

**Циклическое меню на обеспечение питанием отдельных категорий обучающихся в государственных учреждениях г. Томска из расчета 45 рублей на 1 ребенка в день.**

Рацион	Выход г, мл, шт	Энергетич. ценность ккал	Белки г	Жиры г	Углеводы г
<b>1 день</b>					
Каркое по-домашнему	165 г	205,0	18,0	6,3	18,0
Сай с сахаром	200 мл	124,0	0,6	----	31,4
Пулочка «Домашняя», богатенная органическим альцием	50 г	152,0	4,0	2,6	30,1
Хлеб пшеничный или ржано- шеничный	1/25 г	56,0	1,7	0,3	11,4
		<b>537,0</b>	<b>24,3</b>	<b>9,2</b>	<b>90,9</b>
<b>2 день</b>					
Кыба, запеченная в молочном соусе (филе)	80 г	110,0	9,8	6,5	3,1
Картофельное пюре	150 г	92,0	1,8	4,2	11,8
Сок фруктовый	200 мл	88,0	1,0	-----	21,2
Хлеб пшеничный или ржано- шеничный	1/25 г	56,0	1,7	0,3	11,4
		<b>346,0</b>	<b>14,3</b>	<b>11,0</b>	<b>47,5</b>
<b>3 день</b>					
Сметанник с сыром	100 г	182,0	9,9	14,9	1,4
Сок какао	200 мл	190,0	4,9	5,0	32,5
Хлеб пшеничный или ржано- шеничный	1/25 г	56,0	1,7	0,3	11,4
Пулочка с повидлом, богатенная органическим альцием	50 г	152,0	4,0	2,6	30,1
		<b>580,0</b>	<b>20,5</b>	<b>22,8</b>	<b>75,4</b>
<b>4 день</b>					
Полдник из курицы	50/15 г	251,0	39,4	19,0	18,0
Сис отварной рассыпчатый	150 г	152,0	2,5	4,1	25,7
Питок из брусники	200 сл	118,0	-----	-----	30,6
Хлеб пшеничный или ржано- шеничный	1/25 г	56,0	1,7	0,3	11,4
		<b>577,0</b>	<b>43,6</b>	<b>23,4</b>	<b>85,7</b>
<b>5 день</b>					
Печень по-строгановски	50/50 г	195,0	13,6	13,6	3,9
Макаронные изделия твердые	150 г	147,0	3,5	4,1	23,5
Смолот из сухофруктов	200	116,0	0,4	----	27,4
Хлеб пшеничный или ржано- шеничный	1/25 мл	56,0	1,7	0,3	11,4

