

— см

Федеральная служба по надзору в
сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека
УПРАВЛЕНИЕ РОСПОТРЕБНАДЗОРА
ПО ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ

Заместитель начальника отдела

санитарного надзора

Е.А. Апсальмова

13.02.2020



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 3

В.А. Мухоморова

Утверждаю:

ИП Ляпко И.Г.



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

на обеспечение питания отдельных категорий обучающихся
образовательных учреждений

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход (гр., шт., ед.)	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	E	C
День 1														
№ 243	Сосиски или колбаса отварные	50	132	5.6	12	0.1	4.8	40.9	0	0	0	0	0	0
№ 171	Каша рассыпчатая гречневая	150	162	5.8	3.8	26.3	10.2	72.3	109	2	10.2	0	0	0
№ 330, № 331, № 332, № 333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0.3	1.4	1.4	5	1	4.9	0.1	4	0	0	0.5
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Компоты / Кисели /Напитки/Чай с сахаром /Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	1./25	34	1.1	0.1	7.1	2.6	1.8	10.1	0.2	0	0	0	0
	Итого:		469	15.6	19.3	57.2	28.6	124.6	131.7	2.3	14.2	0	0	0.5
День 2														
№ 269	Котлета рубленая мясная (особая)	70	102.6	6	7	4.5	4.9	7.3	60.7	0.1	0	0	0	0
№ 305	Рис припущенный	150	176	3	4.2	31.7	7.9	21.4	66.5	0	21.4	0	0	0
№ 330, № 331, № 332, № 333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0.3	1.4	1.4	5	1	4.9	0.1	4	0	0	0.5

№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Компоты / Кисели /Напитки/Чай с сахаром /Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	1./25	34	1.1	0.1	7.1	2.6	1.8	10.1	0.2	0	0	0	0
	Итого:	453.6	13.2	14.7	67	26.4	40.1	149.9	0.4	25.4	0	0	0	0.5
День 3														
№173,№174,№181	Каша вязкая молочная со сливочным маслом (из овсяных хлопьев Геркулес, рисовая, кукурузная, пшеничная, пшеничная, жидкая манная)	200/5	197	4.6	5	33.5	106.4	15.6	95.4	0	15.6	0	0	0.8
		200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром /Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	75	163	5.8	6.1	21	27.4	7.4	53.2	0.4	7.3	0	3.2	0.1
№ 421	Ватрушка с творогом	1 шт или 100гр	45	0.04	0.04	9.8	16	9	11	22	0	0.02	0.2	9.3
	Свежие фрукты	Итого:	529	13.24	13.14	86.6	155.8	40.6	167.3	22.4	22.9	0.02	3.4	10.2
День 4														

№70, №71, №136	Овощи свежие или консервированные, или тушеные	15./25	8	0.3	0	1.4	0.3	0.3	0.3	0.6	0	0.1	0.03	1
№ 234	Котлета рыбная (горбуша)	70	71.4	7	8.6	5	9.3	9.4	64.8	0.1	8.2	0	0	0
№312	Пюре картофельное	150	172.9	3.09	9.15	17.98	41.65	27.39	87.02	1.02	49.99	0.14	0.1	18
№330, №331, №332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0.3	1.4	1.4	5	1	4.9	0.1	4	0	0	0.5
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Компоты / Кисели /Напитки/Чай с сахаром /Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
№ 406	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	1./25	34	1.1	0.1	7.1	2.6	1.8	10.1	0.2	0	0	0	0
	Итого:	427.25	14.59	21.25	55.18	64.85	48.49	174.82	2.02	62.19	0.24	0.14	19.3	
День 5														
№210	Омлет натуральный со сливочным маслом	106/10	192.3	9	16.8	1.7	68.6	10.4	146.9	1.6	191	0	0	0
№ 3	Бутерброд с сыром	15/25	120.9	6	4.9	12.5	178.4	12.7	122.2	0.3	36.5	0	0	0

