

Федеральная служба по надзору в
сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека
УПРАВЛЕНИЕ РОСПОТРЕБНАДЗОРА
ПО ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ
Заместитель начальника отдела
санитарного надзора
Е.А. Апсаямова



Согласовано:
Директор МАОУ СОШ №

Утверждаю:
ИП Ляпко И.Г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
на обеспечение питанием обучающихся 1-4 -х классов (обед)
в образовательных учреждениях г. Томска
из расчета 78.00 руб/чел

Циклическое меню на обед для обучающихся с 1 по 4 классы (78руб.)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход (гр., шт., ед.)	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	E	C
День 1														
№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные, или тушеные	30	40	4	0.4	6.7	20	60	180	0	0	0	0	0
№88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	71.8	1.44	3.96	6.32	39.4	17.7	39.2	0.66	0	0.04	0	12.62
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
№243	Изделия колбасные (сосиска) отварные	1 шт	130.5	8.6	12	0.2	8.1	10.6	80.1	0.4	0	0.1	0	21.5
№171	Каша рассыпчатая гречневая	150	262.5	8.29	8.95	37.36	10.2	72.3	109	2	10.2	0	0	0
№330	Соус сметанный	30	22.23	0.42	1.49	1.76	5	1	4.9	0.1	4	0	0	0.5
№ 342, 348	Компот из свежих или сушеных плодов и ягод	200	116.6	0.32	0.08	28.2	22.16	11.85	12	0.27	0	0.01	0	2.7
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
	Итого:	737.43	25.79	28.94	93.8	119.2	179.7	462.7	4.03	22.7	0.15	0	37.32	
День 2														

№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные, или тушеные	30	40	4	0.4	6.7	20	60	180	0	0	0	0	0
№96	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	200	85.8	1.61	4.07	9.58	9.1	11.9	36.4	0	0	0	0	8.4
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
№269	Котлета рубленая мясная (особая)	80	217.6	11.79	14.41	9.92	5.6	8.34	69.37	0.11	0	0	0	0
№ 305	Рис припущенный	150	199.95	3.63	4.39	36.66	7.9	21.4	66.5	0	21.4	0	0	0
№ 348	Соус сметанный с томатом	30	24.03	0.52	1.49	2.1	5	1	4.9	0.1	4	0	0	0.5
№ 342, 348	Компот из свежих или сушеных плодов и ягод	200	116.6	0.32	0.08	28.2	22.16	11.85	12	0.27	0	0.01	0	2.7
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
	Итого:	737.78	20.59	26.5	99.72	64.12	60.73	226.7	1.08	33.9	0.01	0	11.6	
День 3														
№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные, или тушеные	30	40	4	0.4	6.7	20	60	180	0	0	0	0	0
№119	Суп с бобовыми	200	441.8	6.24	38.41	12.75	19.2	19.8	54.9	0.7	0	0	0	5.3
№290	Птица тушеная в соусе (кур.филе)	100	166	1.65	11.66	3.51	2.1	0.5	4	0.1	0	0	0	0
№ 309	Макаронные изделия отварные	150	185	4.9	3.5	32	17.2	13	47.6	0.6	0	0.1	0	1.6

№ 342, 348	Компот из свежих или сушеных плодов и ягод	200	116.6	0.32	0.08	28.2	22.16	11.85	12	0.27	0	0.01	0	2.7
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
	Итого:	1026.2	19.63	54.41	96.12	88.22	111.4	330.9	2.27	0	0.11	0	9.6	
День 4														
№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные, или тушеные	30	40	4	0.4	6.7	20	60	180	0	0	0	0	0
№82	Борщ с капустой и картофелем	200	83	1.44	3.93	8.74	18.2	12.8	25.6	0	0	0	0	10.1
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
№ 234	Котлета рыбная (горбуша)	80	184.72	9.51	11.15	11.62	10.62	10.74	74.05	0.11	9.37	0	0	0
№312	Пюре картофельное	150	172.85	3.09	9.15	17.98	41.65	27.39	87.02	1.02	49.99	0.14	0.11	17.79
№330	Соус сметанный	30	22.23	0.42	1.49	1.76	5	1	4.9	0.1	4	0	0	0.5
№ 342, 348	Компот из свежих или сушеных плодов и ягод	200	116.6	0.32	0.08	28.2	22.16	11.85	12	0.27	0	0.01	0	2.7
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
	Итого:	673.2	17.5	27.86	81.56	112	70.02	241.1	2.1	71.86	0.15	0.11	31.09	

День 5														
№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные, или тушеные	30	40	4	0.4	6.7	20	60	180	0	0	0	0	0
№99	Суп из овощей	200	76.2	1.27	3.99	7.31	11.8	9.9	23.6	0	0	0	0	9.3
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
№ 246	Гуляш из куриного филе	80	151	12.24	10.28	2.31	2.1	0.5	4	0.1	0	0	0	0
№171	Каша рассыпчатая гречневая	150	262.5	8.29	8.95	37.36	10.2	72.3	109	2	10.2	0	0	0
№ 342, 348	Компот из свежих или сушеных плодов и ягод	200	116.6	0.32	0.08	28.2	22.16	11.85	12	0.27	0	0.01	0	2.7
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
	Итого:	700.1	24.84	25.36	88.44	60.62	100.8	186.1	2.97	18.7	0.01	0	12	
День 6														
№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные, или тушеные	30	40	4	0.4	6.7	20	60	180	0	0	0	0	0
№106	Суп картофельный с рыбными консервами	200	84.8	1.74	2.22	12.31	12.4	16.9	55.3	0	0	0	0	9
№294	Биточки, рубленые из птицы	80	180.8	8.72	1.25	8.14	3.42	1.1	6.4	0.11	0	0	0	0
№ 309	Макаронные изделия отварные	150	185	4.9	3.5	32	17.2	13	47.6	0.6	0	0.1	0	1.6