Батончик витаминизирован, богатый железом (гематоген)	1 шт.	172,0	5,0	11,4	62,7
		<b>686,0</b>	<b>24,2</b>	<b>29,4</b>	<b>128,9</b>
<b>6 день</b>					
Куриное филе запеченное	50 г	108,0	9,3	7,7	0,3
Кис отварной рассыпчатый	150 г	181,0	2,4	8,6	22,9
Кисель	200 мл	118,0	-----	----	30,6
Хлеб пшеничный или ржано-пшеничный	1/25 г	56,0	1,7	0,3	11,4
Фрукт	1 шт.	40,0	0,3	----	8,6
		<b>503,0</b>	<b>13,7</b>	<b>16,6</b>	<b>73,8</b>
<b>7 день</b>					
Ботлета из говядины	75 г	130,0	8,0	7,2	8,0
Соус томатный	30 г				
Каша гречневая	150 г	186,0	5,8	5,2	28,4
Сыр порционно	20 г	76,0	2,5	6,4	15,0
Чай с сахаром	200 мл	58,0	0,2	---	15,0
Хлеб пшеничный или ржано-пшеничный	1/25 г	56,0	1,7	0,3	11,4
		<b>506,0</b>	<b>18,2</b>	<b>19,1</b>	<b>77,8</b>
<b>8 день</b>					
Котлеток рыбный	50 г	126,0	7,4	6,1	10,4
Соус томатный	30 г				
Картофельное пюре	150 г	163,5	3,1	6,7	21,9
Изделие кондитерское или улинарное, обогащенное лецитиновой смесью или бетакаротином, или органическим кальцием	50 г	152,0	4,0	2,6	30,1
Сок фруктовый	200 мл	88,0	1,0	-----	21,2
Хлеб пшеничный или ржано-пшеничный	1/25 г	56,0	1,7	0,3	11,4
		<b>585,5</b>	<b>17,2</b>	<b>15,7</b>	<b>95,0</b>
<b>9 день</b>					
Кулет мясной	75 г	138,0	9,6	7,8	7,4
Макаронные изделия отварные	150 г	147,0	3,5	4,1	23,5
Компот из сухофруктов	200 мл	116,0	0,4	----	27,4
Хлеб пшеничный или ржано-пшеничный	1/25 г	56,0	1,7	0,3	11,4
Батончик витаминизирован, богатый железом (гематоген)	1 шт.	172,0	5,0	11,4	62,7
		<b>629,0</b>	<b>20,2</b>	<b>23,6</b>	<b>132,4</b>
<b>10 день</b>					
Котлеты из говядины	60/50 г	283,0	15,2	18,0	14,4
Каша гречневая	150 г	186,0	5,8	5,2	28,4
Чай с сахаром	200 мл	58,0	0,2	---	15,0
Хлеб пшеничный или ржано-пшеничный	1/25 г	56,0	1,7	0,3	11,4
Фрукт	1 шт.	40,0	0,3	----	8,6

		<b>623,0</b>	<b>23,2</b>	<b>23,5</b>	<b>77,8</b>
<b>11 день</b>					
Оладьи по-кунцевски	50 г	144,0	10,6	7,9	7,4
Макаронные изделия отварные	150 г	164,0	3,1	6,7	21,9
Соус томатный	30 г				
Изделие кондитерское или улиарное, обогащенное ектиновой смесью или бета- аротином, или органическим альцием	50 г	152,0	4,0	2,6	30,1
Компот из сухофруктов	200 мл	116,0	0,4	---	27,4
Хлеб пшеничный или ржано- пшеничный	1/25 г	56,0	1,7	0,3	11,4
Шоколад	20 г				
		<b>632,0</b>	<b>19,8</b>	<b>17,5</b>	<b>98,2</b>
<b>13 день</b>					
Шифтекс по-сибирски	50 г	113,0	14,3	5,9	0,4
Паша гречневая	150 г	186,0	5,8	5,2	28,4
Компот из сухофруктов или витаминизированный напиток	200 мл	116,0	0,4	----	27,4
Хлеб пшеничный или ржано- пшеничный	1/25 г	56,0	1,7	0,3	11,4
		<b>471,0</b>	<b>22,2</b>	<b>11,4</b>	<b>67,6</b>
<b>14 день</b>					
Ситочек рыбный	50 г	113,0	6,9	5,8	7,6
Картофельное пюре	150 г	97,0	2,3	5,1	10,7
Сисломолочный продукт в индивидуальной упаковке	1 шт.	96,0	2,5	3,4	15,0
Сок фруктовый	200 мл	88,0	1,0	----	21,2
Хлеб пшеничный или ржано- пшеничный	1/25 г	56,0	1,7	0,3	11,4
		<b>450,0</b>	<b>14,4</b>	<b>14,6</b>	<b>65,9</b>
<b>15 день</b>					
Картофель, тушеный с филе тицы	200 г	251,0	26,7	15,5	16,3
Сок фруктовый	200 мл	88,0	1,0	----	21,2
Изделие кондитерское или улиарное, обогащенное ектиновой смесью или бета- аротином, или органическим альцием	50 г	152,0	4,0	2,6	30,1
Хлеб пшеничный или ржано- пшеничный	1/25 г	56,0	1,7	0,3	11,4
		<b>547,0</b>	<b>33,4</b>	<b>18,4</b>	<b>79,0</b>
<b>16 день</b>					
Изделия колбасные (сосиска) тварные	1 шт.	133,0	5,6	12,0	0,8
Макаронные изделия тварные	150 г	147,0	3,5	4,1	23,5
Чай с сахаром, лимоном	200/7 мл	58,0	0,2	---	15,0

