

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель



Шнурко Н.А.

2021 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор ОУ

Р. В. Южиков

» 02 2021 г.

Примерное циклическое меню на обеспечение питанием обучающихся по программе начального общего образования (обед, 1-4 кл.) в общеобразовательных учреждениях г.Томска, обслуживаемых Индивидуальным предпринимателем Шнурко Н.А

№ 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													
Сб.2007 №200 №201	Овощи свежие или консервированные	60	18,0	0,6	0,0	4,2	0,0	4,7	0,0	3,1	0,0	29,5	0,0	0,2
Сб.2007 № 88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	117,5	1,9	5,4	9,8	0,1	30,9	0,0	1,4	43,9	49,9	24,4	0,8
Сб.2007 №243	Изделия колбасные (сосиска) отварные	1 шт	130,5	8,6	12,0	0,2	0,1	21,5	0,0	0,0	8,1	80,1	10,6	0,4
Сб.2007 №309	Макаронные изделия отварные	150	200,5	5,5	5,0	34,9	0,1	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
Сб.2007 №591	Кисель	200	119,0	0,0	0,0	30,6	8,6	5,0	0,6	0,0	15,0	10,5	7,5	2,2
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	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			679,5	19,8	22,8	99,0	9,0	62,2	3,1	22,6	129,8	251,5	71,2	5,0
	2 день													
Сб.2007 №200 №201	Овощи свежие или консервированный	30	18,0	0,6	0,0	4,2	0,0	4,7	0,0	3,1	0,0	29,5	0,0	0,2
Сб.2007 №239	Суп картофельный с бобовыми	200	167,0	4,5	5,9	15,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
Сб.2007 №423	Тефтели (мясо или курица)	110	192,0	9,8	12,9	7,4	0,1	2,9	0,0	1,5	22,5	112,9	49,6	1,9
Сб.2007 №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 №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 и ржано-пшеничный	40	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			824,0	26,3	25,8	123,8	0,5	22,3	3,7	20,7	128,6	458,9	210,0	8,8
	3 день													
Сб.2007 № 129	Рассольник со сметаной	200	112,0	3,1	4,3	14,1	0,1	19,2	0,0	3,3	26,9	54,8	22,5	0,8
Сб.2007 №320	Рыба, запеченная в молочном соусе	80	119,0	15,8	15,5	3,2	0,1	0,9	0,1	2,5	51,8	73,7	26,0	0,7
Сб.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
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 и ржано-пшеничный	40	226,5	5,2	1,0	46,0	0,2	0,1	5,0	0,1	71,0	83,0	24,8	1,6
Итого			825,5	28,5	26,9	137,3	0,6	20,6	5,3	8,0	196,7	305,9	111,8	4,2
	День 4													
Сб.1996 № 131	Суп картофельный	200	117,0	4,4	3,8	15,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
Сб.1996 №401	Гуляш из курицы	80	201,0	29,4	19,0	18,0	0,0	5,1	0,0	3,3	23,2	150,9	66,0	1,3
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 №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 и ржано-пшеничный	40	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			695,0	40,5	28,8	108,2	0,5	39,1	3,7	6,8	170,2	401,5	165,8	5,8
	День 5													
Сб.2007 №200 №201	Овощи свежие или консервированные	40	18,0	0,6	0,0	4,2	0,0	4,7	0,0	3,1	0,0	29,5	0,0	0,2
Сб.2007 №82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	108,0	2,4	4,6	14,1	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2
Сб.2007 №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 №646	Компот из лимона	200	96,0	0,1	0,0	25,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	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			703,0	28,6	28,6	118,5	0,5	49,2	2,7	11,7	107,7	430,3	166,2	5,0
	День 6													
Сб.2004 №155	Суп с клецками	200	137,0	4,4	4,6	20,7	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
Сб.2007 №159/1	Зраза рубленая	80	153,0	18,7	19,3	8,4	0,1	25,2	0,0	1,5	15,3	91,6	17,9	0,9
Сб.2007 №309	Макаронные изделия отварные	150	200,5	5,5	5,0	34,9	0,1	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
Сб.2007 №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 и ржано-пшеничный	40	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			681,5	31,8	29,3	108,1	0,5	39,9	3,7	22,9	137,3	309,8	102,1	5,1
	День 7													
Сб.2007 №162	Суп картофельный с крупяными изделиями	200	137,0	5,4	4,8	20,5	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
Сб.2007 №379	Поджарка из курицы	80	246,0	12,8	13,9	4,5	0,1	11,0	0,1	2,4	30,3	93,4	17,1	0,6
Сб.2007 №129	Рагу овощное	150	126,0	5,3	4,6	26,3	0,2	19,3	0,0	0,2	52,3	72,4	31,9	0,9
Сб.2007 №348	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 и ржано-пшеничный	40	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			743,0	27,3	23,7	106,0	0,6	45,0	3,8	5,9	177,3	344,0	116,9	5,1
	День 8													
Сб.2007 №200 №201	Овощи свежие или консервированные	40	18,0	0,6	0,0	4,2	0,0	4,7	0,0	3,1	0,0	29,5	0,0	0,2
Сб.2007 №88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	117,5	1,9	5,4	9,8	0,1	30,9	0,0	1,4	43,9	49,9	24,4	0,8
Сб.2007 №295/1	Биточек из курицы	80	249,0	37,4	18,1	18,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
Сб.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

