

УТВЕРЖДАЮ:

«Переменка»

Щурко Н.А.

2023 г.



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



СОГЛАСОВАНО:

Директор ОУ

Жироникова Ж.А.

2023 г.

№ Ред.	Рацион	Выход шт	Энерг. кал	Пищевые вещества (гр)			Витамины (мг)					Минеральные вещества		
				Белки гр	Жиры гр	Углев гр	B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 день														
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	250,0	8,2	12,8	42,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№84	Горячий бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/15/10	124,0	3,6	23,0	15,0	0,1	0,1	0,1	0,1	60,0	57,0	12,0	0,7
№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
Итого			579,6	17,6	41,6	91,8	0,5	1,2	0,2	10,0	249,8	388,4	87,2	3,0
2 день														
№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
№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
№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			519,9	11,4	12,5	73,8	3,0	13,0	4,6	18,7	188,3	171,3	60,0	7,3
3 день														
№327	Запеканка из творога с морковью, со сгущенным молоком	150/20	462,0	35,5	27,7	34,9	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	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			577,9	38,0	28,0	61,4	5,7	13,2	6,2	26,7	335,8	472,6	69,0	4,9
День 4														
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	276,0	8,2	12,8	42,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№3	Сыр порционно	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
№379	Кофеинный 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
Итого			590,9	16,9	47,1	70,2	0,4	25,6	62,4	10,1	328,4	295,1	97,7	3,2
День 5														
№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
№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			502,9	24,8	23,9	82,2	3,0	7,9	4,5	4,8	62,4	341,1	140,0	6,3
День 6														
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	168,0	8,2	12,8	42,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№3	Сыр порционно	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	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
№105	Изделие кондитерское или кулинарное	50	108,0	3,8	5,0	26,9	0,1	0,0	5,0	3,0	63,0	63,0	25,2	1,0
Итого			652,0	22,7	36,1	117,3	0,6	25,4	67,2	12,9	464,8	462,1	127,7	4,6
День 7														
№243	Изделия колбасные (сосиска) отварные	1 шт	130,5	8,6	12,0	0,2	0,1	21,5	0,0	0,0	8,1	80,1	10,6	0,4
№309	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	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			1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7
Итого			593,9	16,8	17,6	71,4	3,1	34,4	4,5	18,7	108,4	194,6	66,7	7,5
№391	Жаркое	250	325,8	22,7	19,5	36,3	0,1	26,2	0,0	4,8	28,5	220,2	87,5	3,1

7/06/4

№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
Итого		523,7	25,6	19,8	83,2	0,2	26,7	2,7	4,8	89,2	301,3	119,3	4,5	
	День 9													
№534	Омлет натуральный	105	285,0	10,0	12,4	2,0	0,1	2,0	0,2	13,1	80,8	180,9	18,2	2,2
№3	Сыр порционно	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	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	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	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		513,9	15,1	24,9	30,6	3,0	28,9	64,3	13,1	183,2	281,2	63,2	6,8	
	День 10													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	280,0	8,2	12,8	42,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№3	Сыр порционно	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
№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	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	26,7	0,0	11,3	0,0	0,0	11,4	7,6	6,2	1,6
Итого		616,9	13,7	25,6	97,9	0,4	39,4	62,2	11,8	249,0	238,0	89,1	5,1	
	День 11													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	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
№3	Сыр порционно	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
№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	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	117,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого		589,9	13,5	17,4	80,9	0,4	38,3	3,2	12,4	253,5	228,9	92,6	5,9	
	День 12													
№220	Чаохобили из птицы	90	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
№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		527,9	20,0	24,3	87,0	3,1	5,6	4,5	14,3	89,8	324,7	172,2	9,1	
	День 13													
№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
№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

№105	Изделие кондитерское или кулинарное	50	168,0	3,8	5,0	26,9	0,1	0,0	5,0	3,0	63,0	63,0	25,2	1,0
Итого			626,9	18,6	39,0	90,1	0,3	0,6	7,8	21,7	312,6	275,7	77,8	3,2
День 14														
№100	Вареники «ленивые»	200	476,6	14,0	11,3	11,5	0,3	0,2	0,1	0,0	95,3	152,0	16,5	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
Итого			534,6	14,2	11,3	26,5	3,1	2,8	2,1	0,0	115,7	184,6	34,2	3,8
День 15														
№295/1	Котлета куриная	90	249,0	37,4	18,1	18,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№304	Рис отварной рассыпчатый или припущеный (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	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			592,9	43,7	24,5	83,8	3,2	2,9	4,6	5,9	93,3	266,6	64,7	5,8

УТВЕРЖДАЮ:

ООО «Переменка»

Шнурко Н.А.

