

Согласовано

Директор школы

Насонов 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 (2 смена)
МАОУ СОШ № 28 г. Томска
с 01.05.2025

Наименование блюд	Выход (грамм)	Цена (руб.)	Калорийность
ДЕНЬ 1			
Обед			
Овощи свежие (огурец)	20	7,79	7
Суп гороховый	200	11,34	148
Шницель из мяса курицы	90/30	46,00	208
Рис припущенный	150	22,80	200
Напиток из клюквы	200	18,36	155
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	3,71	117
Итого	740	110,00	835
Полдник			
Нектар фруктовый	200	22,00	96
Фрукты свежие (мандарин)	100	34,04	80
Пирожок с капустой и мясом	75	17,96	171
Итого	375	74,00	347
Всего	1115	184,00	1182
ДЕНЬ 2			
Обед			
Рассольник ленинградский со сметаной	200/15	24,89	147
Биточек куриный в соусе	90/30	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	735	110,00	756
Полдник			
Фрукты свежие (груша)	80	35,79	48
Сок фруктовый в ассортименте	200	22,00	100
Булочка с сахаром	75	16,21	171
Итого	355	74,00	319
Всего	1090	184,00	1075
ДЕНЬ 3			
Обед			
Овощи свежие (огурец)	10	3,99	4
Щи из свежей капусты со сметаной	200/15	16,44	119
Биточек из мяса курицы в соусе	90/30	57,74	180
Каша гречневая	150	17,02	146
Компот из сухофруктов	200	11,10	113
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	3,71	117
Итого	745	110,00	679
Полдник			
Фрукты свежие (яблоко)	130	33,96	90
Сок фруктовый в ассортименте	200	22,00	100
Пирожок с повидлом	75	18,04	138
Итого	405	74,00	328
Всего	1150	184,00	1007
ДЕНЬ 4			
Обед			
Суп из овощей со сметаной	200/15	20,29	135
Фрикадельки из мяса говядины	90/30	56,94	151

Макароны отварные	150	13,46	168
Компот из кураги	200	15,60	115
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	3,71	117
Итого	735	110,00	686
Полдник			
Фрукты свежие (груша)	110	45,10	70
Булка школьная с сыром	70	28,90	175
Итого	180	74,00	245
Всего	915	184,00	931
ДЕНЬ 5			
Обед			
Борщ из свежей капусты со сметаной	200/15	17,65	135
Плов с мясом птицы	240	73,69	319
Компот из свежих ягод	200	14,95	155
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	3,71	117
Итого	705	110,00	726
Полдник			
Фрукты свежие (мандарин)	60	34,00	91
Нектар фруктовый	200	22,00	96
Угольник с изюмом	75	18,00	171
Итого	335	74,00	358
Всего	1040	184,00	1084
ДЕНЬ 6			
Обед			
Суп из овощей со сметаной	200/15	18,50	135
Тефтели из мяса говядины с маслом	80/5	55,00	151
Макароны отварные	150	13,46	168
Компот из фруктовой смеси	200	19,33	115
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	3,71	117
Итого	700	110,00	686
Полдник			
Ватрушка с творогом	75	23,00	220
Компот из свежих яблок	200	14,24	50
Фрукты свежие (яблоко)	140	36,76	120
Итого	415	74,00	390
Всего	1115	184,00	1076
ДЕНЬ 7			
Обед			
Щи из свежей капусты со сметаной	200/15	16,44	135
Мясо птицы отварное	90	49,95	215
Картофельное пюре	150	28,80	137
Компот из сухофруктов	200	11,10	115
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	3,71	117
Итого	705	110,00	719
Полдник			
Фрукты свежие (яблоко)	150	37,58	135
Сок фруктовый в ассортименте	200	22	100
Пирожок с яблоком и повидлом	75	14,42	171
Итого	425	74,00	406

Всего	1030	184,00	1125
ДЕНЬ 8			
Обед			
Овощи свежие (огурец)	20	9,09	8
Суп гороховый	200	11,34	148
Фрикадельки из мяса курицы в соусе	90/30	53,30	214
Макароны отварные	150	13,46	168
Напиток их фруктовой смеси	200	19,10	100
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	3,71	117
Итого	740	110,00	755
Полдник			
Пирожок с повидлом	75	18,04	171
Нектар фруктовый	200	22,00	200
Фрукты свежие (мандарин)	100	33,96	52
Итого	375	74,00	423
Всего	1115	184,00	1178
ДЕНЬ 9			
Обед			
Борщ из свежей капусты со сметаной	200/15	17,65	135
Плов с мясом птицы и овощами консервированными	240	75,61	336
Напиток из свежих яблок	200	13,03	155
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	3,71	117
Итого	705	110,00	743
Полдник			
Пирожок с капустой и мясом	75	17,96	171
Фрукты свежие (банан)	180	32,88	140
Напиток из вишни	200	23,16	155
Итого	455	74,00	466
Всего	1160	184,00	1209
ДЕНЬ 10			
Обед			
Щи из свежей капусты со сметаной	200/15	16,44	119
Биточек из говядины с соусом	90/30	57,88	137
Каша гречневая	150	17,02	146
Компот из свежих ягод	200	14,95	115
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	3,71	117
Итого	735	110,00	634
Полдник			
Сок фруктовый в ассортименте	200	45,10	100
Булка школьная	70	28,90	175
Итого	270	74,00	275
Всего	1005	184,00	909
ДЕНЬ 11			
Обед			
Рассольник домашний со сметаной	200/15	16,03	147
Котлета из куриного филе в соусе	90/30	46,39	208
Картофельное пюре	150	28,80	137
Компот из кураги	200	15,11	115
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	3,71	117

Итого	735	110,00	475
Полдник			
Фрукты свежие (апельсин)	70	17,79	271
Нектар фруктовый	200	22,00	100
Булка с сахаром	75	16,21	171
Итого	345	74,00	542
Всего	1080	184,00	1017
ДЕНЬ 12			
Обед			
Борщ из свежей капусты со сметаной	200/15	16,44	135
Фрикадельки рыбные в соусе	90/30	65,29	176
Макароны отварные	150	13,46	168
Компот из сухофруктов	200	11,10	115
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	3,71	117
Итого	735	110,00	711
Полдник			
Нектар фруктовый натуральный	200	45,10	100
Булка школьная с сыром	70	28,90	175
Итого	270	74,00	275
Всего	1005	184,00	986