



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Шнурко Н.А.

2022 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор ОУ *Владимирский лицей им. Г.А. Псахье*  
*Ю.В. Башин*

2022 г.

Примерное циклическое меню на обеспечение питанием отдельных категорий обучающихся (1 смена) в общеобразовательных учреждениях г.Томска, обслуживаемых Индивидуальным предпринимателем Шнурко Н.А.

45,0

№ 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
<b>1 день</b>														
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	250,0	8,2	12,8	42,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№84	Горячий бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/15/10	124,0	3,6	23,0	15,0	0,1	0,1	0,1	0,1	60,0	57,0	12,0	0,7
№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
<b>Итого</b>			<b>579,6</b>	<b>17,6</b>	<b>41,6</b>	<b>91,8</b>	<b>0,5</b>	<b>1,2</b>	<b>0,2</b>	<b>10,0</b>	<b>249,8</b>	<b>388,4</b>	<b>87,2</b>	<b>3,0</b>
<b>2 день</b>														
№140	Макароны 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
№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
№760	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
<b>Итого</b>			<b>519,9</b>	<b>11,4</b>	<b>12,5</b>	<b>73,8</b>	<b>3,0</b>	<b>13,0</b>	<b>4,6</b>	<b>18,7</b>	<b>188,3</b>	<b>171,3</b>	<b>60,0</b>	<b>7,3</b>
<b>3 день</b>														
№327	Запеканка из творога с морковью, со сгущенным молоком	150/20	462,0	35,5	27,7	34,9	2,8	10,5	1,7	26,7	279,9	398,5	38,9	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
<b>Итого</b>			<b>577,9</b>	<b>38,0</b>	<b>28,0</b>	<b>61,4</b>	<b>5,7</b>	<b>13,2</b>	<b>6,2</b>	<b>26,7</b>	<b>335,8</b>	<b>472,6</b>	<b>69,0</b>	<b>4,9</b>

	<b>День 4</b>													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	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
№3	Сыр порционно	10	38,0	2,5	4,0	2,0	0,0	24,2	0,6	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5
№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
№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
<b>Итого</b>			<b>632,9</b>	<b>16,9</b>	<b>47,1</b>	<b>70,2</b>	<b>0,4</b>	<b>25,6</b>	<b>62,4</b>	<b>10,1</b>	<b>328,4</b>	<b>295,4</b>	<b>97,7</b>	<b>3,2</b>
	<b>День 5</b>													
№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
№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
<b>Итого</b>			<b>502,9</b>	<b>24,8</b>	<b>23,9</b>	<b>82,2</b>	<b>3,0</b>	<b>7,9</b>	<b>4,5</b>	<b>4,8</b>	<b>62,4</b>	<b>341,1</b>	<b>140,0</b>	<b>6,3</b>
	<b>День 6</b>													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	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
№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
№760	Фрукт	1 шт	47,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
<b>Итого</b>			<b>480,9</b>	<b>10,9</b>	<b>13,4</b>	<b>78,7</b>	<b>3,2</b>	<b>13,8</b>	<b>4,6</b>	<b>10,1</b>	<b>220,3</b>	<b>227,5</b>	<b>90,2</b>	<b>7,8</b>
	<b>День 7</b>													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	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
№3	Сыр порционно	10	38,0	2,5	4,0	2,0	0,0	24,2	0,6	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5
№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
№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
№105	Изделие кондитерское или кулинарное	50	168,0	3,8	5,0	26,9	0,1	0,0	5,0	3,0	63,0	63,0	25,2	1,0
<b>Итого</b>			<b>714,9</b>	<b>17,1</b>	<b>30,3</b>	<b>97,9</b>	<b>3,3</b>	<b>27,8</b>	<b>69,2</b>	<b>12,5</b>	<b>313,0</b>	<b>316,3</b>	<b>120,6</b>	<b>6,9</b>