2023 г.



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



Директор ОУ

Мирошникова Ж.А.

2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

№ Ред.	Район	Выход	Энерг. ккал	Пищевые вещества (гр)					Витамины (мг)					Минеральные вещества			
				Белки гр	Жиры гр	Углев гр	B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
1 день																	
№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	249,0	37,4	18,1	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	43,1	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			849,0	52,8	30,6	127,5	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	108,0	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	266,0	17,5	18,2	9,2	0,1	3,2	0,0	1,9	36,7	121,8	24,3	1,2			
№304	Рис отварной или рассыпчатый или пропущенный (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	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 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	3 день	829,0	27,4	29,3	115,2	0,7	42,5	2,7	7,8	159,7	310,5	99,7	4,3
№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
№394	Картофель, тушеный с птицей	250	325,8	22,7	19,5	36,3	0,1	26,2	0,0	4,8	28,5	220,2	87,5
№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
№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
Итого		822,8	30,9	24,5	111,7	0,4	40,9	3,7	8,1	123,2	398,4	155,4	6,7
	День 4												
№136	Суп яичевый	200	228,0	11,0	11,0	97,0	0,2	1,4	0,0	8,6	24,4	198,0	25,2
№273/1	Зраза «Школьная»	90	153,0	18,7	19,3	8,4	0,1	25,2	0,0	1,5	15,3	91,6	17,9
№309	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
№348	Компот из язома	200	127,0	0,2	0,0	32,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4
№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
Итого		802,5	38,6	35,7	186,4	0,5	27,1	2,7	28,2	127,7	410,7	91,2	4,9
	День 5												
№129	Рассольник со сметаной	200	212,0	3,1	4,3	14,1	0,1	19,2	0,0	3,3	26,9	54,8	22,5
№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
№646	Компот из лимона	200	96,0	0,1	0,0	25,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4
№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
Итого		789,0	28,7	28,3	114,3	0,3	24,9	2,7	8,1	94,1	402,8	164,2	4,4
	День 6												
№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
№390	Голубцы «глениевые»	100	246,0	12,8	13,9	4,5	0,1	11,0	0,1	2,4	30,3	93,4	17,1
№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
№348	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
№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

0609

Итого		867,0	28,8	26,8	118,1	0,5	25,7	3,8	18,5	136,4	409,9	177,5	7,9
	День 7												
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	108,0	2,4	4,6	14,1	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5
№387/1	Курица запеченная	90	296,0	38,4	22,1	19,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5
№304	Рис рассыпчатый отварной или припущененный (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
№586	Компот или напиток из смородины	200	97,0	0,0	0,0	24,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4
№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
Итого		823,0	47,8	33,2	116,5	0,7	39,5	2,8	9,7	138,6	326,4	90,9	4,3
	День 8												
№162	Суп картофельный с крутынями изделиями	200	227,0	5,4	4,8	20,5	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1
№391	Жаркое	250	378,7	29,7	19,5	36,3	0,1	24,4	0,0	5,8	26,7	204,9	85,8
№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	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
Итого		818,7	31,3	24,7	106,7	9,0	43,7	4,1	9,1	111,2	354,0	141,8	7,3
	День 9												
№88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	117,5	1,9	5,4	9,8	0,1	30,9	0,0	1,4	43,9	49,9	24,4
№387	Печень по-строгановски	100	190,0	14,6	10,8	7,9	0,3	26,1	6,1	3,1	91,7	251,2	18,1
№309	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
№585	Компот или напиток из брусками (клюквы)	200	97,0	0,0	0,0	24,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4
№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
Итого		699,0	25,2	21,6	96,7	0,6	57,5	8,8	22,6	223,6	422,2	90,6	8,2
	День 10												
№136	Суп яичневый	200	228,0	11,0	11,0	97,0	0,2	1,4	0,0	8,6	24,4	198,0	25,2
№317	Поджарка из рыбы	90	236,0	20,7	12,3	10,4	0,2	6,5	0,1	1,5	64,8	282,0	44,5
№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
№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

