

Согласовано

Директор школы

Насонова Е.Ю.



Утверждаю

Индивидуальный предприниматель

Сушкина Т.В.



Циклическое меню на 10 дней

для обеспечения питанием

обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

по возрастной категории от 7 до 11 лет (2 смена)

МАОУ СОШ № 28 г. Томска

с 09.01.2025

Наименование блюд	Выход (грамм)	Цена (руб.)	Калорийность
ДЕНЬ 1			
Обед			
Овощи свежие (огурец)	15	4,66	7
Суп гороховый	200	11,34	148
Шницель из мяса курицы с соусом	90/30	46,35	208
Рис припущенный	150	18,78	200
Компот из вишни	200	23,16	155
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	3,71	117
Итого	735	108,00	835
Полдник			
Пирожок с капустой	75	12,17	171
Фрукты свежие (груша)	120	31,83	70
Итого	195	44,00	241
Всего	930	152,00	1076
ДЕНЬ 2			
Обед			
Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	22,89	147
Биточек куриный в соусе	90/20	46,35	209
Макароны отварные	150	13,46	168
Компот из вишни	200	21,59	115
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	3,71	117
Итого	720	108,00	756
Полдник			
Пирожок с повидлом	75	18,04	138
Фрукты свежие (яблоко)	100	25,96	71
Итого	175	44,00	209
Всего	895	152,00	965
ДЕНЬ 3			
Обед			
Овощи свежие (огурец)	15	3,99	7
Щи из свежей капусты и сметаной	200/10	14,44	119
Биточек из говядины в соусе	90	57,74	195
Каша гречневая	150	17,02	146
Компот из сухофруктов	200	11,10	133
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	3,71	117
Итого	715	108,00	717
Полдник			
Пирог с картофелем	75	11,00	175
Фрукты свежие (яблоко)	130	33,00	120
Итого	205	54,30	295
Всего	920	152,00	1012
ДЕНЬ 4			
Обед			
Суп из овощей со сметаной	200/10	18,29	135
Фрикадельки из говядины с соусом	90/30	56,94	205
Макароны отварные	150	13,46	146
Компот из кураги	200	15,60	115
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	3,71	117
Итого	730	108,00	718
Полдник			
Ватрушка с творогом	70	22,00	171
Нектар фруктовый	200	22,00	81

Итого	270	44,00	252
Всего	1000	152,00	970
ДЕНЬ 5			
Обед			
Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	15,65	135
Плов с мясом птицы и овощами консервированными	240	73,69	393
Напиток из свежих ягод	200	14,95	155
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	3,71	117
Итого	700	108,00	800
Полдник			
Булка с сахаром	75	16,21	220
Фрукты свежие (мандарин)	100	27,79	70
Итого	175	44,00	290
Всего	875	152,00	1090
ДЕНЬ 6			
Обед			
Суп овощной со сметаной	200/10	18,50	135
Тефтели из мяса говядины с соусом	90/20	55,00	175
Макароны отварные	150	13,46	168
Компот из фруктовой смеси	200	17,33	115
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	3,71	117
Итого	720	108,00	710
Полдник			
Пирожок с яблоком	75	16,30	171
Фрукты свежие (яблоко)	100	27,70	70
Итого	175	44,00	241
Всего	895	152,00	951
ДЕНЬ 7			
Обед			
Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	14,44	135
Мясо птицы отварное	90	49,95	215
Картофельное пюре	150	28,80	137
Компот из сухофруктов	200	11,10	133
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	3,71	117
Итого	700	108,00	737
Полдник			
Булка с маком	75	22,00	186
Нектар фруктовый в ассортименте	200	22,00	100
Итого	275	44,00	286
Всего	975	152,00	1023
ДЕНЬ 8			
Обед			
Овощи свежие (огурец)	15	7,09	10
Суп гороховый	200	11,34	148
Фрикадельки в соусе из мяса птицы	90/30	53,30	255
Макароны отварные	150	13,46	168
Напиток из фруктовой смеси	200	19,10	115
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	3,71	117
Итого	700	108,00	737
Полдник			
Пирожок с капустой	75	12,17	171
Фрукты свежие (яблоко)	120	31,83	140
Итого	195	44,00	311

Всего	895	152,00	1048
ДЕНЬ 9			
Обед			
Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	15,65	135
Плов с мясом птицы и овощами консервированными	240	75,61	336
Компот из свежих яблок	200	13,03	155
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	3,71	117
Итого	700	108,00	743
Полдник			
Рогалик с творогом	70	22,00	186
Сок фруктовый в ассортименте	200	22,00	100
Итого	270	44,00	286
Всего	970	152,00	1029
ДЕНЬ 10			
Обед			
Рассольник домашний крестьянский со сметаной	200/10	14,03	147
Котлета из куриного филе с соусом	90/30	46,35	208
Картофельное пюре	150	28,80	137
Компот из кураги	200	15,11	115
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	3,71	117
Итого	730	108,00	658
Полдник			
Булка с сахаром	75	16,21	171
Фрукты свежие (яблоко)	100	27,79	100
Итого	175	44,00	271
Всего	905	152,00	929