

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**

Завтраки из расчета 90,00 руб.

1 смена

1 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетическая ценность ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Завтрак														
174	Каша молочная (геркулес, пшенная, манная, ячневая, пшеничная, гречневая, рисовая) с маслом	200/5	7.63	11.1	50.78	138.5	31.6	153.6	1.68	54.8	0.09	0.16	0.67	0.96	334
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 йодированный	30	1.98	0.25	12.08	5.7	8.25	21.75	0.28	-	0.03	0.03	0.15	-	58
	Сыр (Российский или др.)	15	3.3	4		150	7.1	81.5	0.9	39	0.005	0.045	0.045	0.24	48.85
338	Фрукты свежие	1шт.	0.62	0.62	15.19	24.8	13.95	17	3.41	-	0.05	0.04	0.47	16	73
	90руб.00 кол.		13.6	15.99	93.05	330.1	62.3	276.65	6.55	93.8	0.175	0.275	1.355	17.23	573.85

2 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетическая ценность ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Завтрак														
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	150	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 молоком или чай с лимоном	200	1.4	1.6	17.7	126.6	15.4	92.8	0.41	10	0.04	0.16	0.12	1.3	90.8
	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
	90руб.00 кол.		17.11	21.9	76.29	209.84	78.1	303.95	2.93	10.04	0.41	0.43	3.88	24.53	569.8

3 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетическая ценность ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Завтрак														
223	Запеканка из творога со сгущ.молоком	120	22.5	20	40.37	313.8	103.75	372.5	3.6	525	0.25	0.5	2.75	2.1	431.6
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 йодированный	30	1.98	0.25	12.08	5.7	8.25	21.75	0.28	-	0.03	0.03	0.15	-	58
	Фрукты свежие	100	0.62	0.62	15.19	24.8	13.95	17	3.41	-	0.05	0.04	0.47	16	73
	90руб.00 кол.		25.17	20.89	82.64	355.4	127.35	414.05	7.57	525	0.33	0.57	3.39	18.13	622.6

4 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетический ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Завтрак														
71	Овощи свежие или консервиров.(помидоры или огурцы)	20	0.5	0.12	2.28	12.6	12	15.6	0.54	-	0.03	0.04	0.3	10.54	13.32
294	Котлеты из мяса птицы 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	Макаронные изделия отварные	150	5.66	0.67	31.9	11.2	8.62	37.15	0.85	-	0.06	0.02	0.52	-	156
377	Напиток витаминизированный или чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.2	14.2	2.4	4.4	0.36	-	-	-	0.03	2.83	62
	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
	90руб.00 кол.		20.25	13.13	85.54	94.3	54.02	156.75	3.37	44.5	0.215	0.217	4.45	13.9	542.42
5 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетический ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Завтрак														
71	Овощи свежие или консервиров.(помидоры или огурцы)	15	0.5	0.12	2.28	12.6	12	15.6	0.54	-	0.03	0.04	0.3	10.54	13.32
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
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 йодирован.	50	3.95	0.5	24.15	11.5	16.5	43.5	0.55	-	0.05	0.05	0.3	-	117
	90руб.00 кол.		35.8	9.73	81.33	70.85	152.95	334.45	4.47	97.75	0.115	0.205	11.09	12.29	556.82
6 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетический ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Завтрак														
174	Каша молочная (геркулес, пшенная, манная, ячневая, пшеничная, рисовая и пр.) с маслом	205	7.63	11.1	50.78	138.5	31.6	153.6	1.68	54.8	0.09	0.16	0.67	0.96	334
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 йодированный	30	1.98	0.25	12.08	5.7	8.25	21.75	0.28	-	0.03	0.03	0.15	-	58
	Сыр или масло сливочное	10	3.3	4		150	7.1	81.5	0.9	39	0.005	0.045	0.045	0.24	48.85
	Фрукты свежие	100	0.62	0.62	15.19	24.8	13.95	17	3.41	-	0.05	0.04	0.47	16	73
	90руб.00 кол.		13.6	15.99	93.05	330.1	62.3	276.65	6.55	93.8	0.175	0.275	1.355	17.23	573.85

