

Согласовано  
Управление Роспотребнадзора

по Томской области

*Ирина Степановна*  
*Ирина Степановна*

«24» 08. 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ:



Индивидуальный предприниматель

Шнурко Н.А.

«24» августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНО:



Директор ОУ

*Светлана Васильевна*

«24» 08. 2020 г.

Примерное циклическое меню на обеспечение питанием обучающихся 1-4-х классов (завтрак) в общеобразовательных учреждениях г.Томска, обслуживаемых индивидуальным предпринимателем Шнурко Н.А., из расчета 58,56 руб/чел (возрастная категория с 7 до 11 лет)

№ Респ.	Рацион	Выход гр, мл, шт	Энерг. ценность ккал	Пищевые вещества (гр)			Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Белки гр	Жиры гр	Углев гр	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 день</b>														
№21	Яйцо вареное	1 шт	62,8	5,1	4,6	0,3	0,2	0,4	0,0	7,1	98,4	145,5	42,5	1,1
Сб.2007 №182	Каша молочная рисовая с маслом	200	256,0	4,9	11,8	32,1	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	253,0	50,4	1,3
№382	Какао	200	205,6	5,8	5,8	34,4	0,1	0,2	0,0	0,4	172,2	178,4	24,8	1,0
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	<b>Итого</b>		<b>582,3</b>	<b>18,1</b>	<b>22,5</b>	<b>78,3</b>	<b>0,7</b>	<b>1,6</b>	<b>2,6</b>	<b>17,0</b>	<b>453,7</b>	<b>618,4</b>	<b>130,1</b>	<b>4,2</b>
<b>2 день</b>														
№423	Тефтели (мясо или курица)	110	192,0	9,8	12,9	17,4	0,1	2,9	0,0	1,5	22,5	112,9	49,6	1,9
№302	Каша гречневая	150	220,0	7,7	6,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
№646	Компот из апельсинов	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	<b>Итого</b>		<b>602,0</b>	<b>20,3</b>	<b>19,8</b>	<b>106,0</b>	<b>0,3</b>	<b>3,4</b>	<b>2,7</b>	<b>14,3</b>	<b>94,6</b>	<b>332,3</b>	<b>173,9</b>	<b>6,4</b>
<b>3 день</b>														
№320	Рыба, запеченная в молочном соусе	80	148,7	19,7	19,3	4,0	0,1	0,9	0,1	2,9	65,8	89,7	35,0	0,8
Сб.2007 №312	Картофельное пюре	150	156,0	3,3	5,6	22,3	0,2	19,3	0,0	0,2	52,3	72,4	31,9	0,9
Сб.2007 №349	Компот из сухофруктов	200	140,0	0,6	0,0	35,4	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	<b>Итого</b>		<b>502,6</b>	<b>25,9</b>	<b>25,2</b>	<b>73,2</b>	<b>0,4</b>	<b>20,7</b>	<b>2,8</b>	<b>3,1</b>	<b>178,8</b>	<b>243,2</b>	<b>98,7</b>	<b>3,1</b>

