

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 44 г. Томска



А.Г. Расторгуева



26.05.2025г.



Утверждаю

Индивидуальный
предприниматель

Н.А. Можняков

26.05.2025г.

Цикличное меню

на оказание услуг по организации питания детей в лагере труда и
отдыха 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	250	5,48	5,27	16,54	148,25
246	Гуляш из филе птицы	100	13,36	14,08	3,27	262,2
302	Каша гречневая	180	6,01	5,02	32,64	199,68
	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		40,48	36,9	181,16	1446,19

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	250	1,76	4,93	11,5	96,75
294	Котлета из мяса птиц с соусом	80/30	10,48	16,12	14,05	212,64
304	Рис отварной	180	4,52	7,32	44,01	251,64
	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		35,49	52,13	220,81	1456,89

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		0	0	0	0
71	Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	6,6
83	Борщ со свежей капустой	250	1,82	4,9	15,2	112,2
279/ 330	Тефтель мясной с соусом сметанным	80/30	8,7	15	14	202

202	Макароны отварные	180	6,43	5,8	34,32	215,28
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	3,95	0,66	22,3	131,14
	Напиток витаминный	200	0	0	18,4	74
	ИТОГО		32,24	38,2	173,99	1267,74

День 4

№ реп.	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	100	1,6	0,35	14,46	67,5
	ОБЕД					
71	Огурчик свежий	40	0,27	0	1,07	5,6
96	Рассольник ленинградский	250	2	5,1	20,62	141,62
291	Плов из птицы	250	22,5	11,12	45,62	426,25
	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		40,38	28,57	214,26	1357,43

День 5

№ реп.	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	10	0,08	7,24	0,12	66
	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	250	1,96	2,71	12,12	85,75
246	Гуляш из филе птицы	100	13,36	14,08	3,27	262,2
302	Каша гречневая	180	6,01	5,02	32,64	199,68
	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		45,96	49,67	160,69	1389,69

День 6

№ реп.	Наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества, гр.			Энерг. ценность
			белки	жиры	углевод.	
	ЗАВТРАК					
121	Суп молочный с крупой	250	3,71	4,47	7,67	214
14	Масло сливочное	10	0,08	7,24	0,12	66
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	250	1,76	4,93	11,5	96,75
268/ 330	Биточки мясные с соусом сметанным	80/30	8,25	12,1	7,16	285,3
202	Макароны отварные	180	6,43	5,8	34,32	215,28
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	3,95	0,66	22,3	131,14
389	Сок/нектар фруктовый	200	1	0	23	105
	ИТОГО		29,08	36	150,9	1358,19

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	250	5,48	5,27	16,54	148,25
288/ 331	Птица отварная в соусе	80/30	18,12	15,7	3,7	225,2
312	Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	189,6
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		45,33	42,73	178,12	1363,11

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	250	1,82	4,9	15,2	112,2
279/ 330	Тефтель мясной с соусом сметанным	80/30	8,7	15	14	202
304	Рис отварной	180	4,52	7,32	44,01	251,64
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	3,95	0,66	22,3	131,14
	Напиток витаминный	200	0	0	18,4	74
	ИТОГО		33,12	41,28	207,2	1319,9

День 9

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

	ЗАВТРАК					
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/30	22,79	17,28	43,67	421,2
	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	250	2	5,1	20,62	141,62
294/ 332	Котлета куриная с соусом	80/30	9,65	10,9	11,4	187,5
302	Каша гречневая	180	6,01	5,02	32,64	199,68
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		48,2	39,56	180,56	1322,86

День 10

№ реп.	Наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества, гр.			Энерг. ценность
			белки	жиры	углевод.	
	ЗАВТРАК					
121	Суп молочный с крупой	250	3,71	4,47	7,67	214
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	250	1,96	2,71	12,12	85,75
239	Тефтель рыбный с соусом	110	10,9	9,05	12,94	177,37
312	Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	189,6
	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		32,52	27,2	159,5	1226,38

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	250	1,82	4,9	15,2	112,2
268	Биточек мясной с соусом сметанным	80/30	8,75	13,6	8,96	251,3
202	Макароны отварные	180	6,43	5,8	34,32	215,28
	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		31,21	36,97	201,36	1349,24

День 12

№ рец.	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	250	1,59	4,98	9,15	172,5
291	Плов из птицы	250	22,5	11,12	45,62	426,25
	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		44,95	37,94	201	1522,41

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