

Утверждаю

Индивидуальный предприниматель

Мошняков Н.А.

30.04.2025г.



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 44 г. Томска

Расторгуева А.Г.



Циклическое меню по обеспечению бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, получающим общее образование в возрасте от 7 до 11 лет включительно, для одного обучающегося (меню для первой смены)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ед. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1	Завтрак						
	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334	204
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	19,33	93,52	пр
	Пряники	60	2,82	3,54	45	339,6	пр
итого		500	22,73	22,54	114,39	867,72	
	Завтрак 2						
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,18	0,19	26,3	105	пр
	Печенье	15	1,05	2,55	10,35	67,5	пр
	Яблоко	120	0,74	0,74	18,22	87,6	338
итого		335	1,97	3,48	54,87	260,1	
День 2	Завтрак						
	Каша молочная из риса с маслом	200/10	6	10,85	42,95	294	174
	Чай с лимоном и сахаром	200/7/10	0,13	0,02	15,2	62	377
	Батон бутербродный	40	3,2	0,40	19,33	93,52	пр
	Сыр порционно	15	3,48	4,42	0	54	15
	Яблоко	100	0,74	0,74	9	87,6	338
итого		582	13,55	16,43	86,48	591,12	
	Завтрак 2						
	Печенье	30	2,4	5,3	22,1	145	пр
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,1	133	349
	Мандарин	100	0,96	0,37	9	54	338
итого		330	4,02	5,76	63,2	332	
День 3	Завтрак						
	Запеканка из творога со сгущ. молоком	130/20	18,99	15,4	36,40	351	223
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15,0	60	376
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	19,33	93,52	пр
	Яблоко	100	0,74	0,74	9	87,6	338
итого		500	23	16,56	79,73	592,12	
	Завтрак 2						
	Крендель сахарный	75	5,31	9,85	41,80	277,5	415
	Сок/нектар фруктовый	200	0,18	0,19	26,3	105	пр
	Яблоко	120	0,74	0,74	18,22	87,6	338
итого		395	6,23	10,78	86,32	470,1	
День 4	Завтрак						
	Суп молочный с крупой	200	9,1	5,2	17,01	193	121
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Батон бутербродный	40	3,2	0,40	19,33	93,52	пр
	Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66	14

	Яблоко	100	0,74	0,74	9	87,6	338
итого		545	16,29	16,27	61,42	540,72	
	Завтрак 2						
	Печенье	15	1,05	2,55	10,35	67,5	пр
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,18	0,19	26,3	105	пр
	Мандарин	100	0,96	0,37	9	54	338
итого		315	2,19	3,11	45,65	226,5	
День 5	Завтрак						
	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71
	Птица (филе) тушёная в соусе	100	10,62	11,56	2,32	131,2	290
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,89	4,10	39,84	262,2	302
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	19,33	93,52	пр
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15,0	60	376
итого		530	22,99	16,11	77,06	550,52	
	Завтрак 2						
	Молочный коктейль в индивидуальной упаковке	200	5,8	5	9,6	107	пр
	Рогалик с повидлом	75	4,95	10,78	30,84	240	406
итого		275	10,75	15,78	40,44	347	
День 6	Завтрак						
	Омлет натуральный	150	13,94	24,82	2,63	289,65	210
	Зеленый горошек консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12,06	306
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	19,33	93,52	пр
	Булочка «Дорожная»	75	5,31	9,85	41,80	277,5	425
	Чай с лимоном и сахаром	200/7/10	0,13	0,02	15,2	62	377
итого		512	23,51	35,15	80,91	734,73	
	Завтрак 2						
	Молочный коктейль в индивидуальной упаковке	200	5,8	5	9,6	107	пр
	Кондитерское изделие	75	9,68	6,68	23,7	192,8	406
итого		275	15,48	11,68	33,3	299,8	
День 7	Завтрак						
	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334	204
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	19,33	93,52	пр
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	376
	Яблоко	100	0,74	0,74	9	87,6	338
итого		550	17,55	17,08	77,44	575,12	
	Завтрак 2						
	Крендель сахарный	75	5,31	9,85	41,80	277,5	415
	Мандарин	100	0,96	0,37	9	54	338
	Сок/нектар фруктовый	200	0,18	0,19	26,3	105	пр
итого		375	6,45	10,41	77,1	436,5	
День 8	Завтрак						
	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Плов из птицы	200	18	16,62	48,36	370,60	291
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	19,33	93,52	пр
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	376
итого		510	21,69	17,1	83,83	531,32	
	Завтрак 2						
	Печенье	15	1,05	2,55	10,35	67,5	пр
	Яблоко	120	0,74	0,74	18,22	87,6	338
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,18	0,19	26,3	105	пр
итого		335	1,97	3,48	54,87	260,1	
День 9	Завтрак						
	Каша молочная из риса и пшена с маслом	200/10	6,08	11,18	33,48	260	175
	Батон бутербродный	40	3,2	0,40	19,33	93,52	пр
	Сыр порционн	15	3,48	4,42	0	54	15

	Печенье	35	2,45	5,95	24,15	157,5	пр
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
итого		500	18,38	24,63	92,91	665,62	
	Завтрак 2						
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,18	0,19	26,3	105	пр
	Мандарин	100	0,96	0,37	9	54	338
итого		300	1,14	0,56	35,3	159	
День 10	Завтрак						
	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71
	Филе птицы отварное с соусом	100	12,13	14,81	2	190	288
	Макаронные изделия отварные	150	5,66	4,51	31,9	168,45	309
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	19,33	93,52	пр
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	376
итого		530	21,27	19,77	68,8	515,57	
	Завтрак 2						
	Кекс «Столичный»	75	4,57	13,84	43,06	315	446
	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,2	388
	Банан	100	2,25	0,62	25,2	115,2	338
итого		375	7,49	14,73	89,02	518,4	
День 11	Завтрак						
	Каша молочная пшённая с маслом	200/10	8,64	11,06	44,32	321	173
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	19,33	93,52	пр
	Какао с молоком	200	3,67	3,54	17,58	118,6	382
	Яблоко	100	0,74	0,74	9	87,6	338
итого		550	16,25	15,74	90,23	620,72	
	Завтрак 2						
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,18	0,19	26,3	105	пр
	Мандарин	100	0,96	0,37	9	54	338
итого		300	1,14	0,56	35,3	159	
День 12	Завтрак						
	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71
	Котлета мясная с соусом	110	11,52	13,78	12,58	222,75	268
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,38	209,7	304
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	19,33	93,52	пр
	Чай с лимоном и сахаром	200/7/10	0,13	0,02	15,2	62	377
итого		547	18,71	19,6	84,06	591,57	
	Завтрак 2						
	Рогалик с повидлом	75	4,95	10,78	30,84	240	406
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,18	0,19	26,3	105	пр
	Мандарин	100	0,96	0,37	9	54	338
итого		375	6,09	11,34	66,14	399	

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.