Утверждаю:
ИП Штаб Н.В.
Н.В.Штаб _____

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ № 40
А.А.Каширин

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
по обеспечению питанием
обучающихся отдельных категорий (12 - 18 лет)
в МАОУ СОШ № 40 г.Томска
2025 год

Обеды из расчета 110,00 руб

2 смена

1 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Эн..цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Обед														
71	Овощи свежие или	20	0.5	0.12	2.28	12.6	12	15.6	0.54	-	0.03	0.04	0.3	10.54	13.32
119	Суп картофельный с бобовыми	200	4.08	4.28	19.08	17.36	19.4	46.72	0.62	0.02	0.02	0.02	0.9	4.72	118.6
294	Биточек из куриного филе с соусом сметанным с томатом	110	10.01	11.82	12.01	44.8	14.5	56.1	1.07	44.5	0.075	0.107	3.3	0.53	194.1
309	Макароны отварные	180	5.66	0.67	31.9	11.2	8.62	37.15	0.85	-	0.06	0.02	0.52	-	156
ТТК	Компот из ягод или фруктов	200	0.08	-	26.3	13.6	4	2.8	0.38	-	-	-	-	1.1	105
	Хлеб пшеничный, ржаной йодирован.	50	3.95	0.5	24.15	11.5	16.5	43.5	0.55	-	0.05	0.05	0.3	-	117
	на сумму 110 руб.00 коп,		24.28	17.39	115.72	111.06	75.02	201.87	4.01	44.52	0.235	0.237	5.32	16.89	704.02
2 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергети ч.цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1.9	5.4	9.8	43.9	24.4	49.9	0.8	0.03	0.08	0.07	0.77	30.9	95
279/ 331	Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	100	8.7	15	14	34.78	18.45	81.05	0.96	0.04	0.18	0.11	2.1	5.03	225
312	Картофельное пюре	180	3.06	4.8	20.44	36.96	27.75	86.6	1.01	-	0.14	0.11	1.36	18.2	137
ТТК	Напиток витаминизированный или чай с лимоном	200	0.08	-	26.3	13.6	4	2.8	0.38	-	-	-	-	1.1	105
	Хлеб пшеничный, ржаной йодирован.	50	3.95	0.5	24.15	11.5	16.5	43.5	0.55	-	0.05	0.05	0.3	-	117
	на сумму 110 руб.00 коп,		17.69	25.7	94.69	140.74	91.1	263.85	3.7	0.07	0.45	0.34	4.53	55.23	679
3 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергети ч.цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Обед														
96	Рассольник ленинградский с перловой крупой и сметаной	200/10	1.88	4.48	10.7	25.6	21.3	49.9	0.8	-	0.08	0.05	0.87	7.4	94
290	Филе курицы тушеное в соусе	80	13.5	17.1	3.8	22.16	18.49	110	1.22	0.03	0.06	0.1	4.28	4.04	223
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	7.12	3.3	31.9	8.2	57.8	87.2	1.6	-	0.16	0.09	2	-	185.6
378	Чай с сахаром	200	1.52	1.35	15.9	126.6	15.4	92.8	0.41	10	0.04	0.16	0.12	1.3	81
	Хлеб пшеничный, ржаной йодирован.	50	3.95	0.5	24.15	11.5	16.5	43.5	0.55	-	0.05	0.05	0.3	-	117
	на сумму 110 руб.00 коп,		27.97	26.73	86.45	194.06	129.49	383.4	4.58	10.03	0.39	0.45	7.57	12.74	700.6