Хлеб пшеничный или ржано-пшеничный	1/25 г	56,0	1,7	0,3	11,4
Фрукт	1 шт.	40,0	0,3	----	8,6
		<b>434,0</b>	<b>11,3</b>	<b>16,4</b>	<b>59,3</b>
<b>17 день</b>					
Чаща «Школьная» (говядина)	60 г	153,0	8,7	9,3	8,4
Паша гречневая	150 г	186,0	5,8	5,2	28,4
Молочный продукт в индивидуальной упаковке	1 шт.	96,0	2,5	3,4	15,0
Май с сахаром	200 мл	58,0	0,2	-----	15,0
Хлеб пшеничный или ржано-пшеничный	1/25 г	56,0	1,7	0,3	11,4
		<b>549,0</b>	<b>18,9</b>	<b>18,2</b>	<b>78,2</b>
<b>18 день</b>					
Сыба жареная (филе)	50 г	109,0	11,2	6,0	2,1
Картофельное пюре	150 г	163,5	3,1	6,7	21,9
Изделие кондитерское или улиарное, обогащенное ектиновой смесью или бетаротином, или органическим альцием	50 г	152,0	4,0	2,6	30,1
Сок фруктовый	200 мл	88,0	1,0	-----	21,2
Хлеб пшеничный или ржано-пшеничный	1/25 г	56,0	1,7	0,3	11,4
		<b>568,5</b>	<b>21,0</b>	<b>15,6</b>	<b>86,7</b>
<b>19 день</b>					
Сыпеканка из творога, богашенная поливитаминым ремиксом	100 г	234,0	11,7	10,4	11,9
Молоко сгущенное с сахаром (3,5% жирности)	20 г	65,8	1,4	1,7	11,2
Изделие кондитерское или улиарное, обогащенное ектиновой смесью или бетаротином, или органическим альцием	50 г	152,0	4,0	2,6	30,1
Май с лимоном	200/7 мл	60,0	0,3	---	15,2
		<b>468,8</b>	<b>16,4</b>	<b>13,9</b>	<b>62,4</b>
<b>20 день</b>					
Макаронны отварные с сыром	120/20 г	297,0	8,7	12,9	35,0
Саккао	200 мл	190,0	4,9	5,0	32,5
Хлеб пшеничный или ржано-пшеничный	1/25 г	56,0	1,7	0,3	11,4
Фрукт	1 шт.	40,0	0,3	----	8,6
		<b>583,0</b>	<b>15,6</b>	<b>18,2</b>	<b>87,5</b>
<b>21 день</b>					
Слов с птицей	150 г	231,0	11,1	11,1	20,4

