

УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:

ООО «Перемиска»

Директор

Цинурко Н.А.



2024 г.



2024 г.

Примерное циклическое меню на обеспечение питания обучающихся по программе начального общего образования (завтрак, 1-4 кл.) в общеобразовательных учреждениях г.Томска, обслуживаемых ООО «Перемиска»

№ Рец.	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		
	1 день															
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	359,0	14,2	7,8	52,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3		
№3	Сыр порционнно	10	38,0	2,5	4,0	2,0	0,0	24,2	0,6	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5		
№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		
№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 или багон	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		
Итого			587,9	19,6	20,3	81,0	3,2	27,8	64,2	9,5	250,0	253,3	95,4	5,9		
	2 день															
№140	Макаронны отварные с сыром	150/20	324,0	16,7	18,9	47,5	0,1	0,1	0,1	18,1	115,3	96,8	20,2	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 или багон	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	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4		
Итого			586,9	19,4	19,5	83,8	3,0	13,0	4,6	18,7	188,3	171,3	60,0	7,3		
	3 день															
№394	Картофель, тушеный с мясом или курицей	250	469,8	17,7	19,5	56,3	0,1	26,2	0,0	4,8	28,5	220,2	87,5	3,1		
№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 или багон	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		
Итого			585,7	20,2	19,8	82,8	3,0	28,9	4,5	4,8	84,4	294,3	117,6	7,2		

№327	День 4 Запеканка из творога с морковью, со сгущенным молоком	150/20	472,0	17,0	19,2	56,9	2,8	10,5	1,7	26,7	279,9	398,5	38,9	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 или батон	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
Итого			587,9	19,5	19,5	83,4	5,7	13,2	6,2	26,7	335,8	472,6	69,0	4,9
№403	День 5 Плов с птицей	250	470,0	17,3	19,6	56,7	0,1	5,2	0,0	4,8	6,5	266,9	109,9	2,2
№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
Итого			585,9	19,8	19,9	83,2	3,0	7,9	4,5	4,8	62,4	341,1	140,0	6,3
№182	День 6 Каша молочная с маслом сливочным	200	268,0	12,2	5,8	42,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№3	Сыр порционнно	10	38,0	2,5	4,0	2,0	0,0	24,2	0,6	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5
№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
№382	Какао	200	150,6	5,8	3,8	29,4	0,1	0,2	0,0	0,4	172,2	178,4	24,8	1,0
№2	Хлеб пшеничный или батон	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
Итого			589,5	22,9	22,1	85,4	0,5	25,4	62,2	9,9	401,8	399,1	102,5	3,6
№332	День 7 Тефтели	110	266,0	13,0	15,6	20,7	0,2	3,5	0,0	1,7	36,7	97,5	19,5	0,8
№286	Макаронные изделия отварные	150	200,5	5,5	5,0	34,9	0,1	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
№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 или батон	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
Итого			582,4	21,0	20,9	82,1	3,2	6,2	4,5	19,8	119,9	211,6	65,9	5,5
№391	День 8 Жаркое «по-домашнему»	250	470,8	16,7	19,5	56,3	0,1	26,2	0,0	4,8	28,5	220,2	87,5	3,1
№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 или батон	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
Итого			586,7	19,2	19,8	82,8	3,0	28,9	4,5	4,8	84,4	294,3	117,6	7,2
№534	День 9 Омлет натуральный	105	395,0	17,0	12,4	54,0	0,1	2,0	0,2	13,1	80,8	180,9	18,2	2,2
№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
№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
Итого			585,9	19,8	19,9	83,2	3,0	7,9	4,5	4,8	62,4	341,1	140,0	6,3

№2	Хлеб пшеничный или батон	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
Итого	День 10		585,9	19,6	20,9	80,6	3,0	4,7	63,7	13,1	137,9	256,9	48,3	6,3
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	289,0	16,2	12,8	42,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№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
№740	Чай с сахаром, с 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 или батон	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
№410	Яблоко запеченное	100	107,0	0,3	0,3	16,7	0,0	11,3	0,0	0,0	11,4	7,6	6,2	1,6
Итого	День 11		587,9	19,2	21,6	85,9	0,4	15,2	61,6	11,8	203,7	238,0	74,2	4,6
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	328,0	18,2	18,8	47,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№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 или батон	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	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого	День 12		590,9	20,9	19,4	83,7	3,6	13,8	4,6	10,1	220,6	227,5	90,2	7,8
№220	Чахохбили из птицы	90	242,0	12,8	12,9	17,4	0,1	2,9	0,0	1,5	22,5	112,9	49,6	1,9
№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
№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 или батон	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
Итого	День 13		585,9	19,1	19,3	87,0	3,1	5,6	4,5	3,6	100,2	241,8	98,8	6,5
№403	Плов с птицей	250	470,0	17,3	19,6	56,7	0,1	5,2	0,0	4,8	6,5	266,9	109,9	2,2
№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
Итого	День 14		585,9	19,8	19,9	83,2	3,0	7,9	4,5	4,8	62,4	341,1	140,0	6,3
№327	Запеканка из творога с морковью, со ступц. молока.	150/20	472,0	17,0	19,2	56,9	2,8	10,5	1,7	26,7	279,9	398,5	38,9	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 или батон	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
Итого			587,9	19,5	19,5	83,4	5,7	13,2	6,2	26,7	335,8	472,6	69,0	4,9

	День 15																			
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	359,0	14,2	7,8	52,4	0,3	0,9	0,1	9,5		147,6	153,0	50,4	1,3					
№3	Сыр порционнно	10	38,0	2,5	4,0	2,0	0,0	24,2	0,6	0,0		45,3	24,3	14,9	0,5					
№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					
№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 или батон	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					
Итого			587,9	19,6	20,3	81,0	3,2	27,8	64,2	9,5		250,0	253,3	95,4	5,9					