№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			830,0	38,5	28,5	168,2	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
№381	Котлета из курицы	90	249,0	37,4	18,1	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	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
№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 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			870,0	53,4	31,0	132,3	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	108,0	2,4	4,6	14,1	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2
№389	Чахохбили из птицы	90	198,0	12,4	13,6	4,4	0,1	11,1	0,1	2,4	31,2	129,9	21,7	1,4
№304	Рис отварной рассыпчатый или припущененный (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	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 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			761,0	22,3	24,7	110,4	0,7	50,4	2,8	8,3	154,2	318,6	97,1	4,5
	День 13													
№237	Суп с клецками	200	197,0	4,4	4,6	20,7	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№272	Котлета «Здоровье»	90	196,0	15,9	13,9	8,9	0,1	0,0	0,0	1,5	10,9	89,7	18,1	0,9
№309	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
№343	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 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			814,5	29,2	23,9	116,6	0,5	14,7	3,7	22,9	132,9	307,9	102,3	5,1
	День 14													
№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
№332	Тефтели рыбные	125	266,0	23,0	18,6	7,7	0,2	3,5	0,0	1,7	36,7	97,5	19,5	0,8
№312	Картофельное поре	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			807,0	32,6	28,9	94,0	9,2	47,1	3,1	5,2	166,4	276,7	93,8	5,5
День 15														
№88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	117,5	1,9	5,4	9,8	0,1	30,9	0,0	1,4	43,9	49,9	24,4	0,8
№376	Фрикадельки мясные или куриные	90	279,0	37,4	18,1	18,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№486	Овощное рагу	150	208,7	2,2	4,2	13,1	0,2	23,8	0,0	0,2	34,8	47,3	22,2	0,1
№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
№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			815,2	45,0	28,1	80,1	0,5	55,4	2,8	5,4	155,0	316,0	93,9	3,5

Приложение №₅

СОГЛАСОВАНО:

2023 Г.

Примерное циклическое меню на обеспечение двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательных учреждениях г. Томска, обслуживаемых ООО «Переменка»

(1-4 класс, 1 смена)

ОУ
Мирошникова Ж.А
2023 г.

№ Ред.	Рацион	Выход	Энерг. ценность ккал	Пищевые вещества (гр)						Минеральные вещества								
				Белки гр	Жиры гр	Углев гр	B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
1 день																		
Завтрак																		
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	250,0	8,2	12,8	42,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3				
№84	Горячий бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/15/10	124,0	3,6	23,0	15,0	0,1	0,1	0,1	0,1	60,0	57,0	12,0	0,7				
№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				
Итого			579,6	17,6	41,6	91,8	0,5	1,2	0,2	10,0	249,8	388,4	87,2	3,0				
Обед																		
№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	249,0	37,4	18,1	18,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2				
№2302	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				
№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			849,0	52,8	30,6	127,5	9,1	19,5	4,2	19,9	111,5	425,1	164,0	9,5				
Всего			1428,6	70,4	72,2	219,3	9,6	20,7	4,4	29,9	361,3	813,5	251,2	12,5				

	2 день															
Завтрак																
№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		
№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		
№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		519,9	11,4	12,5	73,8	3,0	13,0	4,6	18,7	188,3	171,3	60,0	7,3			
Обед																
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	108,0	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	266,0	17,5	18,2	9,2	0,1	3,2	0,0	1,9	36,7	121,8	24,3	1,2		
№304	Рис отварной рассыпчатый или припущененный (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	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 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	27,4	29,3	115,2	0,7	42,5	2,7	7,8	159,7	310,5	99,7	4,3			
Всего		1348,9	38,8	41,8	189,0	3,7	55,5	7,3	26,5	348,0	481,8	159,7	11,6			
3 день																
Завтрак																
№327	Запеканка из творога с морковью, со сгущенным молоком	150/20	462,0	35,5	27,7	34,9	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	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		577,9	38,0	28,0	61,4	5,7	13,2	6,2	26,7	335,8	472,6	69,0	4,9			
Обед																
№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		
№394	Картофель, тушеный с птицей	250	325,8	22,7	19,5	36,3	0,1	26,2	0,0	4,8	28,5	220,2	87,5	3,1		
№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 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		822,8	30,9	24,5	111,7	0,4	40,9	3,7	8,1	123,2	398,4	155,4	6,7			
Всего		1400,7	68,9	52,5	173,1	6,1	54,1	9,9	34,8	459,0	871,0	224,4	10,7			