Изделие кондитерское или улиарное, обогащенное ета-каротином или рганическим кальцием, или ектиновой смесью	50 г	152,0	4,0	2,6	30,1
исель или итаминизированный напиток	200 мл	118,0	-----	-----	30,6
Хлеб пшеничный или ржано- шеничный	1/25 г	56,0	1,7	0,3	11,4
		<b>557,0</b>	<b>16,8</b>	<b>14,0</b>	<b>92,5</b>
<b>22 день</b>					
ахохбили из птицы	75 г	198,0	8,8	14,0	1,4
Макаронные изделия отварные	150 г	147,0	3,5	4,1	23,5
Компот из сухофруктов	200 мл	116,0	0,4	---	27,4
Хлеб пшеничный или ржано- шеничный	1/25 г	56,0	1,7	0,3	11,4
Изделие кондитерское или улиарное, обогащенное ета-каротином или ектиновой смесью, или рганическим кальцием	50 г	152,0	4,0	2,6	30,1
		<b>669,0</b>	<b>18,4</b>	<b>21,0</b>	<b>93,8</b>
<b>23 день</b>					
Паша молочная (пшеничная, ыквенная, манная, ячневая, шеничная, кукурузная, речневая, рисовая, еркулесовая или из смеси руп), обогащен. поливитами- ремиксом с фруктовым изюмом, яблоком) или овощным аполнителем (тыква, орковь) с маслом	150/5 г	186,0	4,6	7,3	24,0
Какао	200 мл	190,0	4,9	5,0	32,5
Хлеб пшеничный или ржано- шеничный	1/25 г	56,0	1,7	0,3	11,4
Фрукт	1 шт.	40,0	0,3	----	8,6
		<b>472,0</b>	<b>11,5</b>	<b>12,6</b>	<b>76,5</b>
<b>25 день</b>					
Ыбная палочка	55 г	113,0	6,9	5,8	7,6
Картофельное пюре	150 г	101,0	2,3	4,5	12,6
Изделие кондитерское или улиарное, обогащенное ета-каротином или ектиновой смесью, или рганическим кальцием	50 г	152,0	4,0	2,6	30,1
Сок фруктовый	200 мл	52,0	0,2	----	13,5
Хлеб пшеничный или ржано- шеничный	1/25 г	56,0	1,7	0,3	11,4

		<b>474,0</b>	<b>15,1</b>	<b>13,2</b>	<b>75,2</b>
<b>26 день</b>					
разовая порция «Школьная» из овсядины или из птицы	60 г	153,0	8,7	9,3	8,4
Картофельное пюре	150 г	164,0	3,1	6,7	21,9
Изделие кондитерское или улинарное, обогащенное бета-каротином или витаминной смесью, или органическим кальцием	50 г	152,0	4,0	2,6	30,1
Сок апельсиновый или витаминизированный напиток	200 мл	118,0	-----	-----	30,6
Хлеб пшеничный или ржанопшеничный	1/25 г	56,0	1,7	0,3	11,4
		<b>643,0</b>	<b>17,5</b>	<b>18,9</b>	<b>102,4</b>

**В случае выезда учащихся за пределы учебного заведения согласно плана мероприятий образовательного учреждения, предлагаются следующие варианты меню:**

<b>27 день</b>					
Изделие кондитерское или улинарное, обогащенное бета-каротином или витаминной смесью, или органическим кальцием	50 г	152,0	4,0	2,6	30,1
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200 мл	52,0	0,2	----	13,5
Шоколад или батончик витаминизированный	1 шт.	172,0	5,0	11,4	62,7
		<b>376,0</b>	<b>9,2</b>	<b>14,0</b>	<b>106,3</b>

<b>28 день</b>					
Сыр порционно	50 г	209,0	10,5	17,5	2,0
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200 мл	52,0	0,2	----	13,5
Изделие кондитерское или улинарное, обогащенное бета-каротином или витаминной смесью, или органическим кальцием	75 г	172,0	5,0	11,4	62,7
		<b>433,0</b>	<b>15,7</b>	<b>28,9</b>	<b>78,2</b>

## Цикличное меню

**на обеспечение питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в школах г. Томска из расчета 103 руб. в день (завтрак (полдник), обед)**

