Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
Ляпко И. Г.

01.03.2021г.

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ № 31
Пугачева О. В.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
на обеспечение питанием обучающихся 1-4 -х классов (обед)
в образовательных учреждениях г. Томска
из расчета 78.00 руб/чел

Обучающиеся 1 - 4 классов во вторую смену (78 руб.)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход (гр., шт., ед.)	Ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	E	C
День 1														
№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные / тушеные	30/60	80	8	0.8	13.4	40	120	360	0	0	0	0	0
№88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	71.8	1.44	3.96	6.32	39.4	17.7	39.2	0.66	0	0.04	0	12.62
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
№297	Фрикадельки куриные	80	215.44	9.97	14.89	5.89	3.42	1.14	6.4	0.11	0	0	0	0
№171	Каша рассыпчатая гречневая	150	262.5	8.29	8.95	37.36	10.2	72.3	109	2	10.2	0	0	0
№330,№331,№332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0.3	1.4	1.4	5	1	4.9	0.1	4	0	0	0.5
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель Валетек,	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
		Итого:	836.54	30.82	32.16	101.2	112.4	218.4	557	3.47	22.7	0.04	0	31.32
День 2														

№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные / тушеные	30/60	80	8	0.8	13.4	40	120	360	0	0	0	0	0
№96	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	200	85.8	1.61	4.07	9.58	9.1	11.9	36.4	0	0	0	0	8.4
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
№268	Биточки мясные	80	217.6	11.79	14.41	9.92	5.6	8.34	69.37	0.11	0	0	0	0
№ 305	Рис припущенный	150	199.95	3.63	4.39	36.66	7.9	21.4	66.5	0	21.4	0	0	0
№330,№331,№332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0.3	1.4	1.4	5	1	4.9	0.1	4	0	0	0.5
№342, №346 №348, №349 №350, №355 №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель Валетек,	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
	Итого:		790.15	28.15	27.23	107.8	81.96	168.9	574.7	0.81	33.9	0	0	27.1
День 3														
№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные / тушеные	30/60	80	8	0.8	13.4	40	120	360	0	0	0	0	0
№119	Суп с бобовыми	200	91.6	4	3.4	11.8	27.5	24.4	64.9	0.8	0	0	0	9.2
№290	Птица тушеная в соусе (кур.филе)	100	166	1.65	11.66	3.51	2.1	0.5	4	0.1	0	0	0	0
№ 309	Макаронные изделия отварные	150	185	4.9	3.5	32	17.2	13	47.6	0.6	0	0.1	0	1.6

№342, №346 №348, №349, №350, №355 №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель Валетек,	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
	Итого:		695.4	21.17	19.82	97.27	94.36	164.1	508.9	2.1	0	0.1	0	29
День 4														
№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные / тушеные	30/60	80	8	0.8	13.4	40	120	360	0	0	0	0	0
№103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	94.6	2.15	2.27	13.96	9	11.6	30.9	0	0	0	0	7.7
ТТК	Котлета рыбная	80	184.72	9.51	11.15	11.62	10.62	10.74	74.05	0.11	9.37	0	0	0
№ 305	Рис припущенный с кукурузой	150	176	3	4.2	31.7	7.9	21.4	66.5	0	21.4	0	0	0
№330,№331,№332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0.3	1.4	1.4	5	1	4.9	0.1	4	0	0	0.5
№342, №346 №348, №349, №350, №355 №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель Валетек,	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
	Итого:		725.12	25.58	20.28	108.6	80.08	171	568.8	0.81	34.77	0	0	26.4
День 5														

№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные / тушеные	30/60	80	8	0.8	13.4	40	120	360	0	0	0	0	0
№82	Борщ с капустой и картофелем	200	83	1.44	3.93	8.74	18.2	12.8	25.6	0	0	0	0	10.1
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
№ 246	Гуляш из куриного филе	80	151	12.24	10.28	2.31	2.1	0.5	4	0.1	0	0	0	0
№171	Каша рассыпчатая гречневая	150	262.5	8.29	8.95	37.36	10.2	72.3	109	2	10.2	0	0	0
№342, №346 №348, №349 №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель Валетек,	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
	Итого:		766.3	32.79	26.12	98.67	84.86	211.8	536.1	2.7	18.7	0	0	28.3
День 6														
№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные / тушеные	30/60	80	8	0.8	13.4	40	120	360	0	0	0	0	0
№106	Суп картофельный с рыбными консервами	200	84.8	1.74	2.22	12.31	12.4	16.9	55.3	0	0	0	0	9
№294	Биточки, рубленые из птицы	80	180.8	8.72	1.25	8.14	3.42	1.1	6.4	0.11	0	0	0	0
№ 309	Макаронные отварные с овощами	150	185	4.9	3.5	32	17.2	13	47.6	0.6	0	0.1	0	1.6
№330,№331,№332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0.3	1.4	1.4	5	1	4.9	0.1	4	0	0	0.5