	<b>День 4</b>													
№3	Сыр порционно	20	76,0	5,0	8,0	4,0	0,0	48,4	1,2	0,0	90,6	48,6	29,8	1,0
Сб.2007 №182	Каша молочная пшеничная с маслом	200	318,0	8,2	12,8	42,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
Сб.2007 №379	Кофейный напиток	200	144,0	3,8	21,8	14,2	0,0	0,4	0,2	0,6	98,8	74,4	20,0	0,6
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	<b>Итого</b>		<b>595,9</b>	<b>19,3</b>	<b>42,9</b>	<b>72,1</b>	<b>0,4</b>	<b>49,8</b>	<b>4,0</b>	<b>10,1</b>	<b>372,5</b>	<b>417,5</b>	<b>112,6</b>	<b>3,7</b>
	<b>День 5</b>													
№5	Масло сливочное порционно	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
ТК№5 32/1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	421,0	30,0	21,6	45,0	1,9	11,9	1,7	2,7	288,0	258,9	39,5	0,8
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	<b>Итого</b>		<b>611,9</b>	<b>32,6</b>	<b>30,1</b>	<b>71,6</b>	<b>4,8</b>	<b>14,6</b>	<b>65,2</b>	<b>2,7</b>	<b>345,1</b>	<b>334,9</b>	<b>69,6</b>	<b>4,9</b>
	<b>День 6</b>													
№5	Масло сливочное порционно	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
№211	Омлет с колбасными изделиями	150	280,0	16,0	16,2	37,4	0,1	2,0	0,2	13,1	80,8	180,9	18,2	2,2
№740	Чай с сахаром, лимоном	200/7	59,0	0,3	0,0	15,2	0,0	2,9	0,0	2,3	8,0	9,7	5,2	0,9
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	<b>Итого</b>		<b>471,9</b>	<b>18,7</b>	<b>24,7</b>	<b>64,2</b>	<b>0,2</b>	<b>5,0</b>	<b>61,7</b>	<b>15,4</b>	<b>125,5</b>	<b>234,0</b>	<b>35,8</b>	<b>3,9</b>
	<b>День 7</b>													
Сб.2007 №187	Каша молочная геркулесовая с маслом	200	284,0	7,4	13,9	31,9	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	253,0	50,4	1,3
№382	Какао	200	205,6	5,8	5,8	34,4	0,1	0,2	0,0	0,4	172,2	178,4	24,8	1,0
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
№760	Фрукт (яблоко)	150	47,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
	<b>Итого</b>		<b>593,9</b>	<b>15,7</b>	<b>20,3</b>	<b>87,6</b>	<b>0,5</b>	<b>11,4</b>	<b>2,6</b>	<b>10,5</b>	<b>372,4</b>	<b>97,3</b>	<b>97,3</b>	<b>5,5</b>
	<b>День 8</b>													
Сб.2007 ТК№295 /1	Биточек из курицы	80	179,0	37,4	18,1	18,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
Сб.2007 №304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	150	228,0	3,8	6,1	38,6	0,2	0,0	0,0	2,1	21,8	54,8	19,1	0,5
№586	Компот или напиток из смородины	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	<b>Итого</b>		<b>597,9</b>	<b>44,0</b>	<b>24,6</b>	<b>102,8</b>	<b>0,4</b>	<b>0,7</b>	<b>2,8</b>	<b>5,9</b>	<b>98,1</b>	<b>273,6</b>	<b>66,4</b>	<b>3,1</b>

	<b>День 9</b>													
№21	Яйцо вареное	1 шт	62,8	5,1	4,6	0,3	0,2	0,4	0,0	7,1	98,4	145,5	42,5	1,1
Сб.2007 №182	Каша молочная манная с маслом	200	256,0	4,9	11,8	32,1	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	253,0	50,4	1,3
Сб.2007 №379	Кофейный напиток	200	144,0	3,8	21,8	14,2	0,0	0,4	0,2	0,6	98,8	74,4	20,0	0,6
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	<b>Итого</b>		<b>518,7</b>	<b>17,1</b>	<b>38,5</b>	<b>57,0</b>	<b>0,6</b>	<b>1,8</b>	<b>2,8</b>	<b>17,2</b>	<b>380,3</b>	<b>514,4</b>	<b>125,3</b>	<b>3,8</b>
	<b>День 10</b>													
ТК№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
ТК№140	Макароны отварные с сыром	150/30	257,0	8,7	11,9	37,5	0,1	0,1	0,1	18,1	115,3	96,8	20,2	0,8
Сб.2007 ТК№382	Какао	200	205,6	5,8	5,8	34,4	0,1	0,2	0,0	0,4	172,2	178,4	24,8	1,0
ТК№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	<b>Итого</b>		<b>595,5</b>	<b>16,9</b>	<b>26,2</b>	<b>83,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>61,6</b>	<b>18,5</b>	<b>324,2</b>	<b>318,6</b>	<b>57,4</b>	<b>2,6</b>
	<b>День 11</b>													
Сб.2007 ТК№403	Плов с птицей	250	387,0	22,3	23,6	55,7	0,1	5,2	0,0	4,8	6,5	266,9	109,9	2,2
Сб.2007 ТК№342	Компот из яблок	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
ТК№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	<b>Итого</b>		<b>560,9</b>	<b>24,9</b>	<b>23,9</b>	<b>86,4</b>	<b>0,2</b>	<b>5,7</b>	<b>2,7</b>	<b>4,8</b>	<b>67,2</b>	<b>348,0</b>	<b>141,7</b>	<b>3,6</b>
	<b>День 12</b>													
ТК№387	Печень по-строгановски	100	170,0	14,6	10,8	7,9	0,3	26,1	6,1	3,1	91,7	251,2	18,1	5,4
Сб.2007 №312	Картофельное пюре	150	156,0	3,3	5,6	22,3	0,2	19,3	0,0	0,2	52,3	72,4	31,9	0,9
Сб.2007 ТК№348	Компот из кураги	200	129,0	1,0	0,0	33,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
ТК№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	<b>Итого</b>		<b>512,9</b>	<b>21,2</b>	<b>16,7</b>	<b>74,7</b>	<b>0,6</b>	<b>45,9</b>	<b>8,8</b>	<b>3,3</b>	<b>204,7</b>	<b>404,7</b>	<b>81,8</b>	<b>7,7</b>
	<b>День 13</b>													
ТК№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
Сб.2007 №182	Каша молочная рисовая с маслом	200	256,0	4,9	11,8	32,1	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	253,0	50,4	1,3
№382	Какао	200	205,6	5,8	5,8	34,4	0,1	0,2	0,0	0,4	172,2	178,4	24,8	1,0
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	<b>Итого</b>		<b>594,5</b>	<b>13,1</b>	<b>26,1</b>	<b>78,1</b>	<b>0,5</b>	<b>1,2</b>	<b>61,6</b>	<b>9,9</b>	<b>356,5</b>	<b>474,8</b>	<b>87,6</b>	<b>3,1</b>
	<b>День 14</b>													
№5	Масло сливочное порционно	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
ТК№5 32/1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	421,0	30,0	21,6	45,0	1,9	11,9	1,7	2,7	288,0	258,9	39,5	0,8

