

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 01.05.2025

Наименование блюд	Выход (грамм)	Цена (руб.)	Калорийность
ДЕНЬ 1			
Завтрак			
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	515	90,00	591
Обед			
Суп гороховый	200	11,34	148
Мясо птицы отварное	100	53,19	280
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	657	94,00	697
Всего	1171	184,00	1288
ДЕНЬ 2			
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	28,56	57
Итого	500	90,00	602
Обед			
Суп овощной со сметаной	200/5	15,68	135
Биточки из мяса птицы	90	49,35	260
Макароны отварные	150	13,46	168
Напиток из шиповника	200	11,80	115
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	3,71	117
Итого	695	94,00	795
Всего	1195	184,00	1397
ДЕНЬ 3			
Завтрак			
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	692	90,00	492
Обед			
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	20,60	147
Тефтели из мяса говядины с соусом	90/30	52,06	223
Каша гречневая	120	13,61	146
Чай с сахаром	200	4,02	37
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	3,71	117
Итого	695	94,00	670
Всего	1387	184,00	1162

ДЕНЬ 4			
Завтрак			
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	585	90,00	583
Обед			
Борщ из свежей капусты со сметаной	200/5	13,32	135
Плов с мясом птицы	185	72,95	420
Чай с сахаром	200	4,02	37
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	3,71	117
Итого	640	94,00	709
Всего	1225	184,00	1392
ДЕНЬ 5			
Завтрак			
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	592	90,00	513
Обед			
Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	12,11	119
Котлета домашняя	90	54,98	220
Картофельное пюре	100	19,18	90
Чай с сахаром	200	4,02	37
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	3,71	117
Итого	650	94,00	583
Всего	1242	184,00	1096
ДЕНЬ 6			
Завтрак			
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	525	90,00	522
Обед			
Овощи свежие (огурец)	40	18,00	12
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	657	94,00	750
Всего	1182	184,00	1272
ДЕНЬ 7			
Завтрак			
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	582	90,00	531
Обед			
Борщ из свежей капусты со сметаной	200/5	13,32	135
Колбаски из куриного филе	90	35,77	270
Картофельное пюре	100	19,18	90
Чай с сахаром	200	4,02	37
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	3,71	117
Итого	645	94,00	649
Всего	1187	184,00	1180
ДЕНЬ 8			
Завтрак			
Бутерброд с сыром	20/30	22,93	72
Каша пшенная молочная с маслом	200/5	26,38	312
Напиток из кураги	200	15,60	112
Фрукты свежие (яблоко)	100	25,09	79
Итого	555	90,00	575
Обед			
Суп из овощей со сметаной	200/10	16,17	135
Биточек из куриного филе	90	49,56	250
Макароны отварные	150	13,46	168
Компот из сухофруктов	200	11,10	133
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	3,71	117
Итого	700	94,00	803
Всего	1255	184,00	1378
ДЕНЬ 9			
Завтрак			
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	467	90,00	640
Обед			
Овощи свежие (огурец)	30	10,90	10
Суп гороховый	200	11,34	148
Картофель тушёный с мясом курицы	150	64,00	302
Чай с сахаром	200	4,02	37
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	3,71	117
Итого	630	94,00	614
Всего	1097	184,00	1254
ДЕНЬ 10			
Завтрак			
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	585	90,00	570
Обед			
Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	12,11	119
Фрикадельки мясные с соусом	90/30	55,38	230
Рис припущенный	120	18,78	200
Чай с сахаром	200	4,02	37
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	3,71	117
Итого	700	94,00	703
Всего	1255	184,00	1273
ДЕНЬ 11			
Завтрак			
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	382	90,00	364
Обед			
Борщ из свежей капусты	200/10	13,32	135
Котлета домашняя	90	53,77	211
Картофельное пюре	100	19,18	137
Чай с сахаром	200	4,02	37
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	3,71	117
Итого	650	94,00	637
Всего	1032	184,00	1001
ДЕНЬ 12			
Завтрак			
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	575	90,00	533
Обед			
Борщ из свежей капусты	200/10	13,32	135
Биточки мясные	90	,41	225
Макароны отварные	150	13,46	168
Компот из сухофруктов	200	11,10	133
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	3,71	117
Итого	700	94,00	778
Всего	1275	184,00	1311