

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 (1 смена)
МАОУ СОШ № 28 г. Томска
с 01.05.2025**

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
Второй прием пищи			
Кондитерское изделие промышленного производства	90	42,00	171
Сок натуральный в ассортименте	200	38,00	100
Итого	290	80,00	271
Всего	825	168,00	788
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
Второй прием пищи			
Пирожок с повидлом	75	18,00	138
Нектар фруктовый в ассортименте	200	22,00	100
Фрукты свежие (яблоко)	100	40,00	122
Итого	375	80,00	360
Всего	895	168,00	957
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
Второй прием пищи			
Пирожок с капустой	75	12,17	193
Сок натуральный в ассортименте	200	38,00	100
Фрукты свежие (мандарин)	80	29,83	56
Итого	355	80,00	349
Всего	855	168,00	881
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
Второй прием пищи			

Ватрушка с творогом	75	23,00	132
Нектар фруктовый в ассортименте	200	22,00	100
Фрукты свежие (банан)	120	35,00	122
Итого	395	80,00	354
Всего	975	168,00	956
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
Второй прием пищи			
Пирожок с яблоком	75	16,00	171
Сок натуральный в ассортименте	200	38,00	100
Фрукты свежие (яблоко)	100	26,00	56
Итого	375	80,00	327
Всего	875	168,00	911
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
Второй прием пищи			
Пирожок с повидлом	75	18,00	171
Сок натуральный в ассортименте	200	38,00	100
Фрукты свежие (мандарин)	70	24,00	171
Итого	345	80,00	442
Всего	920	168,00	957
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
Второй прием пищи			
Булка с сахаром	75	16,21	175
Сок натуральный в ассортименте	200	38,00	100
Фрукты свежие (яблоко)	100	25,79	100
Итого	375	80,00	375
Всего	875	168,00	871
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
Второй прием пищи			
Пирожок с капустой	75	12,17	193
Сок натуральный в ассортименте	200	38,00	100
Фрукты свежие (мандарин)	110	39,83	61
Итого	385	80,00	354
Всего	885	168,00	950
ДЕНЬ 9			
Завтрак			
Каша пшеничная 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
Второй прием пищи			
Ватрушка с творогом	75	23,00	171
Нектар фруктовый в ассортименте	200	22,00	100
Фрукты свежие (банан)	140	35,00	70
Итого	415	80,00	341
Всего	1010	168,00	909
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
Второй прием пищи			
Булка со сгущенным молоком	75	19,30	175
Сок натуральный в ассортименте	200	38,00	100
Фрукты свежие (яблоко)	90	22,70	70
Итого	365	80,00	345
Всего	865	168,00	903