№ 348	Соус сметанный с томатом	30	24.03	0.52	1.49	2.1	5	1	4.9	0.1	4	0	0	0.5
№ 342, 348	Компот из свежих или сушеных плодов и ягод	200	116.6	0.32	0.08	28.2	22.16	11.85	12	0.27	0	0.01	0	2.7
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
	Итого:		708.03	22.72	9.3	102.4	87.74	110.1	338.6	1.68	4	0.11	0	13.8
День 7														
№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные, или тушеные	30	40	4	0.4	6.7	20	60	180	0	0	0	0	0
№88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	71.8	1.44	3.96	6.32	39.4	17.7	39.2	0.66	0	0.04	0	12.62
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
№243	Изделия колбасные (сосиска) отварные	1 шт	130.5	8.6	12	0.2	8.1	10.6	80.1	0.4	0	0.1	0	21.5
№171	Каша рассыпчатая гречневая	150	262.5	8.29	8.95	37.36	10.2	72.3	109	2	10.2	0	0	0
№330	Соус сметанный	30	22.23	0.42	1.49	1.76	5	1	4.9	0.1	4	0	0	0.5
№ 342, 348	Компот из свежих или сушеных плодов и ягод	200	116.6	0.32	0.08	28.2	22.16	11.85	12	0.27	0	0.01	0	2.7
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0

		Итого:	737.43	25.79	28.94	93.8	119.2	179.7	462.7	4.03	22.7	0.15	0	37.32
День 8														
№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные, или тушеные	30	40	4	0.4	6.7	20	60	180	0	0	0	0	0
№119	Суп с бобовыми	200	441.8	6.24	38.41	12.75	19.2	19.8	54.9	0.7	0	0	0	5.3
№ 291	Плов из птицы	200	305.33	16.94	10.46	35.73	10.1	23.5	64.6	0	0	0	0	2
№ 342, 348	Компот из свежих или сушеных плодов и ягод	200	116.6	0.32	0.08	28.2	22.16	11.85	12	0.27	0	0.01	0	2.7
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
	Итого:	980.53	30.02	49.71	96.34	79.02	121.4	343.9	1.57	0	0.01	0	10	
День 9														
№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные, или тушеные	30	40	4	0.4	6.7	20	60	180	0	0	0	0	0
№82	Борщ с капустой и картофелем	200	83	1.44	3.93	8.74	18.2	12.8	25.6	0	0	0	0	10.1
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
№294	Биточки, рубленые из птицы	80	180.8	8.72	1.25	8.14	3.42	1.1	6.4	0.11	0	0	0	0
№ 309	Макаронные отварные с овощами	150	185	4.9	3.5	32	17.2	13	47.6	0.6	0	0.1	0	1.6
№330	Соус сметанный	30	22.23	0.42	1.49	1.76	5	1	4.9	0.1	4	0	0	0.5

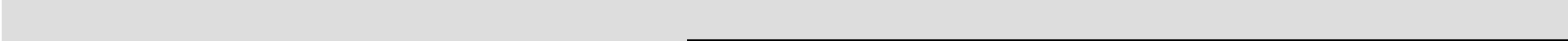
[illegible]

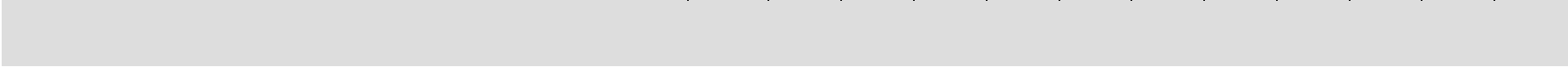
№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные, или тушеные	30	40	4	0.4	6.7	20	60	180	0	0	0	0	0
№96	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	200	85.8	1.61	4.07	9.58	9.1	11.9	36.4	0	0	0	0	8.4
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
№ 268	Шницель мясной	80	217.6	11.79	14.41	9.92	5.6	8.34	69.37	0.11	0	0	0	0
№ 309	Макаронные изделия отварные	150	185	4.9	3.5	32	17.2	13	47.6	0.6	0	0.1	0	1.6
№ 348	Соус сметанный с томатом	30	24.03	0.52	1.49	2.1	5	1	4.9	0.1	4	0	0	0.5
№ 342, 348	Компот из свежих или сушеных плодов и ягод	200	116.6	0.32	0.08	28.2	22.16	11.85	12	0.27	0	0.01	0	2.7
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
	Итого:	762.83	25.86	26.01	101.8	93.42	112.3	387.8	1.68	12.5	0.11	0	13.2	
День 12														
№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные, или тушеные	30	40	4	0.4	6.7	20	60	180	0	0	0	0	0
№99	Суп из овощей	200	76.2	1.27	3.99	7.31	11.8	9.9	23.6	0	0	0	0	9.3
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
№ 246	Гуляш из куриного филе	80	151	12.24	10.28	2.31	2.1	0.5	4	0.1	0	0	0	0
№ 305	Рис припущенный	150	199.95	3.63	4.39	36.66	7.9	21.4	66.5	0	21.4	0	0	0
№ 342, 348	Компот из свежих или сушеных плодов и ягод	200	116.6	0.32	0.08	28.2	22.16	11.85	12	0.27	0	0.01	0	2.7

ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
	Итого:	677.55	24.18	21.2	94.44	78.32	109.9	323.6	0.97	29.9	0.01	0	12	









[illegible][illegible][illegible][illegible]

[illegible][illegible][illegible][illegible]

[illegible][illegible]