

УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:

Индивидуальный предприниматель

Директор ОУ

\_\_\_\_\_ Шнурко Н.А.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

**Примерное циклическое меню на обеспечение питанием обучающихся из многодетных семей, доход семьи которой ниже 1,5 величины прожиточного минимума (1 смена), в общеобразовательных учреждениях г.Томска, обслуживаемых Индивидуальным предпринимателем Шнурко Н.А.**

№ 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	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
№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>734,9</b>	<b>19,8</b>	<b>20,6</b>	<b>90,8</b>	<b>3,2</b>	<b>38,0</b>	<b>64,2</b>	<b>10,1</b>	<b>267,1</b>	<b>253,7</b>	<b>105,1</b>	<b>8,3</b>
<b>2 день</b>														
№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
№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
№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>661,9</b>	<b>19,5</b>	<b>27,7</b>	<b>83,9</b>	<b>3,0</b>	<b>13,0</b>	<b>63,6</b>	<b>18,7</b>	<b>189,5</b>	<b>203,9</b>	<b>60,0</b>	<b>7,3</b>
<b>3 день</b>														
№200 №108 №52 №23 №9	Овощи свежие, вареные, или консервированные, или салат из свежих или отварных овощей	60	18,0	0,6	0,0	4,2	0,0	4,7	0,0	3,1	0,0	29,5	0,0	0,2

№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
<b>Итого</b>			<b>603,7</b>	<b>20,8</b>	<b>19,8</b>	<b>87,0</b>	<b>3,0</b>	<b>33,6</b>	<b>4,5</b>	<b>7,9</b>	<b>84,4</b>	<b>323,8</b>	<b>117,6</b>	<b>7,4</b>
	<b>День 4</b>													
№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
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
<b>Итого</b>			<b>758,9</b>	<b>23,5</b>	<b>23,7</b>	<b>112,5</b>	<b>5,8</b>	<b>13,2</b>	<b>11,2</b>	<b>29,7</b>	<b>461,8</b>	<b>598,6</b>	<b>94,2</b>	<b>5,9</b>
	<b>День 5</b>													
№200 №108 №52 №23 №9	Овощи свежие, вареные, или консервированные, или салат из свежих или отварных овощей	60	18,0	0,6	0,0	4,2	0,0	4,7	0,0	3,1	0,0	29,5	0,0	0,2
№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
<b>Итого</b>			<b>603,9</b>	<b>20,4</b>	<b>19,9</b>	<b>87,4</b>	<b>3,0</b>	<b>12,6</b>	<b>4,5</b>	<b>7,9</b>	<b>62,4</b>	<b>370,6</b>	<b>140,0</b>	<b>6,5</b>
	<b>День 6</b>													
№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
№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
№382	Какао	200	150,6	5,8	3,8	29,4	0,1	0,2	0,0	0,4	172,2	178,4	24,8	1,0
№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
<b>Итого</b>			<b>736,5</b>	<b>23,1</b>	<b>22,4</b>	<b>95,2</b>	<b>0,5</b>	<b>35,6</b>	<b>62,2</b>	<b>10,5</b>	<b>418,9</b>	<b>399,5</b>	<b>112,2</b>	<b>6,0</b>
	<b>День 7</b>													
№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
№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
№382	Какао	200	150,6	5,8	3,8	29,4	0,1	0,2	0,0	0,4	172,2	178,4	24,8	1,0

