

УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:

ООО «Переменка»

Директор ОУ

Директор

Шнурко Н.А.

«___» _____ 2023 г.

«___» _____ 2023 г.

Примерное цикличное меню на обеспечение питанием обучающихся по программе начального общего образования (завтрак, 1-4 кл.) в общеобразовательных учреждениях г.Томска, обслуживаемых ООО «Переменка»

№ 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														
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	359,0	14,2	7,8	52,4	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 или батон	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			587,9	19,6	20,3	81,0	3,2	27,8	64,2	9,5	250,0	253,3	95,4	5,9
2 день														
№140	Макаронны отварные с сыром	150/20	324,0	16,7	18,9	47,5	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 или батон	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
Итого			586,9	19,4	19,5	83,8	3,0	13,0	4,6	18,7	188,3	171,3	60,0	7,3
3 день														
№394	Картофель, тушеный с мясом или курицей	250	469,8	17,7	19,5	56,3	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 или батон	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			585,7	20,2	19,8	82,8	3,0	28,9	4,5	4,8	84,4	294,3	117,6	7,2

	День 4													
№327	Запеканка из творога с морковью, со сгущенным молоком	150/20	472,0	17,0	19,2	56,9	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 или батон	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			587,9	19,5	19,5	83,4	5,7	13,2	6,2	26,7	335,8	472,6	69,0	4,9
	День 5													
№403	Плов с птицей	250	470,0	17,3	19,6	56,7	0,1	5,2	0,0	4,8	6,5	266,9	109,9	2,2
			58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
			57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
			585,9	19,8	19,9	83,2	3,0	7,9	4,5	4,8	62,4	341,1	140,0	6,3
	День 6													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	268,0	12,2	5,8	42,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3

№2	Хлеб пшеничный или батон	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			585,9	19,6	20,9	80,6	3,0	4,7	63,7	13,1	137,9	256,9	48,3	6,3
	День 10													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	289,0	16,2	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 или батон	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
№410	Яблоко запеченное	100	107,0	0,3	0,3	16,7	0,0	11,3	0,0	0,0	11,4	7,6	6,2	1,6
Итого			587,9	19,2	21,6	85,9	0,4	15,2	61,6	11,8	203,7	238,0	74,2	4,6
	День 11													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	328,0	18,2	18,8	47,4	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 или батон	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
Итого			590,9	20,9	19,4	83,7	3,6	13,8	4,6	10,1	220,6	227,5	90,2	7,8
	День 12													
№220	Чахохбили из птицы	90	242,0	12,8	12,9	17,4	0,1	2,9	0,0	1,5	22,5	112,9	49,6	1,9
№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 или батон	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			585,9	19,1	19,3	87,0	3,1	5,6	4,5	3,6	100,2	241,8	98,8	6,5
	День 13													
№403	Плов с птицей	250	470,0	17,3	19,6	56,7	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
Итого			585,9	19,8	19,9	83,2	3,0	7,9	4,5	4,8	62,4	341,1	140,0	6,3
	День 14													
№327	Запеканка из творога с морковью, со сгущ. молок.	150/20	472,0	17,0	19,2	56,9	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 или батон	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			587,9	19,5	19,5	83,4	5,7	13,2	6,2	26,7	335,8	472,6	69,0	4,9

	День 15													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	359,0	14,2	7,8	52,4	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 или батон	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			587,9	19,6	20,3	81,0	3,2	27,8	64,2	9,5	250,0	253,3	95,4	5,9