

МБОУ "Петуховская СОШ " Томского района

Примерное цикличное меню на 10 дней
для обеспечения питанием
обучающихся 12 лет и старше зима-весна 2024г.

2024 год

Согласовано:
Директор МБОУ "Петуховская СОШ" Томского района

Утверждаю:
И.В. Никифорова И.В.

Г.П. Журавлева

И.В. Никифорова



Регистр. №	Наименование блюда	Масса порц., гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.ценность (ккал)
1 день						
85	Рыбные хлебцы	100	14,87	10,25	7,25	181,25
128	Картофельное пюре	200/7	4,1	7,1	26,4	185,8
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	16	65
	Итого:	567	23,97	18,15	74,85	559,25
2 день						
29	Салат из сырых овощей	80	1,7	3,6	8,2	71,6
260	Гуляш	110	9,83	22,05	2,93	249,75
302	Рис припущенный	180	3,38	5,49	25,46	257,22
377	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	16	65
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2
	Итого:	637	19,91	31,94	77,79	770,77
3 день						
№279/331	Тефтели из говядины в сметанно-томатном соусе	110	10,31	16,16	12,12	195,26
203	Макароны отварные с маслом	180/5	6,48	7,56	36,6	242,8
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2
	Итого:	555	21,67	24,52	95,74	652,86
4 день						
54	Салат из свеклы с яблоком	60	0,72	3,6	9,84	74,4
290/331	Птица, тушенная в соусе	110	13,2	14,9	4	223
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,39	6,8	46,39	314
348	Компот из изюма	200	0,36	0	43,75	141,4
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2
	Итого:	610	29,47	26,1	129,18	880
5 день						
256	Мясо тушеное	110	12,8	25,2	3,1	282
302	Рис припущенный	180	3,38	5,49	25,46	257,22
300	Напиток поливитаминный	200	0	0	18,6	74
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2
	Итого:	550	20,98	31,49	72,36	740,42
6 день						
6	Салат из белокочанной капусты	80	1,7	3,6	8,2	71,6
129	Котлеты рубленые из птицы	100/6	15	21	15,5	316
203	Макароны отварные с маслом	180/5	6,48	7,56	36,6	242,8
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	16	65
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2
	Итого:	631	28,18	32,96	101,5	822,6
7 день						
131	Горох овощной отварной (консерв.)	30	0,62	0,88	1,3	11,6
85	Рыбные хлебцы	100	14,87	10,25	7,25	181,25
302	Рис припущенный	180	3,38	5,49	25,46	257,22
300	Напиток поливитаминный	200	0	0	18,6	74
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2
	Итого:	570	23,67	17,42	77,81	651,27
8 день						
256	Мясо тушеное	110	12,8	25,2	3,1	282

171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,39	6,8	46,39	314
348	Компот из изюма	200	0,36	0	43,75	141,4
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2
	Итого:	550	28,35	32,8	118,44	864,6

9 день						
54-13з -2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
№279/331	Тефтели из говядины в сметанно-томатном соусе	110	10,31	16,16	12,12	195,26
203	Макароны отварные с маслом	180/5	6,48	7,56	36,6	242,8
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2
	Итого:	615	22,47	27,22	100,34	698,56

10 день						
293	Птица жареная	100/5	26,2	17,5	0,4	264,3
60	Рис отварной с овощами	180	4,56	6,59	47,16	257,22
377	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	16	65
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2
	Итого:	552	35,76	24,89	88,76	713,72

Сборник технический нормативов — Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников

/Под. Ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005. - 628с.

СБОРНИК РЕЦЕПТУР блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов, обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций г. Новосибирск, 2020

«1101 рецептура блюд для детских дошкольных учреждений и общеобразовательных школ» КШП г. Москва.

Сборник технологический карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания. ООО Фирма «Партнер» Уфа, 2016.

Программный центр «Помощь образованию» rbprog.ru, Россия, г.Киров.