

Согласовано
Управление Роспотребнадзора

по Томской области



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Шнурко Н.А.

«24» августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор ОУ

«___» _____ 2020 г.

Примерное циклическое меню на обеспечение питанием обучающихся 1-4-х классов (завтрак) в общеобразовательных учреждениях г.Томска, обслуживаемых

Индивидуальным предпринимателем Шнурко Н.А., из расчета 58,56 руб/чел (возрастная категория с 7 до 11 лет)

№ Рец.	Рацион	Выход гр, мл, шт	Энерг. ценность ккал	Пищевые вещества (гр)			Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Белки гр	Жиры гр	Углев гр	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день														
№21	Яйцо вареное	1 шт	62,8	5,1	4,6	0,3	0,2	0,4	0,0	7,1	98,4	145,5	42,5	1,1
Сб.2007 №182	Каша молочная рисовая с маслом	200	256,0	4,9	11,8	32,1	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	253,0	50,4	1,3
№382	Какао	200	205,6	5,8	5,8	34,4	0,1	0,2	0,0	0,4	172,2	178,4	24,8	1,0
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	Итого		582,3	18,1	22,5	78,3	0,7	1,6	2,6	17,0	453,7	618,4	130,1	4,2
2 день														
№423	Тефтели (мясо или курица)	110	192,0	9,8	12,9	17,4	0,1	2,9	0,0	1,5	22,5	112,9	49,6	1,9
№302	Каша гречневая	150	220,0	7,7	6,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
№646	Компот из апельсинов	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	Итого		602,0	20,3	19,8	106,0	0,3	3,4	2,7	14,3	94,6	332,3	173,9	6,4
3 день														
№320	Рыба, запеченная в молочном соусе	80	148,7	19,7	19,3	4,0	0,1	0,9	0,1	2,9	65,8	89,7	35,0	0,8
Сб.2007 №312	Картофельное пюре	150	156,0	3,3	5,6	22,3	0,2	19,3	0,0	0,2	52,3	72,4	31,9	0,9
Сб.2007 №349	Компот из сухофруктов	200	140,0	0,6	0,0	35,4	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	Итого		502,6	25,9	25,2	73,2	0,4	20,7	2,8	3,1	178,8	243,2	98,7	3,1

	День 4													
№3	Сыр порционно	20	76,0	5,0	8,0	4,0	0,0	48,4	1,2	0,0	90,6	48,6	29,8	1,0
С6.2007 №182	Каша молочная пшеничная с маслом	200	318,0	8,2	12,8	42,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
С6.2007 №379	Кофейный напиток	200	144,0	3,8	21,8	14,2	0,0	0,4	0,2	0,6	98,8	74,4	20,0	0,6
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	Итого		595,9	19,3	42,9	72,1	0,4	49,8	4,0	10,1	372,5	417,5	112,6	3,7
	День 5													
№5	Масло сливочное порционно	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
ТК№5 32/1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	421,0	30,0	21,6	45,0	1,9	11,9	1,7	2,7	288,0	258,9	39,5	0,8
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	Итого		611,9	32,6	30,1	71,6	4,8	14,6	65,2	2,7	345,1	334,9	69,6	4,9
	День 6													
№5	Масло сливочное порционно	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
№211	Омлет с колбасными изделиями	150	280,0	16,0	16,2	37,4	0,1	2,0	0,2	13,1	80,8	180,9	18,2	2,2
№740	Чай с сахаром, лимоном	200/7	59,0	0,3	0,0	15,2	0,0	2,9	0,0	2,3	8,0	9,7	5,2	0,9
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	Итого		471,9	18,7	24,7	64,2	0,2	5,0	61,7	15,4	125,5	234,0	35,8	3,9
	День 7													
С6.2007 №187	Каша молочная геркулесовая с маслом	200	284,0	7,4	13,9	31,9	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	253,0	50,4	1,3
№382	Какао	200	205,6	5,8	5,8	34,4	0,1	0,2	0,0	0,4	172,2	178,4	24,8	1,0
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
№760	Фрукт (яблоко)	150	47,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
	Итого		593,9	15,7	20,3	87,6	0,5	11,4	2,6	10,5	372,4	97,3	97,3	5,5
	День 8													
С6.2007 ТК№295 /1	Биточек из курицы	80	179,0	37,4	18,1	18,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
С6.2007 №304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	150	228,0	3,8	6,1	38,6	0,2	0,0	0,0	2,1	21,8	54,8	19,1	0,5
№586	Компот или напиток из смородины	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	Итого		597,9	44,0	24,6	102,8	0,4	0,7	2,8	5,9	98,1	273,6	66,4	3,1

