДЕНЬ 5			
Завтрак			
Плов с мясом курицы и овощами консервированными	270	61,03	393
Компот из сухофруктов	200	10,25	133
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2,14	58
Итого	500	88,00	584
ДЕНЬ 6			
Завтрак			
Сыр порционно	20	21,00	69
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	30,94	294
Чай с сахаром	200	4,02	37
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2,14	58
Фрукты свежие (яблоко)	120	29,90	57
Итого	575	88,00	515
ДЕНЬ 7			
Завтрак			

Картофель тушеный с мясом курицы и свежими овощами	270	74,76	305
Компот из сухофруктов	200	11,10	133
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2,14	58
Итого	500	88,00	496
ДЕНЬ 8			
Завтрак			
Фрикаделька в соусе из мяса птицы	90/30	47,73	255
Макароны отварные	150	13,46	168
Напиток из фруктовой смеси	200	19,10	115
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2,14	58
Итого	500	88,00	596
ДЕНЬ 9			
Завтрак			
Каша пшенная молочная с маслом	200/5	26,38	312
Кофейный напиток	200	17,82	155
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2,14	58
Фрукты свежие (банан)	160	41,66	43
Итого	595	88,00	568
ДЕНЬ 10			
Завтрак			
Котлета из куриного филе с соусом	90/20	46,35	208
Картофельное пюре	150	28,80	137
Компот из сухофруктов	200	10,71	155
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2,14	58
Итого	500	88,00	558