4 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергети ч.цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Обед														
106	Суп картофельный с рыбными консервами	200	1.98	2.5	13.9	21.8	26.4	64	0.99	-	0.1	0.07	0.07	9.97	95
294	Котлеты из мяса птицы с соусом	110	10.01	11.82	12.01	44.8	14.5	56.1	1.07	44.5	0.075	0.107	3.3	0.53	194.1
309	Макаронные изделия отварные	180	5.66	0.67	31.9	11.2	8.62	37.15	0.85	-	0.06	0.02	0.52	-	156
348	Компот из сухофруктов	200	0.68	0.28	20.76	21.34	3.44	3.44	0.63	-	0.01	0.06	0.24	100	142
	Хлеб пшеничный, ржаной йодирован.	50	3.95	0.5	24.15	11.5	16.5	43.5	0.55	-	0.05	0.05	0.3	-	117
	на сумму 110 руб.00 коп,		22.28	15.77	102.72	110.64	69.46	204.19	4.09	44.5	0.295	0.307	4.43	110.5	704.1
5 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергети ч.цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметано	200/10	2.4	4.6	14.1	40.5	24.5	52.8	1.2	0.03	0.32	0.9	0.77	38.8	108
271	Котлеты домашние с соусом сметанным с	110	7.02	15.6	9.17	14.21	20.15	90.02	1.17	10.7	0.203	0.064	1.3	2.7	206.93
312	Картофельное пюре	180	3.06	4.8	20.44	36.96	27.75	86.6	1.01	-	0.14	0.11	1.36	18.2	137
378	Чай с сахаром	200	1.52	1.35	15.9	126.6	15.4	92.8	0.41	10	0.04	0.16	0.12	1.3	81
	Хлеб пшеничный, ржаной йодирован.	50	3.95	0.5	24.15	11.5	16.5	43.5	0.55	-	0.05	0.05	0.3	-	117
	на сумму 110 руб.00 коп,		17.95	26.85	83.76	229.77	104.30	365.72	4.34	20.73	0.75	1.28	3.85	61.00	649.93
6 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергети ч.цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Обед														
71	Овощи свежие или	20	0.5	0.12	2.28	12.6	12	15.6	0.54	-	0.03	0.04	0.3	10.54	13.32
88	Щи из свежей капусты с картофелем со	200/10	1.9	5.4	9.8	43.9	24.4	49.9	0.8	0.03	0.08	0.07	0.77	30.9	95
297	Фрикаделька из курицы с соусом	120	11	13.3	11	137.7	19.4	156	0.99	0.07	0.12	0.12	2.84	6.7	259.6
309	Макаронные изделия отварные	180	5.66	0.67	31.9	11.2	8.62	37.15	0.85	-	0.06	0.02	0.52	-	156
ПР	Кисель витаминизированный	200	0.09	0.08	24.49	14	5.58	8.94	0.14	-	0.01	0.01	0.03	24	115
	Хлеб пшеничный, ржаной йодирован.	50	3.95	0.5	24.15	11.5	16.5	43.5	0.55	-	0.05	0.05	0.3	-	117
	на сумму 110 руб.00 коп,		23.1	20.07	103.62	230.9	86.5	311.09	3.87	0.1	0.35	0.31	4.76	72.14	755.92

7 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергети ч.цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Обед														
71	Овощи свежие или	20	0.5	0.12	2.28	12.6	12	15.6	0.54	-	0.03	0.04	0.3	10.54	13.32
99	Суп картофельный с крупой	200	1.27	5.69	11	34.68	16.6	44.5	0.62	-	0.06	0.04	0.44	7.9	136
291	Плов из курицы	180	31.28	9.09	39.9	35.65	123.05	272.55	3.1	97.75	0.035	0.115	10.47	1.72	366.5
378	Чай с сахаром	200	1.52	1.35	15.9	126.6	15.4	92.8	0.41	10	0.04	0.16	0.12	1.3	81
	Хлеб пшеничный, ржаной йодирован.	50	3.95	0.5	24.15	11.5	16.5	43.5	0.55	-	0.05	0.05	0.3	-	117
	на сумму 110 руб.00 коп,		38.52	16.75	93.23	221.03	183.55	468.95	5.22	107.8	0.215	0.405	11.63	21.46	713.82
8 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергети ч.цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметано	200/10	2.4	4.6	14.1	40.5	24.5	52.8	1.2	0.03	0.32	0.9	0.77	38.8	108
239/331	Тефтели рыбные с соусом	110	11.8	9.9	4.8	30.3	17.1	93.4	0.6	-	0.07	0.06	1.1	0.5	106
312	Картофельное пюре	180	3.06	4.8	20.44	36.96	27.75	86.6	1.01	-	0.14	0.11	1.36	18.2	137
388	Компот из свежих фруктов или	200	0.68	0.28	20.76	21.34	3.44	3.44	0.63	-	0.01	0.06	0.24	100	142
	Хлеб пшеничный, ржаной йодированный	50	3.95	0.5	24.15	11.5	16.5	43.5	0.55	-	0.05	0.05	0.3	-	117
	на сумму 110 руб.00 коп,		21.89	20.08	84.25	140.6	89.29	279.74	3.99	0.03	0.59	1.12	3.77	157.5	610
9 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергети ч.цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Обед														
119	Суп картофельный с бобовыми	200	4.08	4.28	19.08	17.36	19.4	46.72	0.62	0.02	0.02	0.02	0.9	4.72	118.6
269/	Котлеты или биточки особые с соусом	100	5.96	15.44	7.63	23.52	14.79	72.6	5.3	9.2	0.17	0.05	0.96	3.38	351
302	Каша рисовая рассыпчатая	180	3.77	6.1	41.4	1.17	18.6	59.3	0.51	0.03	0.03	0.02	0.66	0	209.7
388	Компот из ягод	200	0.68	0.28	20.76	21.34	3.44	3.44	0.63	-	0.01	0.06	0.24	100	108
	Хлеб пшеничный, ржаной йодирован.	50	3.95	0.5	24.15	11.5	16.5	43.5	0.55	-	0.05	0.05	0.3	-	117
	на сумму 110 руб.00 коп,		18.44	26.6	113.02	74.89	72.73	225.56	7.61	9.25	0.28	0.2	3.06	108.1	904.3