100

День 4															
Завтрак															
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	276,0	8,2	12,8	42,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3	
№3	Сыр порционно	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	
№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	
Итого			590,9	16,9	47,1	70,2	0,4	25,6	62,4	10,1	328,4	295,1	97,7	3,2	
Обед															
№136	Суп яичневый	200	228,0	11,0	11,0	97,0	0,2	1,4	0,0	8,6	24,4	198,0	25,2	2,0	
№273/1	Зраза «Школьная»	90	153,0	18,7	19,3	8,4	0,1	25,2	0,0	1,5	15,3	91,6	17,9	0,9	
№309	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	
№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 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			802,5	38,6	35,7	186,4	0,5	27,1	2,7	28,2	127,7	410,7	91,2	4,9	
Всего			1393,4	55,5	82,8	256,6	0,9	52,7	65,1	38,3	456,1	705,8	188,9	8,1	
День 5															
Завтрак															
№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	
№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			502,9	24,8	23,9	82,2	3,0	7,9	4,5	4,8	62,4	341,1	140,0	6,3	
Обед															
№129	Рассольник со сметаной	200	212,0	3,1	4,3	14,1	0,1	19,2	0,0	3,3	26,9	54,8	22,5	0,8	
№220	Чахохбили из птицы	90	198,0	12,4	13,6	4,4	0,1	11,1	0,1	2,4	31,2	129,9	21,7	1,4	
№133/3	Каша перловая с овощами	150	158,7	4,2	4,2	25,1	0,2	23,8	0,0	0,2	34,8	47,3	22,2	0,1	
№646	Компот из лимона	200	96,0	0,1	0,0	25,2	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			758,7	23,0	22,1	88,1	0,5	54,6	2,8	5,9	143,8	402,1	170,5	3,7	
Всего			1261,6	47,8	46,0	170,3	1,4	62,5	7,3	10,7	206,2	743,2	310,5	10,0	
День 6															
Завтрак															
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	168,0	8,2	12,8	42,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3	
№3	Сыр порционно	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	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
№105	Изделие кондитерское или кулинарное	50	108,0	3,8	5,0	26,9	0,1	0,0	5,0	3,0	63,0	63,0	25,2	1,0
Итого		652,0	22,7	36,1	117,3	0,6	25,4	67,2	12,9	464,8	462,1	127,7	4,6	
	Обед													
№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
№390	Голубцы «ленивые»	100	246,0	12,8	13,9	4,5	0,1	11,0	0,1	2,4	30,3	93,4	17,1	0,6
№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
№348	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 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		867,0	28,8	26,8	118,1	0,5	25,7	3,8	18,5	136,4	409,9	177,5	7,9	
Всего		1519,0	51,5	62,9	235,4	1,1	51,1	71,0	31,4	601,2	872,0	305,2	12,5	
	День 7													
	Завтрак													
№243	Изделия колбасные (сосиска) отварные	1 шт	130,5	8,6	12,0	0,2	0,1	21,5	0,0	0,0	8,1	80,1	10,6	0,4
№309	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	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		593,9	16,8	17,6	71,4	3,1	34,4	4,5	18,7	108,4	194,6	66,7	7,5	
	Обед													
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	108,0	2,4	4,6	14,1	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2
№387/1	Курица запеченная	90	296,0	38,4	22,1	19,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№304	Рис отварной рассыпчатый или припущененный (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	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 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	47,8	33,2	116,5	0,7	39,5	2,8	9,7	138,6	326,4	90,9	4,3	
Всего		1416,9	64,6	50,8	187,9	3,8	73,9	7,3	28,4	247,0	521,0	157,6	11,8	

