

УТВЕРЖДАЮ:

ООО «Переменка»
Директор

Ильнушко Н.А.

2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор ОУ

2024 г.



Примерное психическое меню на обеспечение питанием обучающихся по программе начального общего образования (обед, 1-4 кл.) в общеобразовательных учреждениях г.Томска, обслуживаемых ООО «Переменка»

№ Рец.	Рацион	Выхо д	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	гр, мл, шт														
№239	Суп картофельный с бобовыми	200	167,0	4,5	5,9	15,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2		
№295/1	Котлета куриная	90	229,0	14,4	16,1	18,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2		
№302	Каша гречневая	150	220,0	7,7	6,6	33,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1		
№591	Кисель	200	119,0	0,0	0,0	30,6	8,6	5,0	0,6	0,0	15,0	10,5	7,5	2,2		
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8		
Итого			829,0	29,8	29,0	117,5	9,1	19,5	4,2	19,9	111,5	425,1	164,0	9,5		
	2 день															
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	168,0	2,4	4,6	14,1	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2		
№181	Котлета «Дружба»	90	276,0	17,5	18,2	29,2	0,1	3,2	0,0	1,9	36,7	121,8	24,3	1,2		
№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		
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	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 и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8		
Итого			827,0	26,9	28,8	118,9	0,7	61,8	2,7	5,9	190,2	338,1	112,5	4,7		

[illegible]

№136	Суп ячневый	200	228,0	9,0	7,0	17,0	0,2	1,4	0,0	8,6	24,4	198,0	25,2	2,0
№234	Биточек рыбный	90	229,0	12,7	14,3	25,4	0,2	6,5	0,1	1,5	64,8	282,0	44,5	1,5
№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
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	200	116,0	0,3	0,0	33,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			823,0	28,5	27,3	117,2	0,7	27,7	2,8	10,3	202,2	633,5	133,4	5,8
День 11														
№239	Суп картофельный с бобовыми	200	167,0	4,5	5,9	15,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№256	Шницель из мяса или курицы	90	222,0	14,4	15,1	13,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№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	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	200	120,0	0,6	0,0	25,4	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			823,0	30,4	28,0	117,3	0,5	14,9	3,8	19,9	121,7	454,2	175,9	7,9
День 12														
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	168,0	2,4	4,6	14,1	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2
№389	Чахобили из птицы	90	199,0	12,4	16,6	12,4	0,1	11,1	0,1	2,4	31,2	129,9	21,7	1,4
№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
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	200	135,0	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 и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			824,0	22,3	27,7	118,4	0,7	50,4	2,8	8,3	154,2	318,6	97,1	4,5
День 13														
№129	Рассольник со сметаной	200	172,0	3,1	4,3	14,1	0,1	19,2	0,0	3,3	26,9	54,8	22,5	0,8
№272	Колбета «Здоровье»	90	229,0	15,9	17,9	18,9	0,1	0,0	0,0	1,5	10,9	89,7	18,1	0,9

№309	Макаронные отварные	изделия	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
№646	Напиток или (ягодный фруктовый)	компот или	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 и ржано- пшеничный		40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого				822,5	27,9	27,6	120,0	0,4	19,7	2,7	22,9	125,8	265,6	88,7	3,7
День 14															
№237	Суп с клецками		200	263,0	4,4	4,6	20,7	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№332	Тертели рыбные		125	206,0	17,0	17,6	22,7	0,2	3,5	0,0	1,7	36,7	97,5	19,5	0,8
№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
№591	Кисель		200	119,0	0,0	0,0	30,6	8,6	5,0	0,6	0,0	15,0	10,5	7,5	2,2
№2	Хлеб пшеничный и ржано- пшеничный		40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого				838,0	27,9	28,2	115,6	9,3	42,1	4,1	5,2	173,5	319,0	107,4	6,9
День 15															
№88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной		200	177,5	1,9	6,4	19,8	0,1	30,9	0,0	1,4	43,9	49,9	24,4	0,8
№403	Плов с птицей		250	415,0	20,3	19,6	55,7	0,1	5,2	0,0	4,8	6,5	266,9	109,9	2,2
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)		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 и ржано- пшеничный		40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого				819,5	25,6	26,4	128,8	0,3	36,6	2,7	6,2	111,1	397,9	166,1	4,4