7 ДЕНЬ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетическая ценность ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Завтрак														
71	Овощи свежие или консервиров. (помидоры или огурцы)	15	0.5	0.12	2.28	12.6	12	15.6	0.54	-	0.03	0.04	0.3	10.54	13.32
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
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.12	3.3	31.9	8.2	57.8	87.2	1.6	-	0.16	0.09	2	-	185.6
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 йодирован.	50	3.95	0.5	24.15	11.5	16.5	43.5	0.55	-	0.05	0.05	0.3	-	117
	90руб.00 кол.		20.34	18.94	87.33	78.18	106.15	230.15	3.93	0.04	0.42	0.29	4.72	15.6	600.92

8 ДЕНЬ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетическая ценность ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Завтрак														
174	Каша молочная (геркулес, пшенная, манная, ячневая, пшеничная, кукурузн., гречневая, рисовая) с маслом	200/5	7.63	11.1	50.78	138.5	31.6	153.6	1.68	54.8	0.09	0.16	0.67	0.96	334
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1.98	0.25	12.08	5.7	8.25	21.75	0.28	-	0.03	0.03	0.15	-	58
	Сыр (Российский или др.)	15	3.3	4		150	7.1	81.5	0.9	39	0.005	0.045	0.045	0.24	48.85
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	11.1	1.4	2.8	0.28	-	-	-	0.02	0.03	60
338	Фрукты свежие	1шт.	0.62	0.62	15.19	24.8	13.95	17	3.41	-	0.05	0.04	0.47	16	73
	90руб.00 кол.		13.6	15.99	93.05	330.1	62.3	276.65	6.55	93.8	0.175	0.275	1.355	17.23	573.85

9 ДЕНЬ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетическая ценность ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Завтрак														
71	Овощи свежие или консервиров. (помидоры или огурцы)	15	0.5	0.12	2.28	12.6	12	15.6	0.54	-	0.03	0.04	0.3	10.54	13.32
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
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 йодирован.	50	3.95	0.5	24.15	11.5	16.5	43.5	0.55	-	0.05	0.05	0.3	-	117
	90руб.00 кол.		35.8	9.73	81.33	70.85	152.95	334.45	4.47	97.75	0.115	0.205	11.09	12.29	556.82

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	
	Завтрак														
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
312	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.44	36.96	27.75	86.6	1.01	-	0.14	0.11	1.36	18.2	137
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 йодирован.	50	3.95	0.5	24.15	11.5	16.5	43.5	0.55	-	0.05	0.05	0.3	-	117
	90руб.00 кол.		20.58	22.42	63.39	81.72	64.14	242.9	3.06	0.03	0.25	0.26	5.96	22.27	537

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	
	Завтрак														
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	150	3.64	4.3	36.67	3.76	18.35	67.03	0.6	1.4	0.03	0.02	0.73	-	200
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
	90руб.00 кол.		13.49	8.53	66.79	51.82	66.82	221.33	1.84	6.06	0.1	0.09	1	3.01	452

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	
	Завтрак														
223	Запеканка из творога со сгущ.молоком	100/20	22.5	20	40.37	313.8	103.75	372.5	3.6	525	0.25	0.5	2.75	2.1	431.6
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1.98	0.25	12.08	5.7	8.25	21.75	0.28	-	0.03	0.03	0.15	-	58
	Масло сливочное или сыр	10/15.	0.08	7.26	0.13	2.4	3.2	3	0.02	0.02		0.1	0.1		66
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	11.1	1.4	2.8	0.28	-	-	-	0.02	0.03	60

90руб.00 кол.

24.63 27.53 67.58 333 116.6 400.05 4.18 525 0.28 0.63 3.02 2.13 615.6