

Согласовано

Директор МАОУ СОШ №14
имени А.Ф. Лебедева г. Томска
Мирошников Ж.А.



2023г.

Утверждаю

Индивидуальный предприниматель
Сушкина Т.В.



2023г.

**Циклическое меню на 12 дней
для обеспечения питанием
отдельных категорий обучающихся
5-11 классы (1 смена)**

МАОУ СОШ № 14 имени А.Ф. Лебедева г. Томска

Наименование блюд	Выход (г., шт.)	Цена (руб.)	Калорийность
ДЕНЬ 1			
Завтрак			
Сыр порционно	20	21-00	72
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	25-39	294
Чай с сахаром	200	3,03	155
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,89	58
Фрукты свежие (мандарин)	110	23-69	49
Итого		75,00	628
ДЕНЬ 2			
Завтрак			
Овощи свежие (огурец)	10	1-95	12
Биточек из куриного филе с маслом	70\5	40-00	209
Макаронные изделия отварные	150	10,16	168
Сок фруктовый в ассортименте	200	21-00	88
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,89	58
Итого		75,00	531
ДЕНЬ 3			
Завтрак			
Овощи свежие (огурец)	15	2,97	10
Тефтели мясные с соусом	80/30	49,36	151
Каша гречневая (вязкая)	120	10,98	146
Компот из сухофруктов	200	9,80	115
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,89	58
Итого		75,00	480
ДЕНЬ 4			
Завтрак			
Овощи свежие (огурец)	30	6-81	7
Плов с мясом птицы	150	60-87	257
Чай с лимоном	200/7	5,43	62
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,89	58
Итого		75,00	384
ДЕНЬ 5			
Завтрак			
Котлета домашняя	75\5	50,90	171
Картофельное пюре	120	16,78	137
Чай с лимоном	200/7	5,43	62
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,89	58
Итого		75,00	431
ДЕНЬ 6			
Завтрак			
Овощи свежие	15	3-26	5
Фрикадельки из говядины	70\	41-94	186
Рис припущенный	120	15-40	200
Компот из свежих яблок	200	12-51	155
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,89	58

Итого		75,00	546
ДЕНЬ 7			
Овощи свежие	25	6-71	10
Колбаски из куриного филе с маслом	70/5	40-00	208
Картофельное пюре	150	20,97	137
Чай с лимоном	200\7	5,43	62
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,89	70
Итого		75,00	540

ДЕНЬ 8			
Завтрак			
Овощи свежие (помидор)	10	1-95	8
Биточки рубленые из мяса птицы с маслом	70/5	40-00	212
Макаронные изделия отварные	150	10,16	168
Сок фруктовый в ассортименте	200	21,00	115
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,89	70
Итого		75,00	573

ДЕНЬ 9			
Завтрак			
Овощи свежие (огурец)	15	3-13	12
Картофель тушеный с мясом птицы	50\100	57-47	302
Компот из свежих яблок	200	12-51	115
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,89	70
Итого		75,00	499

ДЕНЬ 10			
Завтрак			
Котлета из говядины по-домашнему	70	45,44	212
Макаронные изделия отварные	150	10,16	168
Компот из кураги	200	17,51	100
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,89	70
Итого		75,00	550

ДЕНЬ 11			
Завтрак			
Курица отварная с маслом	85	46-54	215
Картофельное пюре	120	16-77	137
Компот из сухофруктов	200	9,80	115
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,89	70
Итого		75,00	459

ДЕНЬ 12			
Завтрак			
Биточки мясные	80	52,33	172
Каша гречневая (вязкая)	120	10,98	146
Компот из фруктов	200	9,80	115
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,89	70
Итого		75,00	462