10 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергети ч.цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Обед														
99	Суп из овощей со сметаной	200/10	1.27	5.69	11	34.68	16.6	44.5	0.62	-	0.06	0.04	0.44	7.9	136
290	Филе курицы тушеное в соусе	80	13.5	17.1	3.8	22.16	18.49	110	1.22	0.03	0.06	0.1	4.28	4.04	223
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	7.12	3.3	31.9	8.2	57.8	87.2	1.6	-	0.16	0.09	2	-	185.6
378	Чай с сахаром	200	1.52	1.35	15.9	126.6	15.4	92.8	0.41	10	0.04	0.16	0.12	1.3	81
	Хлеб пшеничный, ржаной йодирован.	50	3.95	0.5	24.15	11.5	16.5	43.5	0.55	-	0.05	0.05	0.3	-	117
	на сумму 110 руб.00 коп,		27.36	27.94	86.75	203.14	124.79	378	4.4	10.03	0.37	0.44	7.14	13.24	742.6

11 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергети ч.цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметано	200/10	2.4	4.6	14.1	40.5	24.5	52.8	1.2	0.03	0.32	0.9	0.77	38.8	108
229	Рыба тушеная с овощами	80	7.8	3.96	3.04	31.26	38.82	129.75	0.68	4.66	0.04	0.04	0.1	2.98	134
304	Рис отварной	180	4.37	5.16	44.01	4.51	22.02	80.44	0.72	1.68	0.036	0.024	0.87	0	240
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	11.1	1.4	2.8	0.28	-	-	-	0.02	0.03	60
	Хлеб пшеничный, ржаной йодированный	30	1.98	0.25	12.08	5.7	8.25	21.75	0.28	-	0.03	0.03	0.15	-	58
	на сумму 110 руб.00 коп,		16.62	13.99	88.23	93.07	94.99	287.54	3.16	6.37	0.426	0.994	1.91	41.81	600

12 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергети ч.цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Обед														
96	Рассольник ленинградский с перловой	200/10	1.88	4.48	10.7	25.6	21.3	49.9	0.8	-	0.08	0.05	0.87	7.4	94
274	Зразы рубленые из говядины с соусом	100	5.96	15.44	7.63	23.52	14.79	72.6	5.3	9.2	0.17	0.05	0.96	3.38	351
309	Макаронные изделия отварные	180	5.66	0.67	31.9	11.2	8.62	37.15	0.85	-	0.06	0.02	0.52	-	156
ТТК	Компот из свежих фруктов	200	0.08	-	26.3	13.6	4	2.8	0.38	-	-	-	-	1.1	105
	Хлеб пшеничный, ржаной йодирован.	50	3.95	0.5	24.15	11.5	16.5	43.5	0.55	-	0.05	0.05	0.3	-	117
	на сумму 110 руб.00 коп,		17.53	21.09	100.68	85.42	65.21	205.95	7.88	9.2	0.36	0.17	2.65	11.88	823