

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 44 г. Томска



А.Г. Расторгуева



26.05.2025г.



Утверждаю

Индивидуальный
предприниматель

Н.А. Мощняков

26.05.2025г.

Циклическое меню

на оказание услуг по организации питания детей в оздоровительном лагере с дневным пребыванием при

МАОУ СОШ № 44 г. Томска

День 1

№ реп.	Наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества, гр.			Энерг. ценность
			белки	жиры	углевод.	
	ЗАВТРАК					
173	Каша молочная пшённая с маслом	200/10	6,99	10,92	43,83	325
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,23	93,52
376	Чай с сахаром	200/10	0,1	0	0,4	60
	Яблоко	120	0,4	0,4	9,8	87
	ОБЕД					
71	Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	6,6
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,6
246	Гуляш из филе птицы	100	13,36	14,08	3,27	262,2
302	Каша гречневая	150	5,01	4,19	27,2	166,4
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	3,95	0,66	22,3	131,14
349	Компот из смеси фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	ИТОГО		38,39	35,02	172,41	1383,26

День 2

№ реп.	Наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества, гр.			Энерг. Ценность
			белки	жиры	углевод.	
	ЗАВТРАК					
174	Каша молочная из риса и пшена с маслом	250	9,44	13,7	63,4	398
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,7	1,6	17,5	88,4
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,23	93,52
14	Масло сливочное	10	0,08	7,24	0,12	66
	ОБЕД					
71	Огурчик свежий	30	0,2	0	0,8	4,2
88	Щи из свежей капусты	200	1,41	3,95	9,2	77,4
294	Котлета из мяса птиц с соусом	80/30	10,48	16,12	14,05	212,64
304	Рис отварной	150	3,77	6,1	36,68	209,7
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	3,95	0,66	22,3	131,14
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,9	114,6
	ИТОГО		34,39	49,93	211,18	1395,6

День 3

№ реп.	Наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества, гр.			Энерг. ценность
			белки	жиры	углевод.	
	ЗАВТРАК					
174	Каша молочная ячневая с маслом	200/10	7,31	10,98	39,2	286
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,23	93,52
376	Чай с сахаром	200/10	0,1	0	0,4	60
	Яблоко	120	0,4	0,4	9,8	87
	ОБЕД					
71	Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	6,6
83	Борщ со свежей капустой	200	1,46	3,92	12,16	89,76
279/ 330	Тефтель мясной с соусом сметанным	80/30	8,7	15	14	202

202	Макароны отварные	150	5,36	4,83	28,6	179,4
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	3,95	0,66	22,3	131,14
	Напиток витаминный	200	0	0	18,4	74
	ИТОГО		30,81	36,25	165,23	1209,42

День 4

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества, гр.			Энерг. Ценность
			белки	жиры	углевод.	
	ЗАВТРАК					
174	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	6	10,85	42,95	294
377	Чай с лимоном и сахаром	200/7/10	0,2	0	16	65
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,23	93,52
	Мандарин или яблоко	80	1,28	0,28	11,57	54
	ОБЕД					
71	Огурчик свежий	40	0,27	0	1,07	5,6
96	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,08	16,5	113,3
291	Плов из птицы	200	18,0	8,9	36,5	341
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	3,95	0,66	22,3	131,14
349	Компот из смеси фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	ИТОГО		35,16	25,26	198,13	1230,36

День 5

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества, гр.			Энерг. ценность
			белки	жиры	углевод.	
	ЗАВТРАК					
204	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334
14	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,23	93,52
384	Какао с молоком	200	3,36	3,44	21,2	129,2
	ОБЕД					
101	Суп картофельный с крупой	200	1,57	2,17	9,7	68,6
246	Гуляш из филе птицы	100	13,36	14,08	3,27	262,2
302	Каша гречневая	150	5,01	4,19	27,2	166,4
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	3,95	0,66	22,3	131,14
388	Напиток из шиповника	200	0,5	0,2	15,7	88,2
	ИТОГО		44,53	44,68	152,77	1306,26

День 6

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества, гр.			Энерг. ценность
			белки	жиры	углевод.	
	ЗАВТРАК					
121	Суп молочный с крупой	200	2,97	3,58	6,14	171,2
14	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33
376	Чай с сахаром	200/10	0,1	0	15	60
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,23	93,52
	Яблоко	120	0,4	0,4	9,8	87
	ОБЕД					

71	Огурчик свежий	30	0,2	0	0,8	4,2
88	Щи из свежей капусты	200	1,41	3,95	9,2	95
268/ 330	Биточки мясные с соусом сметанным	80/30	8,25	12,1	7,16	285,3
202	Макароны отварные	150	5,36	4,83	28,6	179,4
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	3,95	0,66	22,3	131,14
389	Сок/нектар фруктовый	200	1	0	23	105
	ИТОГО		26,88	29,54	141,29	1244,76