№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	<b>Итого</b>		<b>611,9</b>	<b>32,6</b>	<b>30,1</b>	<b>71,6</b>	<b>4,8</b>	<b>14,6</b>	<b>65,2</b>	<b>2,7</b>	<b>345,1</b>	<b>334,9</b>	<b>69,6</b>	<b>4,9</b>
	<b>День 15</b>													
ТК№163	Котлета «Здоровье»	80	196,0	15,9	13,9	8,9	0,1	0,0	0,0	1,5	10,9	89,7	18,1	0,9
ТК№302	Каша гречневая	150	220,0	7,7	6,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
Сб.2007 ТК№348	Компот из изюма	200	127,0	0,2	0,0	32,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	<b>Итого</b>		<b>600,9</b>	<b>26,1</b>	<b>20,8</b>	<b>96,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>2,7</b>	<b>14,3</b>	<b>83,0</b>	<b>309,1</b>	<b>142,4</b>	<b>5,4</b>
	<b>День 16</b>													
№3	Сыр порционно	20	76,0	5,0	8,0	4,0	0,0	48,4	1,2	0,0	90,6	48,6	29,8	1,0
Сб.2007 №182	Каша молочная пшснная с маслом	200	318,0	8,2	12,8	42,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
Сб.2007 №379	Кофейный напиток	200	144,0	3,8	21,8	14,2	0,0	0,4	0,2	0,6	98,8	74,4	20,0	0,6
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	<b>Итого</b>		<b>595,9</b>	<b>19,3</b>	<b>42,9</b>	<b>72,1</b>	<b>0,4</b>	<b>49,8</b>	<b>4,0</b>	<b>10,1</b>	<b>372,5</b>	<b>417,5</b>	<b>112,6</b>	<b>3,7</b>
	<b>День 17</b>													
ТК№394	Картофель, тушенный с птицей	250	398,1	23,7	24,5	45,4	0,1	26,2	0,0	4,8	28,5	220,2	87,5	3,1
ТК№585	Компог или напиток из брусники (жюквы)	200	97,0	0,0	0,0	24,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	<b>Итого</b>		<b>553,9</b>	<b>26,0</b>	<b>24,8</b>	<b>38,0</b>	<b>0,2</b>	<b>26,7</b>	<b>2,7</b>	<b>4,8</b>	<b>89,2</b>	<b>301,3</b>	<b>119,3</b>	<b>4,5</b>
	<b>День 18</b>													
Сб.2007 ТК№403	Плов с птицей	250	387,0	22,3	23,6	55,7	0,1	5,2	0,0	4,8	6,5	266,9	109,9	2,2
Сб.2007 ТК№342	Компот из яблок	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
ТК№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	<b>Итого</b>		<b>560,9</b>	<b>24,9</b>	<b>23,9</b>	<b>86,4</b>	<b>0,2</b>	<b>5,7</b>	<b>2,7</b>	<b>4,8</b>	<b>67,2</b>	<b>348,0</b>	<b>141,7</b>	<b>3,6</b>
	<b>День 19</b>													
№5	Масло сливочное порционно	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
№211	Омлет с колбасными изделиями	150	280,0	16,0	16,2	37,4	0,1	2,0	0,2	13,1	80,8	180,9	18,2	2,2
№740	Чай с сахаром, лимоном	200/7	59,0	0,3	0,0	15,2	0,0	2,9	0,0	2,3	8,0	9,7	5,2	0,9
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	<b>Итого</b>		<b>471,9</b>	<b>18,7</b>	<b>24,7</b>	<b>64,2</b>	<b>0,2</b>	<b>5,0</b>	<b>61,7</b>	<b>15,4</b>	<b>125,5</b>	<b>234,0</b>	<b>35,8</b>	<b>3,9</b>
	<b>День 20</b>													
№21	Яйцо вареное	1 шт	62,8	5,1	4,6	0,3	0,2	0,4	0,0	7,1	98,4	145,5	42,5	1,1

