

УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:

ИП Московкина Е.С.

Директор МАОУ СОШ №5 им. А.К. Ерохина г. Томск

«__»_____ 2024 г.

«__»_____ 2024

Примерное цикличное меню на обеспечение питанием обучающихся 1-4-х классов (обед), за исключением обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей отдельной категории в МАОУ СОШ №5 им.А.К. Ерохина из расчета 97-70 руб/чел

№ 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													
ТК№200 ТК№201	Огурцы свежие (или консервированные)	30	16,0	0,6	0,0	4,2	0,0	4,7	0,0	3,1	0,0	29,5	0.0	0,2
Сб.2007 ТК№ 88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/8	117,5	1,9	5,4	9,8	0,1	30,9	0,0	1,4	43,9	49,9	24,4	0,8
ТК№243	Филе птицы отварное	50	130,5	8,6	12,0	0,2	0,1	21,5	0,0	0,0	8,1	80,1	10,6	0,4
ТК№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
ТК№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
ТК№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	50	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			678,5	19,8	22,8	99,0	9,0	62,2	3,1	22,6	129,8	251,5	71,2	5,0
	2 день													
495/2	Салат из свеклы отварной с маслом	30	78,0	2,55	0,3	15,75	20,0	10,2	12,4	3,1	0,0	0	0,0	0
ТК№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
ТК№423	Тефтели с рисом(мясо или курица 80/30)	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
ТК№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
ТК№646	Компот из цитрусовых	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

ТК№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	50	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			884	28,5	26,1	135,35	20,5	27,8	16,1	20,7	128,6	429,4	210,0	8,8
	3 день													
ТК№200 ТК№201	Овощи консервированные(или свежие)	30	16,0	0,6	0,0	4,2	0,0	4,7	0,0	3,1	0,0	29,5	0,0	0,2
Сб.1996 ТК№ 131	Суп картофельный с крупой	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 ТК№401	Гуляш из курицы(50/30)	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 ТК№304	Рис отварной рассыпчатый	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 №348	Напиток из шиповника	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
ТК№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	50	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			783,0	41,6	29,3	109,4	0,5	24,5	3,7	11,8	139,7	413,4	153,0	5,6
	День 4													
Сб.2007 ТК№6	Икра кабачковая	20	16,0	0,6	0,0	4,2	0,0	4,7	0,0	3,1	0,0	29,5	0,0	0,2
ТК№ 129	Рассольник со сметаной	200/8	112,0	3,1	4,3	14,1	0,1	19,2	0,0	3,3	26,9	54,8	22,5	0,8
ТК№320	Тефтели рыбные Морские (из минтая или горбуши)	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 №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 ТК№349	Чай с сахаром	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
ТК№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	50	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			769,5	28,6	26,4	125,2	0,6	44,6	5,3	9,2	227,2	353,0	124,6	4,8
	День 5													
ТК№200 ТК№201	Овощи свежие(или консервированные)	20	56,0	1,0	5,0	5,1	1,0	6,0	12,0	17,0	3,0	3,0	0,0	2,5
Сб.2007 ТК№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/8	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 ТК№295	Котлета из курицы	75	218,0	15,7	16,1	9,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	98,7	15,5	1,2
ТК№302	Пюре гороховое	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
ТК№646	Напиток из апельсинов	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

ТК№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	50	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			792,0	30,1	32,7	116,5	1,6	0,7	12,8	37,4	131,2	373,9	164,3	9,4
	День 6													
ТК№200 ТК №201	Овощи свежие (или консервированные)	20	16,0	0,6	0,0	4,2	0,0	4,7	0,0	3,1	0,0	29,5	0,0	0,2
ТК№162	Суп картофельный с рисом	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
ТТК 3	Курица в сметанном соусе(50/30)	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
ТК№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 ТК№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
ТК№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	50	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			823,5	27,1	20,1	122,8	0,5	19,9	3,7	26,9	152,3	341,1	101,3	5,0
	День 7													
Сб.2007 ТК№88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/8	117,5	1,9	5,4	9,8	0,1	30,9	0,0	1,4	43,9	49,9	24,4	0,8
ТК№295	Биточки	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
Сбб.2007 ТК№304	Рис отварной рассыпчатый	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
ТК№586	Напиток из шиповника	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
ТК№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	50	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			863,5	48,9	30,3	126,9	0,5	36,3	2,8	10,4	142,0	353,0	90,8	4,1
	День 8													
495/2	Салат из св.капусты с морковью или (свекла отварная с маслом)	30	78,0	2,55	0,3	15,75	20,0	10,2	12,4	3,1	0,0	0	0,0	0
ТК№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
ТТК 1	Мясо птицы тушеное с овощами(50/30)	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
ТК№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
ТК№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

ТК№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	50	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			809,0	35,1	37,2	122,3	10,1	50,5	16,1	34,6	114,2	382,0	166,4	11,7
	День 9													
ТК№200 ТК №201	Огурцы консервированные	30	16,0	0,6	0,0	4,2	0,0	4,7	0,0	3,1	0,0	29,5	0,0	0,2
Сб.2007 ТТК№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/8	108,0	2,4	4,6	14,1	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2
ТК№387	Печень по-строгановски(50/50)	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
ТК№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
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
ТК№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	50	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	25,4	19,1	101,7	0,8	70,1	8,8	28,1	220,2	454,6	90,7	8,8
	День 10													
Сб.2007 ТК103 №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
Сб.2007 ТК№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 ТК№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
ТК№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	50	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			750,0	31,8	28,8	118,9	0,4	24,6	3,7	11,2	101,2	474,6	177,8	6,0