	День 9													
№21	Яйцо вареное	1 шт	62,8	5,1	4,6	0,3	0,2	0,4	0,0	7,1	98,4	145,5	42,5	1,1
С6.2007 №182	Каша молочная манная с маслом	200	256,0	4,9	11,8	32,1	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	253,0	50,4	1,3
С6.2007 №379	Кофейный напиток	200	144,0	3,8	21,8	14,2	0,0	0,4	0,2	0,6	98,8	74,4	20,0	0,6
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	Итого		518,7	17,1	38,5	57,0	0,6	1,8	2,8	17,2	380,3	514,4	125,3	3,8
	День 10													
ТК№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
ТК№140	Макаронны отварные с сыром	150/30	257,0	8,7	11,9	37,5	0,1	0,1	0,1	18,1	115,3	96,8	20,2	0,8
С6.2007 ТК№382	Какао	200	205,6	5,8	5,8	34,4	0,1	0,2	0,0	0,4	172,2	178,4	24,8	1,0
ТК№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	Итого		595,5	16,9	26,2	83,5	0,3	0,4	61,6	18,5	324,2	318,6	57,4	2,6
	День 11													
С6.2007 ТК№403	Плов с птицей	250	387,0	22,3	23,6	55,7	0,1	5,2	0,0	4,8	6,5	266,9	109,9	2,2
С6.2007 ТК№342	Компот из яблок	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
ТК№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	Итого		560,9	24,9	23,9	86,4	0,2	5,7	2,7	4,8	67,2	348,0	141,7	3,6
	День 12													
ТК№387	Печень по-строгановски	100	170,0	14,6	10,8	7,9	0,3	26,1	6,1	3,1	91,7	251,2	18,1	5,4
С6.2007 №312	Картофельное пюре	150	156,0	3,3	5,6	22,3	0,2	19,3	0,0	0,2	52,3	72,4	31,9	0,9
С6.2007 ТК№348	Компот из кураги	200	129,0	1,0	0,0	33,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
ТК№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	Итого		512,9	21,2	16,7	74,7	0,6	45,9	8,8	3,3	204,7	404,7	81,8	7,7
	День 13													
ТК№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
С6.2007 №182	Каша молочная рисовая с маслом	200	256,0	4,9	11,8	32,1	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	253,0	50,4	1,3
№382	Какао	200	205,6	5,8	5,8	34,4	0,1	0,2	0,0	0,4	172,2	178,4	24,8	1,0
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	Итого		594,5	13,1	26,1	78,1	0,5	1,2	61,6	9,9	356,5	474,8	87,6	3,1
	День 14													
№5	Масло сливочное порционнно	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
ТК№5 32/1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	421,0	30,0	21,6	45,0	1,9	11,9	1,7	2,7	288,0	258,9	39,5	0,8

