

УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:

ИП Московкина Е.С.

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

«__»_____ 2024 г.

«__»_____ 2024 г.

Примерное цикличное меню на обеспечение питанием отдельных категорий обучающихся, за исключением обучающихся, получающих начальное общее образование и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья для 1смены в МАОУ СОШ №5 им.А.К. Ерохина из расчета 81-20 руб/чел (8-11 класс)

№ 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 рисовая 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
№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
№2	Хлеб пшеничный	40	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
№5	Масло сливочное порцион	10	75,0	0,1	8,2	0,2	0,1	0,1	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
	Итого		585,5	16,4	27,1	88,5	0,6	1,3	61,6	9,9	356,5	374,8	87,6	3,1
	2 день													
№327	Запеканка из творога со стуженным молоком(120/10)	130	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	40	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		611,9	32,6	30,1	71,6	4,8	14,6	65,2	2,7	345,1	334,9	69,6	4,9
	3 день													
№3	Сыр порционнo	20	76,0	5,0	8,0	4,0	0,0	48,4	1,2	0,0	90,6	48,6	29,8	1,0
Сб.2007 №182	Каша молочная пшениная с маслом	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
Сб.2007 №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	40	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		595,9	19,3	42,9	72,1	0,4	49,8	4,0	10,1	372,5	417,5	112,6	3,7
	День 4													
С6.2007 ТК№403	Плов с птицей	270	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 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	40	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		560,9	24,9	23,9	86,4	0,2	5,7	2,7	4,8	67,2	348,0	141,7	3,6
	День 5													
№5	Масло сливочное порционно	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
№184	Каша молочная кукурузная с маслом	200	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
	Итого		611,9	32,6	30,1	71,6	4,8	14,6	65,2	2,7	345,1	334,9	69,6	4,9
	День 6													
С6.2007 №187	Каша молочная геркулесовая с маслом	200	284,0	7,4	13,9	31,9	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№382	Чай с молоком и сахаром	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
№2	Хлеб пшеничный	40	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 (яблоко)	100	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		694,5	15,7	20,3	87,6	0,5	11,4	2,6	10,5	372,4	373,3	97,3	5,5
	День 7													
ТК№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
ТК№140	Макароны отварные с сыром(150/30)	180	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	205,6	5,8	5,8	34,4	0,1	0,2	0,0	0,4	172,2	178,4	24,8	1,0
ТК№2	Хлеб пшеничный	40	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		595,5	16,9	26,2	83,5	0,3	0,4	61,6	18,5	324,2	318,6	57,4	2,6
	День 8													
№21	Яйцо вареное	1 шт	82,8	5,1	4,6	0,3	0,2	0,4	0,0	7,1	98,4	145,5	42,5	1,1
С6.2007 №182	Каша молочная манная с маслом	200	256,0	4,9	11,8	32,1	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	253,0	50,4	1,3
С6.2007 №379	Кофейный напиток с молоком	200	164,0	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	40	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		560,7	16,1	38,5	58,13	0,6	1,8	2,8	17,2	380,3	514,4	125,3	3,8
	День 9													
№387	Гуляш из птицы (50/50)	100	248,7	37,4	18,1	18,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
С6.2007 №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	40	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		602,6	43,6	24,0	87,9	0,4	20,0	2,8	4,0	128,6	291,2	79,2	3,5
	День 10													
№5	Масло сливочное порционно	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
№211	Омлет натуральный	150	427,0	16,0	16,2	37,4	0,1	2,0	0,2	13,1	80,8	180,9	18,2	2,2
№740	Чай с сахаром, лимоном	200	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	40	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		618,9	18,7	24,7	64,2	0,2	5,0	61,7	15,4	125,5	234,0	35,8	3,9