

МБОУ "Петуховская СОШ " Томского района

Примерное цикличное меню на 10 дней

для обеспечения питанием отдельной категории обучающихся

(бесплатное горячее питание 7-11 лет зима-весна 2024г.)

2024 год

Согласовано:
Директор МБОУ "Петуховская СОШ" Томского района

Утверждаю:
ИП Никифоренко И.В.

Г.П. Журавлева

И.В. Никифоренко



Регистр. №	Наименование блюда	Масса порц., гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.ценность (ккал)
1 день						
29	Салат из сырых овощей	60	0,66	3,67	3,46	49,3
290/331	Птица, тушенная в соусе	100	13,2	14,9	4	203
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,66	5,67	37,83	240
382	Какао с молоком (витаминизированный)	200	3,7	3,2	26,8	150,8
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Итого:	540	28,62	27,84	84,69	706,7
2 день						
23	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,66	4,14	52,2
210	Омлет натуральный	140/5	11,75	18,68	12,96	321,06
54-5гн -2020	Чай с ягодой и сахаром	200	0,2	0	16	65
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Фрукт	1 шт.	0,9	0,54	21,4	62,4
	Итого:	565	15,01	22,74	67,1	564,26
3 день						
19	Салат из моркови с яблоком	80	0,7	2,7	6,7	80
54-8м -2020 / 54-1соус-2020	Тефтели из говядины/соус сметанный	110	13,6	11,4	8,1	187,4
203	Макароны отварные	150	5,4	6,3	36,6	225
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Напиток поливитаминный	200	0	0	18,6	74
	Итого:	570	22,1	20,8	82,6	630
4 день						
174	Каша пшеничная молочная	200/10	8,4	11,5	38,8	292,1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80
	Фрукт	1 шт.	0,5	0	15,12	56,4
	Итого:	570	18,38	19,08	94,86	618,4
5 день						
131	Горох овощной отварной (консерв.)	30	0,62	0,88	1,3	11,6
239/331	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	110	8,96	4,5	3,64	161
128	Картофельное пюре	150/5	3,15	6,9	26,25	166
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
377	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	16	65
	Итого:	532	15,33	12,68	59,79	467,2
6 день						
175	Каша «Дружба»	200/10	6,22	8,44	32,77	232,20
382	Какао с молоком (витаминиз.)	200	3,7	3,2	26,8	150,8
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Фрукт	1 шт.	0,5	0	15,12	56,4
	Итого:	570	16,32	16,54	87,29	557,5
7 день						
71	Помидоры в нарезке	60	0,6	3,6	2,4	44
294/330	Котлета куриная, соус	110	14,34	16	16,2	268,31
203	Макароны отварные	150	5,4	6,3	36,6	225
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
54-4хн -2020	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0	10,3	42,7
	Итого:	550	22,94	26,3	78,1	643,61

8 день						
223	Запеканка из творога	140	25,26	18	29,5	350
	Сгущенное молоко	20	0,78	0,85	5,84	34,04
54-5гн -2020	Чай с ягодой и сахаром	200	0,2	0	16	65
54-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,3
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Фрукт	1 шт.	0,5	0	15,12	56,4
	Итого:	550	29,24	26,45	79,16	635,34
9 день						
54	Салат из свеклы с яблоком	60	0,72	3,6	9,84	74,4
85	Рыбные хлебцы	90/5	11,9	8,2	5,8	145
128	Картофельное пюре	150/5	3,78	8,28	26,25	166
	Напиток поливитаминный	200	0	0	18,6	74
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Итого:	540	18,8	20,48	73,09	523
10 день						
260	Гуляш	110	9,83	22,05	2,93	249,75
60	Рис отварной с овощами	180	4,56	6,59	47,16	257,22
54-8хн -2020	Компот из смородины	200	0,3	0	8,5	35,3
	Хлеб 1 сорт / рж.-пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Итого:	520	17,09	29,04	71,19	605,87

Сборник технических нормативов — Сборник рецептов 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, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания. ООО Фирма «Партнер» Уфа, 2016.

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