№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	Итого		611,9	32,6	30,1	71,6	4,8	14,6	65,2	2,7	345,1	334,9	69,6	4,9
	День 15													
ТК№163	Котлета «Здоровье»	80	196,0	15,9	13,9	8,9	0,1	0,0	0,0	1,5	10,9	89,7	18,1	0,9
ТК№302	Каша гречневая	150	220,0	7,7	6,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
Сб.2007 ТК№348	Компот из изюма	200	127,0	0,2	0,0	32,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	Итого		600,9	26,1	20,8	96,3	0,3	0,5	2,7	14,3	83,0	309,1	142,4	5,4
	День 16													
№3	Сыр порционно	20	76,0	5,0	8,0	4,0	0,0	48,4	1,2	0,0	90,6	48,6	29,8	1,0
Сб.2007 №182	Каша молочная пшеничная с маслом	200	318,0	8,2	12,8	42,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
Сб.2007 №379	Кофейный напиток	200	144,0	3,8	21,8	14,2	0,0	0,4	0,2	0,6	98,8	74,4	20,0	0,6
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	Итого		595,9	19,3	42,9	72,1	0,4	49,8	4,0	10,1	372,5	417,5	112,6	3,7
	День 17													
ТК№394	Картофель, тушеный с птицей	250	398,1	23,7	24,5	45,4	0,1	26,2	0,0	4,8	28,5	220,2	87,5	3,1
ТК№585	Компот или напиток из брусники (клюквы)	200	97,0	0,0	0,0	24,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	Итого		553,9	26,0	24,8	38,0	0,2	26,7	2,7	4,8	89,2	301,3	119,3	4,5
	День 18													
Сб.2007 ТК№403	Плов с птицей	250	387,0	22,3	23,6	55,7	0,1	5,2	0,0	4,8	6,5	266,9	109,9	2,2
Сб.2007 ТК№342	Компот из яблок	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
ТК№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	Итого		560,9	24,9	23,9	86,4	0,2	5,7	2,7	4,8	67,2	348,0	141,7	3,6
	День 19													
№5	Масло сливочное порционно	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
№211	Омлет с колбасными изделиями	150	280,0	16,0	16,2	37,4	0,1	2,0	0,2	13,1	80,8	180,9	18,2	2,2
№740	Чай с сахаром, лимоном	200/7	59,0	0,3	0,0	15,2	0,0	2,9	0,0	2,3	8,0	9,7	5,2	0,9
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	Итого		471,9	18,7	24,7	64,2	0,2	5,0	61,7	15,4	125,5	234,0	35,8	3,9
	День 20													
№21	Яйцо вареное	1 шт	62,8	5,1	4,6	0,3	0,2	0,4	0,0	7,1	98,4	145,5	42,5	1,1

С6.2007 №182	Каша молочная геркулесовая с маслом	200	284,0	7,4	13,9	31,9	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	253,0	50,4	1,3
№382	Какао	200	205,6	5,8	5,8	34,4	0,1	0,2	0,0	0,4	172,2	178,4	24,8	1,0
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	Итого		609,9	20,7	24,6	78,1	0,7	1,6	2,6	17,0	453,7	618,4	130,1	4,2
	День 21													
ТК№186	Рыба запеченная или припущенная (филе)	80	170,0	11,3	13,0	2,0	0,1	1,1	0,0	1,4	41,7	159,7	24,7	0,7
С6.2007 ТК№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	150	228,0	3,8	6,1	38,6	0,2	0,0	0,0	2,1	21,8	54,8	19,1	0,5
С6.2007 ТК№342	Компот из яблок	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
ТК№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	Итого		571,9	7,7	19,4	71,3	0,4	1,6	2,7	3,5	124,2	295,6	75,6	2,6
	День 22													
№5	Масло сливочное порционно	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
ТК№5 32/1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	421,0	30,0	21,6	45,0	1,9	11,9	1,7	2,7	288,0	258,9	39,5	0,8
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	Итого		611,9	32,6	30,1	71,6	4,8	14,6	65,2	2,7	345,1	334,9	69,6	4,9
	День 23													
№3	Сыр порционно	20	76,0	5,0	8,0	4,0	0,0	48,4	1,2	0,0	90,6	48,6	29,8	1,0
С6.2007 №182	Каша молочная манная с маслом	200	286,0	4,9	11,8	32,1	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	253,0	50,4	1,3
№740	Чай с сахаром, лимоном	200/7	59,0	0,3	0,0	15,2	0,0	2,9	0,0	2,3	8,0	9,7	5,2	0,9
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	Итого		478,9	12,5	20,1	62,8	0,4	52,3	3,8	11,8	281,7	352,8	97,8	4,0
	День 24													
ТК№387	Печень по-строгановски	100	170,0	14,6	10,8	7,9	0,3	26,1	6,1	3,1	91,7	251,2	18,1	5,4
№302	Каша гречневая	150	220,0	7,7	6,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
С6.2007 ТК№348	Компот из кураги	200	129,0	1,0	0,0	33,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
ТК№2	Хлеб пшеничный	30	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	Итого		576,9	25,6	17,7	95,5	0,5	26,6	8,8	15,9	163,8	470,6	142,4	9,9