	<b>День 8</b>														
№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	
№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	
№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	
№760	Фрукт	1 шт	47,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4	
<b>Итого</b>			<b>493,9</b>	<b>16,8</b>	<b>17,6</b>	<b>71,4</b>	<b>3,1</b>	<b>34,4</b>	<b>4,5</b>	<b>18,7</b>	<b>108,4</b>	<b>194,6</b>	<b>66,7</b>	<b>7,5</b>	
	<b>День 9</b>														
№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	
№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	
<b>Итого</b>			<b>441,7</b>	<b>25,2</b>	<b>19,8</b>	<b>62,8</b>	<b>3,0</b>	<b>28,9</b>	<b>4,5</b>	<b>4,8</b>	<b>84,4</b>	<b>294,3</b>	<b>117,6</b>	<b>7,2</b>	
	<b>День 10</b>														
№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	
№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	
<b>Итого</b>			<b>395,9</b>	<b>18,5</b>	<b>16,5</b>	<b>63,9</b>	<b>3,0</b>	<b>4,7</b>	<b>4,7</b>	<b>13,1</b>	<b>136,7</b>	<b>255,0</b>	<b>48,3</b>	<b>6,3</b>	
	<b>День 11</b>														
№182	Каша молочная с маслом сливочным	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	
№3	Сыр порционно	10	38,0	2,5	4,0	2,0	0,0	24,2	0,6	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5	
№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	
№740	Чай с сахаром, с 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	
№105	Изделие кондитерское или кулинарное	50	168,0	3,8	5,0	26,9	0,1	0,0	5,0	3,0	63,0	63,0	25,2	1,0	
<b>Итого</b>			<b>715,9</b>	<b>17,2</b>	<b>30,3</b>	<b>98,1</b>	<b>0,5</b>	<b>28,1</b>	<b>67,2</b>	<b>14,8</b>	<b>300,6</b>	<b>293,4</b>	<b>108,1</b>	<b>4,5</b>	
	<b>День 12</b>														
№182	Каша молочная с маслом сливочным	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	
№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	
№760	Фрукт	1 шт	47,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4	
<b>Итого</b>			<b>480,9</b>	<b>10,9</b>	<b>13,4</b>	<b>78,7</b>	<b>3,2</b>	<b>13,8</b>	<b>4,6</b>	<b>10,1</b>	<b>220,3</b>	<b>227,5</b>	<b>90,2</b>	<b>7,8</b>	

	<b>День 13</b>													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	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
№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
№740	Чай с сахаром, с 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
№760	Фрукт	1 шт	47,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
	<b>Итого</b>		<b>556,9</b>	<b>11,1</b>	<b>21,6</b>	<b>79,0</b>	<b>0,4</b>	<b>14,1</b>	<b>61,6</b>	<b>12,4</b>	<b>209,4</b>	<b>206,5</b>	<b>77,7</b>	<b>5,4</b>
	<b>День 14</b>													
№220	Чахохбили из птицы	80	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
№740	Чай с сахаром, с 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
<b>Итого</b>			<b>528,9</b>	<b>20,1</b>	<b>19,8</b>	<b>87,2</b>	<b>0,3</b>	<b>5,9</b>	<b>2,5</b>	<b>16,6</b>	<b>77,4</b>	<b>302,4</b>	<b>159,7</b>	<b>6,7</b>
	<b>День 15</b>													
№140	Макароны 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
№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
№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
№105	Изделие кондитерское или кулинарное	50	168,0	3,8	5,0	26,9	0,1	0,0	5,0	3,0	63,0	63,0	25,2	1,0
<b>Итого</b>			<b>615,9</b>	<b>15,1</b>	<b>25,4</b>	<b>91,0</b>	<b>3,1</b>	<b>2,8</b>	<b>68,6</b>	<b>21,1</b>	<b>235,4</b>	<b>235,8</b>	<b>75,5</b>	<b>5,9</b>
	<b>День 16</b>													
№532/1	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
<b>Итого</b>			<b>536,9</b>	<b>32,5</b>	<b>21,9</b>	<b>71,5</b>	<b>4,8</b>	<b>14,6</b>	<b>6,2</b>	<b>2,7</b>	<b>343,9</b>	<b>333,0</b>	<b>69,6</b>	<b>4,9</b>
	<b>День 17</b>													
№295/1	Котлета куриная	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
№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
№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
<b>Итого</b>			<b>592,9</b>	<b>43,7</b>	<b>24,5</b>	<b>83,8</b>	<b>3,2</b>	<b>2,9</b>	<b>4,6</b>	<b>5,9</b>	<b>93,3</b>	<b>266,6</b>	<b>64,7</b>	<b>5,8</b>

	<b>День 18</b>													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	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
№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
№760	Фрукт	1 шт	47,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
<b>Итого</b>			<b>480,9</b>	<b>10,9</b>	<b>13,4</b>	<b>78,7</b>	<b>3,2</b>	<b>13,8</b>	<b>4,6</b>	<b>10,1</b>	<b>220,3</b>	<b>227,5</b>	<b>90,2</b>	<b>7,8</b>