№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
<b>Итого</b>			<b>736,5</b>	<b>23,1</b>	<b>22,4</b>	<b>95,2</b>	<b>0,5</b>	<b>35,6</b>	<b>62,2</b>	<b>10,5</b>	<b>418,9</b>	<b>399,5</b>	<b>112,2</b>	<b>6,0</b>
	<b>День 8</b>													
№200 №108 №52 №23 №9	Овощи свежие, вареные, или консервированные, или салат из свежих или отварных овощей	60	18,0	0,6	0,0	4,2	0,0	4,7	0,0	3,1	0,0	29,5	0,0	0,2
№332 №286	Тефтели	110	266,0	13,0	15,6	20,7	0,2	3,5	0,0	1,7	36,7	97,5	19,5	0,8
№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 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
<b>Итого</b>			<b>600,4</b>	<b>21,6</b>	<b>20,9</b>	<b>86,3</b>	<b>3,2</b>	<b>10,9</b>	<b>4,5</b>	<b>22,9</b>	<b>119,9</b>	<b>241,1</b>	<b>65,9</b>	<b>5,7</b>
	<b>День 9</b>													
№200 №108 №52 №23 №9	Овощи свежие, вареные, или консервированные, или салат из свежих или отварных овощей	60	18,0	0,6	0,0	4,2	0,0	4,7	0,0	3,1	0,0	29,5	0,0	0,2
№391	Жаркое «по-домашнему»	250	470,8	16,7	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
<b>Итого</b>			<b>604,7</b>	<b>19,8</b>	<b>19,8</b>	<b>87,0</b>	<b>3,0</b>	<b>33,6</b>	<b>4,5</b>	<b>7,9</b>	<b>84,4</b>	<b>323,8</b>	<b>117,6</b>	<b>7,4</b>
	<b>День 10</b>													
№534	Омлет натуральный	105	395,0	17,0	12,4	54,0	0,1	2,0	0,2	13,1	80,8	180,9	18,2	2,2
№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
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
<b>Итого</b>			<b>756,9</b>	<b>23,6</b>	<b>25,1</b>	<b>109,7</b>	<b>3,1</b>	<b>4,7</b>	<b>68,7</b>	<b>16,1</b>	<b>263,9</b>	<b>382,9</b>	<b>73,5</b>	<b>7,3</b>
	<b>День 11</b>													
№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
№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 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
<b>Итого</b>			<b>625,9</b>	<b>21,7</b>	<b>25,6</b>	<b>87,9</b>	<b>0,4</b>	<b>39,4</b>	<b>62,2</b>	<b>11,8</b>	<b>249,0</b>	<b>262,3</b>	<b>89,1</b>	<b>5,1</b>
	<b>День 12</b>													
№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
№3	Сыр порционнo	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
№382	Какао	200	150,6	5,8	3,8	29,4	0,1	0,2	0,0	0,4	172,2	178,4	24,8	1,0
№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
<b>Итого</b>			<b>736,5</b>	<b>23,1</b>	<b>22,4</b>	<b>95,2</b>	<b>0,5</b>	<b>35,6</b>	<b>62,2</b>	<b>10,5</b>	<b>418,9</b>	<b>399,5</b>	<b>112,2</b>	<b>6,0</b>
	<b>День 13</b>													
№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
№3	Сыр порционнo	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
№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>703,9</b>	<b>23,5</b>	<b>31,6</b>	<b>85,8</b>	<b>3,6</b>	<b>38,0</b>	<b>64,2</b>	<b>10,1</b>	<b>267,1</b>	<b>253,7</b>	<b>105,1</b>	<b>8,3</b>
	<b>День 14</b>													
№200 №108 №52 №23 №9	Овощи свежие, вареные, или консервированные, или салат из свежих или отварных овощей	60	18,0	0,6	0,0	4,2	0,0	4,7	0,0	3,1	0,0	29,5	0,0	0,2
№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
<b>Итого</b>			<b>603,9</b>	<b>19,7</b>	<b>19,3</b>	<b>91,2</b>	<b>3,1</b>	<b>10,3</b>	<b>4,5</b>	<b>6,7</b>	<b>100,2</b>	<b>271,3</b>	<b>98,8</b>	<b>6,7</b>

	<b>День 15</b>													
№200 №108 №52 №23 №9	Овощи свежие, вареные, или консервированные, или салат из свежих или отварных овощей	60	18,0	0,6	0,0	4,2	0,0	4,7	0,0	3,1	0,0	29,5	0,0	0,2
№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
<b>Итого</b>			<b>603,9</b>	<b>20,4</b>	<b>19,9</b>	<b>87,4</b>	<b>3,0</b>	<b>12,6</b>	<b>4,5</b>	<b>7,9</b>	<b>62,4</b>	<b>370,6</b>	<b>140,0</b>	<b>6,5</b>
	<b>День 16</b>													
№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
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
<b>Итого</b>			<b>758,9</b>	<b>23,5</b>	<b>23,7</b>	<b>112,5</b>	<b>5,8</b>	<b>13,2</b>	<b>11,2</b>	<b>29,7</b>	<b>461,8</b>	<b>598,6</b>	<b>94,2</b>	<b>5,9</b>
	<b>День 17</b>													
№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 порционнo	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
№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>734,9</b>	<b>19,8</b>	<b>20,6</b>	<b>90,8</b>	<b>3,2</b>	<b>38,0</b>	<b>64,2</b>	<b>10,1</b>	<b>267,1</b>	<b>253,7</b>	<b>105,1</b>	<b>8,3</b>
	<b>День 18</b>													
№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
№3	Сыр порционнo	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
№382	Какао	200	150,6	5,8	3,8	29,4	0,1	0,2	0,0	0,4	172,2	178,4	24,8	1,0
№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
<b>Итого</b>			<b>736,5</b>	<b>23,1</b>	<b>22,4</b>	<b>95,2</b>	<b>0,5</b>	<b>35,6</b>	<b>62,2</b>	<b>10,5</b>	<b>418,9</b>	<b>399,5</b>	<b>112,2</b>	<b>6,0</b>