День 8														
Завтрак														
№391	Жаркое	250	325,8	22,7	19,5	36,3	0,1	26,2	0,0	4,8	28,5	220,2	87,5	3,1
№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
Итого		523,7	25,6	19,8	83,2	0,2	26,7	2,7	4,8	89,2	301,3	119,3	4,5	
Обед														
№162	Суп картофельный с крупяными изделиями	200	227,0	4,5	5,9	15,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№373	Зраза «Школьная»	90	249,0	37,4	18,1	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	43,1	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		909,0	52,8	31,0	127,5	9,1	19,5	4,2	19,9	110,5	425,1	164,0	9,5	
Всего		1432,7	78,4	50,8	210,7	9,13	46,2	6,9	24,7	199,7	726,4	283,3	14,0	
День 9														
Завтрак														
№534	Омлет натуральный	105	285,0	10,0	12,4	2,0	0,1	2,0	0,2	13,1	80,8	180,9	18,2	2,2
№3	Сыр порционно	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	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		513,9	15,1	24,9	30,6	3,0	28,9	64,3	13,1	183,2	281,2	63,2	6,8	
Обед														
№88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	117,5	1,9	5,4	9,8	0,1	30,9	0,0	1,4	43,9	49,9	24,4	0,8
№387	Печень по-строгановски	100	190,0	14,6	10,8	7,9	0,3	26,1	6,1	3,1	91,7	251,2	18,1	5,4
№309	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
№585	Компот или напиток из брусники (клюквы)	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 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		699,0	25,2	21,6	96,7	0,6	57,5	8,8	22,6	223,6	422,2	90,6	8,2	
Всего		1212,9	40,3	46,5	127,3	3,6	86,4	73,1	35,7	406,8	703,4	153,8	15,0	
День 10														
Завтрак														
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	280,0	8,2	12,8	42,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№3	Сыр порционно	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
№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	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	26,7	0,0	11,3	0,0	0,0	11,4	7,6	6,2	1,6
Итого			616,9	13,7	25,6	97,9	0,4	39,4	62,2	11,8	249,0	238,0	89,1	5,1
	Обед													
№136	Суп яичневый	200	228,0	11,0	11,0	97,0	0,2	1,4	0,0	8,6	24,4	198,0	25,2	2,0
№317	Поджарка из рыбы	90	236,0	20,7	12,3	10,4	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
№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
№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			830,0	38,5	28,5	168,2	0,7	27,7	2,8	10,3	202,2	633,5	133,4	5,8
Всего			1446,9	52,2	54,1	266,1	1,1	67,1	65,0	22,1	451,2	871,5	222,5	10,9
	День 11													
	Завтрак													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	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
№3	Сыр порционно	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
№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	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	117,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			589,9	13,5	17,4	80,9	0,4	38,3	3,2	12,4	253,5	228,9	92,6	5,9
	Обед													
№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
№381	Котлета из курицы	90	249,0	37,4	18,1	18,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№302	Каша гречевая	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
№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 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			870,0	53,4	31,0	132,3	0,5	14,9	3,8	19,9	121,7	454,2	175,9	7,9
Всего			1459,9	66,9	48,4	213,2	0,9	53,2	7,0	32,3	375,2	683,1	268,5	13,8
	День 12													
	Завтрак													
№220	Чаохобили из птицы	90	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 гречевая	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
№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			527,9	20,0	24,3	87,0	3,1	5,6	4,5	14,3	89,8	324,7	172,2	9,1

Обед														
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	108,0	2,4	4,6	14,1	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2
№234	Котлета рыбная	90	236,0	20,7	12,3	10,4	0,2	6,5	0,1	1,5	64,8	282,0	44,5	1,5
№304	Рис отварной рассыпчатый или припущененный (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	Компот из апельсинов пшеничный	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			761,0	22,3	24,7	110,4	0,7	50,4	2,8	8,3	154,2	318,6	97,1	4,5
Всего			1288,9	42,3	49,0	197,4	3,8	56,0	7,3	22,6	244,0	643,3	269,3	13,6
День 13														
Завтрак														
№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
№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
№105	Изделие кондитерское или кулинарное	50	168,0	3,8	5,0	26,9	0,1	0,0	5,0	3,0	63,0	63,0	25,2	1,0
Итого			626,9	18,6	39,0	90,1	0,3	0,6	7,8	21,7	312,6	275,7	77,8	3,2
Обед														
№237	Суп с клецками	200	197,0	4,4	4,6	20,7	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№272	Котлета «Здоровье»	90	196,0	15,9	13,9	8,9	0,1	0,0	0,0	1,5	10,9	89,7	18,1	0,9
№309	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
№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 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			814,5	29,2	23,9	116,6	0,5	14,7	3,7	22,9	132,9	307,9	102,3	5,1
Всего			1441,4	47,8	62,9	206,7	0,8	15,3	11,5	44,6	445,5	583,6	180,1	8,3
День 14														
Завтрак														
№100	Вареники «ленивые»	200	476,6	14,0	11,3	11,5	0,3	0,2	0,1	0,0	95,3	152,0	16,5	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
Итого			534,6	14,2	11,3	26,5	3,1	2,8	2,1	0,0	115,7	184,6	34,2	3,8
Обед														
№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
№332	Тефтели рыбные	125	266,0	23,0	18,6	7,7	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			807,0	32,6	28,9	94,0	9,2	47,1	3,1	5,2	166,4	276,7	93,8	5,5
Всего			1341,6	46,8	40,2	120,5	12,3	49,9	5,2	5,2	282,1	461,3	128,0	9,3
	День 15													
	Завтрак													
№295/1	Котлета куриная	90	249,0	37,4	18,1	18,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№304	Рис отварной рассыпчатый или припущененный (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	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			592,9	43,7	24,5	83,8	3,2	2,9	4,6	5,9	93,3	266,6	64,7	5,8
	Обед													
№88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	117,5	1,9	5,4	9,8	0,1	30,9	0,0	1,4	43,9	49,9	24,4	0,8
№376	Фрикадельки мясные или куриные	90	279,0	37,4	18,1	18,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№486	Овощное рагу	150	208,7	2,2	4,2	13,1	0,2	23,8	0,0	0,2	34,8	47,3	22,2	0,1
№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
№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			815,2	45,0	28,1	80,1	0,5	55,4	2,8	5,4	155,0	316,0	93,9	3,5
Всего			1408,1	88,7	52,6	163,9	3,7	58,3	7,4	11,3	248,3	582,6	158,6	9,3

