

Утверждаю:

ИП Штаб Н.В.

Н.В.Штаб



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 40

А.А.Каширин



**Примерное циклическое меню
на обеспечение питанием обучающихся 1-4 классов 2 смена
МАОУ СОШ № 40 г.Томска
2025 год**

Обеды из расчета 108 руб.00 коп.

1 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 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
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	150	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 108 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	150	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 108 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					Энергет. цен. 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	150	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 108 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															Энергети ч.цен-ть ккал
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			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 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
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 108 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															Энергети ч.цен-ть ккал
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	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 томатом	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	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 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 108 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															Энергети ч.цен-ть ккал
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Обед														
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
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
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	150	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 108 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															Энергети ч.цен-ть ккал
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Обед														
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
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 108 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															Энергети ч.цен-ть ккал
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	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
239/3	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	150	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 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 108 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															Энергети ч.цен-ть ккал
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			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/ 331	Котлеты или биточки особые с соусом сметанным с томатом	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	150	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 108 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	150	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 108 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