Ккал	Пищевая ценность			Выход (г, мл, шт.)	Рацион
	белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)		
<b>Завтрак</b>					
284,0	9,2	10,5	36,2	120/20 г	<i>Макароны отварные с сыром</i>
96,0	2,5	3,4	15,0	1 шт.	<i>Йогурт</i>
175,0	4,9	3,6	39,7	50	<i>Изделие кондитерское или кулинарное, обогащенное бета-каротином</i>
87,0	1,6	1,6	17,3	200 мл	<i>Чай с молоком</i>
56,0	1,7	0,3	11,4	1/25 г	<i>Хлеб пшеничный, обогащенный микронутриентами</i>
<b>698,0</b>	<b>19,9</b>	<b>19,4</b>	<b>119,6</b>		
<b>Обед</b>					
62,0	0,7	5,0	3,4	50 г	<i>Овощи порционно, или салат, или закуска из овощей</i>
70,4	1,6	3,4	8,0	200/10 г	<i>Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной</i>
153,0	8,7	9,3	8,4	70 г	<i>Зраза из говядины «Школьная»</i>
26,4	0,8	1,4	2,5	30 г	<i>Соус томатный</i>
279,0	8,7	7,8	42,6	150 г	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>
6,30	0,7	-	1,6	200 мл	<i>Напиток поливитаминный</i>
112,0	3,4	0,6	22,8	50 г	<i>Хлеб пшеничный, обогащенный микронутриентами</i>
63,0	0,6	0,3	16,35	1 шт.	<i>Апельсин</i>
<b>772,1</b>	<b>25,2</b>	<b>27,8</b>	<b>105,6</b>		

### День 2

<b>Завтрак</b>					
<b>к</b>					
239,0	15,0	13,3	13,7	100/20 г	<i>Запеканка из творога со сгущенным молоком</i>
175,0	4,9	3,6	39,7	50 г	<i>Изделие кондитерское или кулинарное, обогащенное органическим кальцием</i>
60,0	0,3	-	15,2	200/7 г	<i>Чай с сахаром, лимоном</i>
<b>474,0</b>	<b>20,2</b>	<b>16,9</b>	<b>68,6</b>		
<b>Обед</b>					
62,0	0,7	5,0	3,4	50 г	<i>Овощи порционно, или салат, или закуска из овощей</i>
134,0	5,0	4,5	17,8	200 г	<i>Суп картофельный с горохом</i>
222,0	19,0	10,7	12,3	75 г	<i>Котлета из птицы</i>
				30 г	<i>Соус томатный с м/с</i>
102,0	3,5	3,6	14,0	150 г	<i>Рис с овощами</i>
79,0	0,9	-	19,8	200 мл	<i>Сок фруктовый или овощной</i>
112,0	3,4	0,6	22,8	50 г	<i>Хлеб пшеничный, обогащенный микронутриентами</i>
<b>711,0</b>	<b>32,5</b>	<b>24,4</b>	<b>90,1</b>		

### День 3

<b>Завтрак</b>					
<b>к</b>					
240,0	3,0	8,0	31,6	150/5 г	<i>Каша молочная пшеничная, или тыквенная, или пшеничная с тыквой, обогащенная поливитаминным премиксом, с маслом</i>
171,0	4,4	4,5	29,3	200 мл	<i>Какао с молоком</i>
56,0	1,7	0,3	11,4	1/25 г	<i>Хлеб пшеничный, обогащенный микронутриентами</i>



467,0	9,1	12,8	72,3		
<b>Обед</b>					
62,0	0,7	5,0	3,4	50 г	<i>Овощи порционно, или салат, или закуска из овощей</i>
108,0	2,4	3,6	16,1	200/10 г	<i>Борщ со сметаной</i>
164,0	16,8	9,0	3,2	75 г	<i>Рыба, припущенная в молоке</i>
164,0	3,1	6,8	21,9	150 г	<i>Картофельное пюре</i>
118,0	-	-	30,6	200 мл	<i>Кисель</i>
112,0	3,4	0,6	22,8	50 г	<i>Хлеб пшеничный, обогащенный микронутриентами</i>
67,5	0,6	0,0	14,7	1 шт.	<i>Яблоко</i>
<b>795,5</b>	<b>27,0</b>	<b>25,0</b>	<b>112,7</b>		

#### *День 4*

<b>Завтрак</b>					
290,0	5,6	10,7	42,3	1 шт.	<i>Сосиска отварная молочная</i>
220,0	5,3	6,2	35,2	100 г	<i>Макаронные изделия отварные</i>
52,0	0,2	-	13,5	200 мл	<i>Чай с сахаром</i>
56,0	1,7	0,3	11,4	1/25 г	<i>Хлеб пшеничный, обогащенный микронутриентами</i>
				50 г	<i>Изделие кондитерское или кулинарное, обогащенное пектиновой смесью</i>
<b>618,0</b>	<b>12,8</b>	<b>17,2</b>	<b>102,4</b>		