День 7

№ реп.	Наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества, гр.			Энерг. ценность
			белки	жиры	углевод.	
	ЗАВТРАК					
173	Каша молочная пшённая с маслом	200/10	6,99	10,92	43,83	325
384	Какао с молоком	200	3,36	3,44	21,2	129,2
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,23	93,52
	ОБЕД					
71	Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	6,6
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,6
288/ 331	Птица отварная в соусе	80/30	18,12	15,7	3,7	225,2
312	Пюре картофельное	150	3,12	5,1	18,57	158
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,9	114,6
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	3,95	0,66	22,3	131,14
	ИТОГО		43,62	40,66	171,1	1301,86

День 8

№ реп.	Наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества, гр.			Энерг. ценность
			белки	жиры	углевод.	
	ЗАВТРАК					
174	Каша молочная ячневая с маслом	200/10	7,31	10,98	39,2	286
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,23	93,52
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,7	1,6	17,5	88,4
	Яблоко или мандарин	100	1,92	0,42	17,36	81
	ОБЕД					
83	Борщ со свежей капустой	200	1,46	3,92	12,16	89,76
279/ 330	Тефтель мясной с соусом сметанным	80/30	8,7	15	14	202
304	Рис отварной	150	3,77	6,1	36,68	209,7
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	3,95	0,66	22,3	131,14
	Напиток витаминный	200	0	0	18,4	74
	ИТОГО		32,01	39,08	196,83	1255,52

День 9

№ реп.	Наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества, гр.			Энерг. ценность
			белки	жиры	углевод.	

	ЗАВТРАК					
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	130/20	18,99	14,4	36,39	351
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,23	93,52
376	Чай с сахаром	200/10	0,1	0	15	60
	ОБЕД					
96	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,08	16,5	113,3
294/ 332	Котлета куриная с соусом	80/30	9,65	10,9	11,4	187,5
302	Каша гречневая	150	5,01	4,19	27,2	166,4
388	Напиток из шиповника	200	0,5	0,2	15,7	88,2
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	3,95	0,66	22,3	131,14
	ИТОГО		43	34,83	163,72	1191,06

День 10

№ реп.	Наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества, гр.			Энерг. ценность
			белки	жиры	углевод.	
	ЗАВТРАК					
121	Суп молочный с крупой	200	2,97	3,58	6,14	171,2
384	Какао с молоком	200	3,36	3,44	21,2	129,2
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,23	93,52
	Мандарин или яблоко	100	1,04	0,26	9,75	73
	ОБЕД					
101	Суп картофельный с крупой	200	1,57	2,17	9,7	68,6
239	Тефтель рыбный с соусом	110	10,9	9,05	12,94	177,37
312	Пюре картофельное	150	3,12	5,1	18,57	158
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	3,95	0,66	22,3	131,14
349	Компот из смеси фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	ИТОГО		30,77	24,75	151,84	1134,83

День 11

№ реп.	Наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества, гр.			Энерг. ценность
			белки	жиры	углевод.	
	ЗАВТРАК					
174	Каша рисовая с маслом	200/10	6	10,85	42,95	294
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,23	93,52
376	Чай с сахаром	200/10	0,1	0	15	60
	Яблоко	120	0,6	0,6	14,7	73
	ОБЕД					
71	Огурчик свежий	30	0,2	0	0,8	4,2
83	Борщ со свежей капустой	200	1,46	3,92	12,16	89,76
268	Биточек мясной с соусом сметанным	80/30	8,75	13,6	8,96	251,3
202	Макароны отварные	150	5,36	4,83	28,6	179,4
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	3,95	0,66	22,3	131,14
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,9	114,6
	ИТОГО		29,78	35,02	192,6	1290,92

День 12

№ реп.	Наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества, гр.			Энерг. Ценность
			белки	жиры	углевод.	
	ЗАВТРАК					
174	Каша молочная ячневая с маслом	200/10	7,31	10,98	39,2	286
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,23	93,52
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,7	1,6	17,5	100,6
	Кондитерское изделие	50	4	8	31,5	220
	ОБЕД					
71	Огурчик свежий	30	0,2	0	0,8	4,2
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	138
291	Плов из птицы	200	18,0	8,9	36,5	341
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	3,95	0,66	22,3	131,14
388	Напиток из шиповника	200	0,5	0,2	15,7	88,2
	ИТОГО		40,13	34,73	190,05	1402,66

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М. ДеЛи принт, 2011 года – 544 с.