УТВЕРЖДАЮ:

ООО «Переменка»

Штурко Н.А.

2023 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор ОУ

Миронникова Ж.А.

2023 г.

Примерное циклическое меню на обеспечение двухразовым питанием учащихся с ОВЗ,

обучающихся по программе начального общего образования

**в общеобразовательных учреждениях г. Томска,
обслуживаемых ООО «Переменка» (1-4 кл. II смена)**

№ Рец.	Рацион	Выход	Энерг. ценность ккал	Пицевые вещества (гр)			Витамины (мг)					Минеральные вещества		
				Белки гр	Жиры гр	Углев гр	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 день														
Обед														
№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	249,0	37,4	18,1	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	43,1	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			849,0	52,8	30,6	127,5	9,1	19,5	4,2	19,9	111,5	425,1	164,0	9,5
Полдник														
№342	Фруктовый или ягодный	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
№349	нектар или напиток,													
№376	компот из свежих или сухих ягод (фруктов),													
	или чай с сахаром													
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	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		434,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3	4,0
Всего		1283,0	57,3	35,1	185,6	9,2	30,1	9,4	23,5	279,8	591,1	218,3	13,5
	2 день												
	Обед												
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	108,0	2,4	4,6	14,1	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5
№181	Котлета «Дружба»	90	266,0	17,5	18,2	9,2	0,1	3,2	0,0	1,9	36,7	121,8	24,3
№304	Рис отварной рассыпчатый или припущененный (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
№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
№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
Итого			829,0	27,4	29,3	115,2	0,7	42,5	2,7	7,8	159,7	310,5	99,7
	Полдник												4,3
№342	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4
№349													0,6
№376													
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2
	Фрукт		1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4
Итого			434,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3
Всего			1263,0	31,9	33,8	173,3	0,8	53,1	7,9	11,4	328,0	476,5	154,0
	3 день												
	Обед												
№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
№394	Картофель, тушеный с птицей	250	325,8	22,7	19,5	36,3	0,1	26,2	0,0	4,8	28,5	220,2	87,5
№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
№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
Итого			822,8	30,9	24,5	111,7	0,4	40,9	3,7	8,1	123,2	398,4	155,4
	Полдник												

9 сч

№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	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	
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0	
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			434,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3	4,0	
Всего			1256,8	35,4	29,0	169,8	0,6	51,5	8,9	11,7	291,5	564,4	209,7	10,7	
	День 4														
№136	Суп яичевый Обед	200	228,0	11,0	11,0	97,0	0,2	1,4	0,0	8,6	24,4	198,0	25,2	2,0	
№273/1	Зраза «Школьная»	90	153,0	18,7	19,3	8,4	0,1	25,2	0,0	1,5	15,3	91,6	17,9	0,9	
№309	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	
№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 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			802,5	38,6	35,7	186,4	0,5	27,1	2,7	28,2	127,7	410,7	91,2	4,9	
	Полдник														
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	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	
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0	
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			434,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3	4,0	
Всего			1236,5	43,1	40,2	244,5	0,6	37,7	7,9	31,8	296,0	576,7	145,5	8,9	
	День 5														
	Обед														
№129	Раскольник со сметаной	200	212,0	3,1	4,3	14,1	0,1	19,2	0,0	3,3	26,9	54,8	22,5	0,8	
№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	
№646	Компот из лимона	200	96,0	0,1	0,0	25,2	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	Полдник		789,0	28,7	28,3	114,3	0,3	24,9	2,7	8,1	94,1	402,8	164,2	4,4	