Сб.2007 №586	Компот или напиток из смородины	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 и ржано-пшеничный	40	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			803,5	46,9	30,0	115,4	0,5	35,8	2,8	10,4	142,0	353,0	90,8	4,1
	День 9													
Сб.2007 №200 №201	Овощи свежие или консервированные	30	18,0	0,6	0,0	4,2	0,0	4,7	0,0	3,1	0,0	29,5	0,0	0,2
Сб.2007 №239	Суп картофельный с бобовыми	200	167,0	4,5	5,9	15,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
Сб.2007 №159	Зрза «Школьная»	80	153,0	18,7	19,3	8,4	0,1	25,2	0,0	1,5	15,3	91,6	17,9	0,9
Сб.2007 №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 №591	Кисель	200	119,0	0,0	0,0	30,6	8,6	5,0	0,6	0,0	15,0	10,5	7,5	2,2
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	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			771,0	34,7	32,2	121,4	9,1	49,2	4,1	20,7	97,2	408,5	166,4	9,4
	День 10													
Сб.2007 №129	Рассольник со сметаной	200	112,0	3,1	4,3	14,1	0,1	19,2	0,0	3,3	26,9	54,8	22,5	0,8
Сб.2007 №234	Биточек рыбный	80	236,0	11,8	9,9	8,5	0,1	0,5	0,0	2,4	30,3	93,4	17,1	0,6
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 и ржано-пшеничный	40	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			738,0	22,0	20,2	99,6	0,5	39,5	2,7	5,9	170,2	331,2	103,3	3,7
	День 11													
Сб.2007 №200 №201	Овощи свежие или консервированные	40	18,0	0,6	0,0	4,2	0,0	4,7	0,0	3,1	0,0	29,5	0,0	0,2
Сб.2007 №103 №162	Суп картофельный с макаронными или крупяными изделиями	200	137,0	5,4	4,8	20,5	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2

С6.2007 №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 №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
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	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			752,0	31,8	28,8	118,9	0,4	24,6	3,7	11,2	101,2	474,6	177,8	6,0
	День 12													
С6.2007 №82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	108,0	2,4	4,6	14,1	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2
С6.2007 №387	Печень по-строгановски	100	190,0	14,6	10,8	7,9	0,3	26,1	6,1	3,1	91,7	251,2	18,1	5,4
С6.2007 №146	Картофель отварной	150	161,0	3,6	3,3	23,2	0,1	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
С6.2007 №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
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	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			682,0	24,8	19,1	97,5	0,8	65,4	8,8	25,0	220,2	425,1	90,7	8,6
	День 13													
С6.2007 №200 №201	Овощи свежие или консервированные	60	18,0	0,6	0,0	4,2	0,0	4,7	0,0	3,1	0,0	29,5	0,0	0,2
С6.2007 №237	Суп с клецками	200	137,0	4,4	4,6	20,7	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
С6.2007 №295/1	Котлета или фрикадельки из курицы	80	249,0	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
С6.2007 №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 и ржано-пшеничный	40	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			866,0	50,0	29,2	136,9	0,6	19,6	3,8	12,3	132,1	400,2	102,5	5,5
	День 14													
С6.2007 №200 №201	Овощи свежие или консервированные	30	18,0	0,6	0,0	4,2	0,0	4,7	0,0	3,1	0,0	29,5	0,0	0,2

Сб.2007 №88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	117,5	1,9	5,4	9,8	0,1	30,9	0,0	1,4	43,9	49,9	24,4	0,8
Сб.2007 №220	Чахохбили из птицы	80	198,0	12,4	13,6	4,4	0,1	11,1	0,1	2,4	31,2	129,9	21,7	1,4
Сб.2007 №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 №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 и ржано-пшеничный	40	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			780,5	26,3	26,0	114,8	0,4	47,2	2,8	19,7	147,2	428,7	170,4	6,9
	День 15													
Сб.2007 №200 №201	Овощи свежие или консервированные	30	18,0	0,6	0,0	4,2	0,0	4,7	0,0	3,1	0,0	29,5	0,0	0,2
Сб.2007 №239	Суп картофельный с бобовыми	200	167,0	4,5	5,9	15,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
Сб.2007 №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
Сб.2007 №309	Макаронные изделия отварные	150	200,5	5,5	5,0	34,9	0,1	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
Сб.2007 №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 и ржано-пшеничный	40	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			802,5	29,9	25,2	115,9	0,5	19,4	3,7	26,0	92,9	337,4	102,3	5,3
	День 16													
Сб.2007 №129	Рассольник со сметаной	200	112,0	3,1	4,3	14,1	0,1	19,2	0,0	3,3	26,9	54,8	22,5	0,8
Сб.2007 №332	Тефтели рыбные	125	126,4	18,4	14,9	9,2	0,1	2,8	0,0	1,4	29,4	97,5	19,5	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 №591	Кисель	200	119,0	0,0	0,0	30,6	8,6	5,0	0,6	0,0	15,0	10,5	7,5	2,2
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	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			607,4	28,0	25,2	95,5	9,1	46,4	3,1	4,9	159,1	276,7	93,8	5,5
	День 17													
Сб.2007 №103 №162	Суп картофельный с макаронными или крупяными изделиями	200	167,0	5,4	4,8	20,5	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2

Сб.2007 №394	Картофель, тушеный с птицей	250	325,8	22,7	19,5	36,3	0,1	26,2	0,0	4,8	28,5	220,2	87,5	3,1
Сб.2007 №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 и ржано-пшеничный	40	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			683,8	31,3	24,7	100,9	0,4	40,9	3,7	8,1	123,2	398,4	155,4	6,7
	День 18													
Сб.2007 №200 №201	Овощи свежие или консервированные	60	18,0	0,6	0,0	4,2	0,0	4,7	0,0	3,1	0,0	29,5	0,0	0,2
Сб.2007 №82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	108,0	2,4	4,6	14,1	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2
Сб.2007 №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 №646	Компот из лимона	200	96,0	0,1	0,0	25,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	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			703,0	28,6	28,6	118,5	0,5	49,2	2,7	11,7	107,7	430,3	166,2	5,0