С6.2007 №182	Каша молочная геркулесовая с маслом	200	284,0	7,4	13,9	31,9	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	253,0	50,4	1,3
№382	Какао	200	205,6	5,8	5,8	34,4	0,1	0,2	0,0	0,4	172,2	178,4	24,8	1,0
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	<b>Итого</b>		<b>609,9</b>	<b>20,7</b>	<b>24,6</b>	<b>78,1</b>	<b>0,7</b>	<b>1,6</b>	<b>2,6</b>	<b>17,0</b>	<b>453,7</b>	<b>618,4</b>	<b>130,1</b>	<b>4,2</b>
	<b>День 21</b>													
ТК№186	Рыба запеченная или припущенная (филе)	80	170,0	11,3	13,0	2,0	0,1	1,1	0,0	1,4	41,7	159,7	24,7	0,7
С6.2007 ТК№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	150	228,0	3,8	6,1	38,6	0,2	0,0	0,0	2,1	21,8	54,8	19,1	0,5
С6.2007 ТК№342	Компот из яблок	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
ТК№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	<b>Итого</b>		<b>571,9</b>	<b>7,7</b>	<b>19,4</b>	<b>71,3</b>	<b>0,4</b>	<b>1,6</b>	<b>2,7</b>	<b>3,5</b>	<b>124,2</b>	<b>295,6</b>	<b>75,6</b>	<b>2,6</b>
	<b>День 22</b>													
№5	Масло сливочное порционно	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
ТК№5 32/1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	421,0	30,0	21,6	45,0	1,9	11,9	1,7	2,7	288,0	258,9	39,5	0,8
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	<b>Итого</b>		<b>611,9</b>	<b>32,6</b>	<b>30,1</b>	<b>71,6</b>	<b>4,8</b>	<b>14,6</b>	<b>65,2</b>	<b>2,7</b>	<b>345,1</b>	<b>334,9</b>	<b>69,6</b>	<b>4,9</b>
	<b>День 23</b>													
№3	Сыр порционно	20	76,0	5,0	8,0	4,0	0,0	48,4	1,2	0,0	90,6	48,6	29,8	1,0
С6.2007 №182	Каша молочная манная с маслом	200	286,0	4,9	11,8	32,1	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	253,0	50,4	1,3
№740	Чай с сахаром, лимоном	200/7	59,0	0,3	0,0	15,2	0,0	2,9	0,0	2,3	8,0	9,7	5,2	0,9
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	<b>Итого</b>		<b>478,9</b>	<b>12,5</b>	<b>20,1</b>	<b>62,8</b>	<b>0,4</b>	<b>52,3</b>	<b>3,8</b>	<b>11,8</b>	<b>281,7</b>	<b>352,8</b>	<b>97,8</b>	<b>4,0</b>
	<b>День 24</b>													
ТК№387	Печень по-строгановски	100	170,0	14,6	10,8	7,9	0,3	26,1	6,1	3,1	91,7	251,2	18,1	5,4
№302	Каша гречневая	150	220,0	7,7	6,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
С6.2007 ТК№348	Компот из кураги	200	129,0	1,0	0,0	33,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
ТК№2	Хлеб пшеничный	30	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	<b>Итого</b>		<b>576,9</b>	<b>25,6</b>	<b>17,7</b>	<b>95,5</b>	<b>0,5</b>	<b>26,6</b>	<b>8,8</b>	<b>15,9</b>	<b>163,8</b>	<b>470,6</b>	<b>142,4</b>	<b>9,9</b>