<b>Обед</b>					
62,0	0,7	5,0	3,4	50 г	<i>Овощи порционно, или салат, или закуска из овощей</i>
108,0	2,4	3,6	16,1	225 г	<i>Суп картофельный с рыбными консервами</i>
130,0	7,0	8,2	6,6		<i>Тефтели мясные</i>
				60/50 г	

156,0	3,3	6,2	20,2	150 г	<i>Капуста тушеная</i>
79,0	0,9	-	19,8	200 мл	<i>Напиток брусничный</i>
112,0	3,4	0,6	22,8	50 г	<i>Хлеб пшеничный, обогащенный микронутриентами</i>
122,0	4,0	2,6	21,0	20 г	<i>Шоколад</i>
<b>769,0</b>	<b>21,7</b>	<b>26,2</b>	<b>109,9</b>		

### День 5

#### Завтра

<b>к</b>					
226,0	12,5	19,5	2,9	130 г	Омлет натуральный с мясными продуктами
58,0	0,2	-	15,0	200 мл	Кофейный напиток
56,0	1,7	0,3	11,4	1/25 г	Хлеб пшеничный, обогащенный микронутриентами
<b>340,0</b>	<b>14,4</b>	<b>19,8</b>	<b>29,3</b>		

#### Обед

62,0	0,7	5,0	3,4	50 г	<i>Овощи порционно, или салат, или закуска из овощей</i>
94,0	3,1	3,4	12,8	200/10 г	Рассольник «Домашний» со сметаной
195,0	13,6	13,6	3,9	100 г	Печень по-строгановски
219,0	3,6	6,0	36,8	150 г	Рис с овощами
112,0	0,5	-	28,3	200 мл	Компот из сухофруктов
112,0	3,4	0,6	22,8	50 г	Хлеб пшеничный, обогащенный микронутриентами
<b>794,0</b>	<b>24,9</b>	<b>28,6</b>	<b>108,0</b>		

### День 6

#### Завтра

<b>к</b>					
76,0	5,0	7,0	4,0	20 г	<i>Сыр порционно</i>
240,0	3,0	8,0	31,6	150/5г	Каша молочная кукурузная, обогащенная поливитаминным премиксом, с маслом
52,0	0,2	-	13,5	200 мл	Чай с сахаром
56,0	1,7	0,3	11,4	1/25 г	Хлеб пшеничный, обогащенный микронутриентами
40,0	1,0	1,0	8,0	1 шт.	Мандарин
<b>464,0</b>	<b>10,9</b>	<b>16,3</b>	<b>68,5</b>		

#### Обед

62,0	0,7	5,0	3,4	50 г	<i>Овощи порционно, или салат, или закуска из овощей</i>
80,0	1,8	3,6	10,2	200/10 г	<i>Щи со сметаной</i>
376,0	39,4	23,2	24,4	225 г	<i>Картофель, тушеный с птицей</i>
6,3	0,7	-	1,6	200 мл	<i>Напиток поливитаминный</i>
112,0	3,4	0,6	22,8	50 г	<i>Хлеб пшеничный, обогащенный микронутриентами</i>
<b>636,3</b>	<b>46,0</b>	<b>32,4</b>	<b>62,4</b>		

### День 7

#### Завтрак

240,0	3,0	8,0	31,6	150/5 г	<i>Каша молочная манная, обогащенная поливитаминным премиксом, с маслом</i>
152,0	4,0	2,6	30,1	50 г	<i>Изделие кондитерское или кулинарное, обогащенное бета-каротином</i>
137,0	2,3	3,2	25,8	200 мл	<i>Какао с молоком</i>
56,0	1,7	0,3	11,4	1/25 г	<i>Хлеб пшеничный, обогащенный микронутриентами</i>
<b>585,0</b>	<b>11,0</b>	<b>14,1</b>	<b>98,9</b>		