№342, №346 №348, №349, №350, №355 №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель Валетек,	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
	Итого:		720.4	26.28	9.63	103.8	85.58	158.2	506.6	1.41	4	0.1	0	29.3
День 7														
№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные / тушеные	30/60	80	8	0.8	13.4	40	120	360	0	0	0	0	0
№88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	71.8	1.44	3.96	6.32	39.4	17.7	39.2	0.66	0	0.04	0	12.62
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
№297	Фрикадельки куриные	80	215.44	9.97	14.89	5.89	3.42	1.14	6.4	0.11	0	0	0	0
№171	Каша рассыпчатая гречневая	150	262.5	8.29	8.95	37.36	10.2	72.3	109	2	10.2	0	0	0
№330,№331,№332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0.3	1.4	1.4	5	1	4.9	0.1	4	0	0	0.5
№342, №346 №348, №349, №350, №355 №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель Валетек,	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0

	Итого:		836.54	30.82	32.16	101.2	112.4	218.4	557	3.47	22.7	0.04	0	31.32
День 8														
№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные / тушеные	30/60	80	8	0.8	13.4	40	120	360	0	0	0	0	0
№119	Суп с бобовыми	200	91.6	4	3.4	11.8	27.5	24.4	64.9	0.8	0	0	0	9.2
№ 291	Плов из птицы	200	305.33	16.94	10.46	35.73	10.1	23.5	64.6	0	0	0	0	2
№342, №346 №348, №349 №350, №355 №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель Валетек,	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
	Итого:		649.7	31.56	15.12	97.49	85.16	174.1	521.9	1.4	0	0	0	29.4
День 9														
№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные / тушеные	30/60	80	8	0.8	13.4	40	120	360	0	0	0	0	0
№82	Борщ с капустой и картофелем	200	83	1.44	3.93	8.74	18.2	12.8	25.6	0	0	0	0	10.1
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
№294	Биточки, рубленые из птицы	80	180.8	8.72	1.25	8.14	3.42	1.1	6.4	0.11	0	0	0	0
№ 309	Макаронные отварные с овощами	150	185	4.9	3.5	32	17.2	13	47.6	0.6	0	0.1	0	1.6
№330,№331,№332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0.3	1.4	1.4	5	1	4.9	0.1	4	0	0	0.5

№342, №346 №348, №349 №350, №355 №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель Валетек,	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
	Итого:		735.6	26.18	13.04	100.5	98.18	154.1	482	1.41	12.5	0.1	0	30.4
День 10														
№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные / тушеные	30/60	80	8	0.8	13.4	40	120	360	0	0	0	0	0
№103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	94.6	2.15	2.27	13.96	9	11.6	30.9	0	0	0	0	7.7
ТТК	Котлета рыбная	80	184.72	9.51	11.15	11.62	10.62	10.74	74.05	0.11	9.37	0	0	0
№ 305	Рис припущенный с кукурузой	150	176	3	4.2	31.7	7.9	21.4	66.5	0	21.4	0	0	0
№330,№331,№332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0.3	1.4	1.4	5	1	4.9	0.1	4	0	0	0.5
№342, №346 №348, №349 №350, №355 №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель Валетек,	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
	Итого:		725.12	25.58	20.28	108.6	80.08	171	568.8	0.81	34.77	0	0	26.4
День 11														

№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные / тушеные	30/60	80	8	0.8	13.4	40	120	360	0	0	0	0	0
№96	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	200	85.8	1.61	4.07	9.58	9.1	11.9	36.4	0	0	0	0	8.4
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
№ 268	Шницель мясной	80	217.6	11.79	14.41	9.92	5.6	8.34	69.37	0.11	0	0	0	0
№171	Каша рассыпчатая гречневая	150	262.5	8.29	8.95	37.36	10.2	72.3	109	2	10.2	0	0	0
№330,№331,№332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0.3	1.4	1.4	5	1	4.9	0.1	4	0	0	0.5
№342, №346 №348, №349, №350, №355 №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель Валетек,	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
	Итого:		852.7	32.81	31.79	108.5	84.26	219.8	617.2	2.81	22.7	0	0	27.1
День 12														
№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные / тушеные	30/60	80	8	0.8	13.4	40	120	360	0	0	0	0	0
№99	Суп из овощей	200	76.2	1.27	3.99	7.31	11.8	9.9	23.6	0	0	0	0	9.3
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
№ 246	Гуляш из куриного филе	80	151	12.24	10.28	2.31	2.1	0.5	4	0.1	0	0	0	0
№ 305	Рис припущенный	150	199.95	3.63	4.39	36.66	7.9	21.4	66.5	0	21.4	0	0	0
№342, №346 №348, №349, №350, №355 №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель Валетек,	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2

ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
		Итого:	696.95	27.96	21.62	96.54	76.16	158	491.6	0.7	29.9	0	0	27.5