№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром /Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	1./25	34	1.1	0.1	7.1	2.6	1.8	10.1	0.2	0	0	0
	Итого:	471.2	23.8	18.9	43.6	255.6	33.5	286.9	2.1	227.5	0	0	0
День 6													
№294	Биточки, рубленые из птицы	70	67.1	7	1.1	4.4	3	1	5.6	0.1	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
№330,№331,№332,№333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0.3	1.4	1.4	5	1	4.9	0.1	4	0	0.5
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Компоты / Кисели /Напитки/Чай с сахаром /Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	1./25	34	1.1	0.1	7.1	2.6	1.8	10.1	0.2	0	0	0
	Итого:	427.1	8.1	16.1	67.2	33.8	25.4	75.9	1	4	0.1	0	2.1
День 7													
№ 243	Сосиски или колбаса отварные	50	132	5.6	12	0.1	4.8	40.9	0	0	0	0	0

№171	Каша рассыпчатая гречневая	150	162	5.8	3.8	26.3	10.2	72.3	109	2	10.2	0	0	0
№330, №331, №332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0.3	1.4	1.4	5	1	4.9	0.1	4	0	0	0.5
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 /378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком /Какао с молоком / Какао с молоком / Компоты / Молоком сгущенным /Чай с сахаром /Чай с сахаром /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	1./25	34	1.1	0.1	7.1	2.6	1.8	10.1	0.2	0	0	0	0
	Итого:	469	15.6	19.3	57.2	28.6	124.6	131.7	14.2	2.3	14.2	0	0	0.5

День 8

№70, №71, №136	Овощи свежие или консервированные, или тушеные	15./25	8	0.3	0	1.4	0.3	0.3	0.3	0.6	0	0.1	0.03	1
№ 291	Плов из птицы	50/150	267	14	8.3	28.5	10.1	23.5	64.6	0	0	0	0	2
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 /378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком /Какао с молоком / Какао с молоком / Компоты / Молоком сгущенным /Чай с сахаром /Чай с сахаром /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	1./25	34	1.1	0.1	7.1	2.6	1.8	10.1	0.2	0	0	0	0
	Итого:	433	18.2	10.4	59.3	19	34.2	82.7	0.8	0	0.1	0.03	3	

День 9

№ 223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	239	14	11.4	19.6	132.4	21.7	172	16.5	0	0	17.2	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром /Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
№ 3	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	195	3	6.5	31	16.9	6.4	32.8	0.5	7.5	0	0	0
	Итого:		558	19.8	19.9	72.9	155.3	36.7	212.5	17	7.5	0	17.2	0

День 10

ТТК	Котлета рыбная (минтай, свинина)	70	82	5	4.6	4.2	13.2	12.8	71.2	0.1	9.6	0	0	0
№312	Пюре картофельное	150	172.9	3.09	9.15	17.98	41.65	27.39	87.02	1.02	49.99	0.14	0.1	18
№330,№331,№332,№333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0.3	1.4	1.4	5	1	4.9	0.1	4	0	0	0.5
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Компоты / Кисели /Напитки/Чай с сахаром /Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0

ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	1./25	34	1.1	0.1	7.1	2.6	1.8	10.1	0.2	0	0	0	0
	Итого:	429.85	12.29	17.25	52.98	68.45	51.59	180.92	1.42	63.59	0.14	0.11	18.3	
День 11														
№ 268	Шницель мясной	70	142.7	5	11.1	6.4	3.9	7.1	51.7	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
№330,№331,№332,№333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0.3	1.4	1.4	5	1	4.9	0.1	4	0	0	0.5
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Компоты / Кисели /Напитки/Чай с сахаром /Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	1./25	34	1.1	0.1	7.1	2.6	1.8	10.1	0.2	0	0	0	0
	Итого:	502.7	14.1	18.1	69.2	34.7	31.5	122	1	4	0.1	0	2.1	
День 12														
№173,№174,№181	Каша вязкая молочная со сливочным маслом (из овсяных хлопьев Геркулес, рисовая, кукурузная, пшеничная, пшеничная, жидкая манная)	200/5	197	4.6	5	33.5	106.4	15.6	95.4	0	15.6	0	0	0.8

№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром /Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0	0
№ 3	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	195	3	6.5	31	16.9	6.4	32.8	0.5	7.5	0	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт или 100гр	45	0.04	0.04	9.8	16	9	11	22	0	0.02	0.2	9.3	
		Итого:	561	10.44	13.54	96.6	145.3	39.6	146.9	22.5	23.1	0.02	0.2	10.1	