#### Обед

62,0	0,7	5,0	3,4	50 г	<i>Овощи порционно, или салат, или закуска из овощей</i>
134,0	5,0	4,5	17,8	200 г	<i>Суп картофельный с горохом</i>
298,0	18,2	18,3	23,2	225 г	<i>Голубцы «Ленивые»</i>
79,0	0,9	-	19,8	200 мл	<i>Сок фруктовый или овощной</i>
112,0	3,4	0,6	22,8	50 г	<i>Хлеб пшеничный, обогащенный микронутриентами</i>
<b>685,0</b>	<b>28,2</b>	<b>28,7</b>	<b>87,0</b>		

### День 8

<b>Завтрак</b>					
240,0	3,0	8,0	31,6	150/5 г	<i>Каша молочная геркулесовая, обогащенная поливитаминовым премиксом, с маслом</i>
175,0	4,9	3,6	39,7	50 г	<i>Изделие кондитерское или кулинарное, обогащенное бета-каротином</i>
52,0	0,2	-	13,5	200/7 мл	<i>Чай с сахаром, лимоном</i>
56,0	1,7	0,3	11,4	1/25 г	<i>Хлеб пшеничный, обогащенный микронутриентами</i>
144,0	2,0	0,5	31,5	1 шт.	<i>Банан</i>
<b>667,0</b>	<b>11,8</b>	<b>12,4</b>	<b>127,7</b>		
<b>Обед</b>					
62,0	0,7	5,0	3,4	50 г	<i>Овощи порционно, или салат, или закуска из овощей</i>
85,0	1,6	4,2	10,5	200/10 г	<i>Борщ «Сибирский» со сметаной</i>
210,0	10,3	18,7	-	80 г	<i>Котлета из птицы, запеченная с молочным соусом</i>
279,0	8,7	7,8	42,6	150 г	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>
118,0	-	-	30,6	200 мл	<i>Кисель</i>
112,0	3,4	0,6	22,8	50 г	<i>Хлеб пшеничный, обогащенный микронутриентами</i>
122,0	4,0	2,6	21,0	20 г	<i>Шоколад</i>
<b>988,0</b>	<b>28,7</b>	<b>38,9</b>	<b>130,9</b>		

### День 9

<b>Завтрак</b>					
290,0	5,6	10,7	42,3	80 г	<i>Омлет с сыром</i>
175,0	4,9	3,6	39,7	50 г	<i>Изделие кондитерское или кулинарное, обогащенное органическим кальцием, с фруктовым наполнителем</i>
171,0	4,4	4,5	29,3	200 мл	<i>Кофейный напиток</i>
56,0	1,7	0,3	11,4	1/25 г	<i>Хлеб пшеничный, обогащенный микронутриентами</i>

<b>692,0</b>	<b>16,6</b>	<b>19,1</b>	<b>122,7</b>		
<b>Обед</b>					
62,0	0,7	5,0	3,4	50 г	<i>Овощи порционно, или салат, или закуска из овощей</i>
108,0	2,4	3,6	16,1	200/10 г	<i>Рассольник «Ленинградский» со сметаной</i>
164,0	16,8	9,0	3,2	75 г	<i>Рыба жареная</i>
177,0	3,5	4,7	30,5	150 г	<i>Рис с овощами</i>
				30 г	<i>Соус томатный с м/с</i>
79,0	0,9	-	19,8	200 мл	<i>Напиток лимонный или апельсиновый</i>
112,0	3,4	0,6	22,8	50 г	<i>Хлеб пшеничный, обогащенный микронутриентами</i>
<b>702,0</b>	<b>27,7</b>	<b>22,9</b>	<b>95,8</b>		

<b>Завтрак</b>					<b>День 10</b>
239,0	15,0	13,3	13,7	100/20 г	<i>Запеканка из творога со сгущенным молоком</i>
152,0	4,0	2,6	30,1	50 г	<i>Изделие кондитерское или кулинарное, обогащенное пектиновой смесью</i>
52,0	0,2	-	13,5	200 мл	<i>Чай с сахаром</i>
<b>443,0</b>	<b>19,2</b>	<b>15,9</b>	<b>57,3</b>		

<b>Обед</b>					
62,0	0,7	5,0	3,4	50 г	<i>Овощи порционно, или салат, или закуска из овощей</i>
96,0	2,3	2,0	16,8	225 г	<i>Суп картофельный с рыбными консервами</i>
222,0	19,0	10,7	12,3	75 г	<i>Котлета «Здоровье» из говядины</i>

164,0	3,1	6,8	21,9	150 г	<i>Картофельное пюре</i>
				30 г	<i>Соус томатный с м/с</i>
6,3	0,7	-	1,6	200 мл	<i>Компот из сухофруктов</i>
112,0	3,4	0,6	22,8	50 г	<i>Хлеб пшеничный, обогащенный микронутриентами</i>
<b>662,3</b>	<b>29,2</b>	<b>25,1</b>	<b>78,8</b>		

**Завтрак**

**День 11**

	5,6	10,7	42,3		
290,0	5,3	6,2	35,2	50 г	<i>Сосиска отварная молочная</i>
220,0	4,0	2,6	30,1	100 г	<i>Макаронные изделия отварные</i>
152,0				50 г	<i>Изделие кондитерское или кулинарное, обогащенное бета-каротином</i>
	0,2	-	13,5		
52,0				200/7	<i>Чай с сахаром, лимоном</i>
	1,7	0,3	11,4	мл	
56,0				1/25 г	<i>Хлеб пшеничный, обогащенный микронутриентами</i>
<b>770,0</b>	<b>16,8</b>	<b>19,8</b>	<b>132,5</b>		
<b>Обед</b>					
62,0	0,7	5,0	3,4	50 г	<i>Овощи порционно, или салат, или закуска из овощей</i>
108,0	2,4	3,6	16,1		
222,0	19,0	10,7	12,3	200 г	<i>Суп картофельный с макаронами</i>
79,0	0,9	-	19,8	225 г	<i>Плов из птицы</i>
112,0	3,4	0,6	22,8	200 мл	<i>Сок фруктовый или овощной</i>
				50 г	<i>Хлеб пшеничный, обогащенный микронутриентами</i>
<b>5283,0</b>	<b>26,4</b>	<b>19,9</b>	<b>74,4</b>		

**День 12**

<b>Завтрак</b>					
<b>к</b>	3,0	8,0	31,6	150/5 г	<i>Каша молочная рисовая, обогащенная поливитаминным премиксом, с маслом</i>
240,0					
175,0	4,9	3,6	39,7	50 г	<i>Изделие кондитерское или кулинарное, обогащенное органическим кальцием</i>
137,0	2,3	3,2	25,8		
56,0	1,7	0,3	11,4	200 мл	<i>Какао с молоком</i>
				1/25 г	<i>Хлеб пшеничный, обогащенный микронутриентами</i>

<b>608,0</b>	<b>11,9</b>	<b>15,1</b>	<b>108,5</b>		
--------------	-------------	-------------	--------------	--	--

Обед					
62,0	0,7	5,0	3,4		
70,4	1,6	3,4	8,0	50 г	<i>Овощи порционно, или салат, или закуска из овощей</i>
268,0	24,0	12,7	12,3		
79,0	0,9	-	19,8	200/10 г	<i>Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной</i>
112,0	3,4	0,6	22,8	225 г	<i>Жаркое по-домашнему</i>
				200 мл	<i>Напиток поливитаминный</i>
				50 г	<i>Хлеб пшеничный, обогащенный микронутриентами</i>
<b>591,4</b>	<b>30,6</b>	<b>21,7</b>	<b>66,3</b>		

Заказчик:  
МБОУ Академический лицей г. Томска

Директор  
 /И.Н. Тоболкина/  
м.п.



Исполнитель:



/Н.А. Шнурко/  
м.п.