№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	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
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	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			434,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3	4,0
Всего			1223,0	33,2	32,8	172,4	0,4	35,5	7,9	11,7	262,4	568,8	218,5	8,4
	День 6													
	Обед													
№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
№390	Голубцы «ленивые»	100	246,0	12,8	13,9	4,5	0,1	11,0	0,1	2,4	30,3	93,4	17,1	0,6
№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
№348	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 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			867,0	28,8	26,8	118,1	0,5	25,7	3,8	18,5	136,4	409,9	177,5	7,9
	Полдник													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	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
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	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			434,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3	4,0
Всего			1301,0	33,3	30,5	176,2	0,6	36,3	9,0	22,1	304,3	575,9	231,8	11,9
	День 7													
	Обед													
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	108,0	2,4	4,6	14,1	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2
№387/1	Курица запеченная	90	296,0	38,4	22,1	19,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№304	Рис отварной рассыпчатый припущеный (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	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 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	47,8	33,2	116,5	0,7	39,5	2,8	9,7	138,6	326,4	90,9	4,3
	Полдник													
№342	Фруктовый или ягодный	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
№349	нектар или напиток,													
№376	компот из свежих или сухих ягод (фруктов),													
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	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		434,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3	4,0	
Всего		1257,0	52,3	37,7	1674,6	0,8	50,1	8,0	13,3	306,9	492,4	145,2	8,3	
	День 8													
	Полдник													
№62	Суп картофельный с крупяными изделиями	200	227,0	5,4	4,8	20,5	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№391	Жаркое	250	378,7	29,7	19,5	36,3	0,1	24,4	0,0	5,8	26,7	204,9	85,8	2,1
№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			818,7	31,3	24,7	106,7	9,0	43,7	4,1	9,1	111,2	354,0	141,8	7,3
	День 9													
	Полдник													
№342	Фруктовый или ягодный	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
№349	нектар или напиток,													
№376	компот из свежих или сухих ягод (фруктов),													
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	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		434,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3	4,0	
Всего		1252,7	35,8	29,2	164,8	9,1	54,3	9,3	12,7	279,5	520,0	196,1	11,3	
	День 9													
	Обед													
№88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	117,5	1,9	5,4	9,8	0,1	30,9	0,0	1,4	43,9	49,9	24,4	0,8
№387	Печень по-строгановски	100	190,0	14,6	10,8	7,9	0,3	26,1	6,1	3,1	91,7	251,2	18,1	5,4
№309	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
№585	Компот или напиток из брусники (кинквьи)	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 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			699,0	25,2	21,6	96,7	0,6	57,5	8,8	22,6	223,6	422,2	90,6	8,2
	Полдник													
№342	Фруктовый или ягодный	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
№349	нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром													
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
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			434,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3	4,0
Всего			1133,0	29,7	26,1	154,8	0,7	68,1	14,0	26,2	391,9	588,2	144,9	12,2
	День 10													
	Обед													
№316	Суп яичневый	200	228,0	11,0	11,0	97,0	0,2	1,4	0,0	8,6	24,4	198,0	25,2	2,0
№317	Полкарка из рыбы	90	236,0	20,7	12,3	10,4	0,2	6,5	0,1	1,5	64,8	282,0	44,5	1,5
№312	Картофельное поре	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
№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
№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			830,0	38,5	28,5	168,2	0,7	27,7	2,8	10,3	202,2	633,5	133,4	5,8
	Полдник													
№342	Фруктовый или ягодный	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
№349	нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром													
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
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			434,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3	4,0
Всего			1264,0	43,0	33,0	226,3	0,8	38,3	8,0	13,9	370,5	799,5	187,7	9,8
	День 11													
	Обед													
№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
№381	Котлета из курицы	90	249,0	37,4	18,1	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	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
№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 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

№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 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			814,5	29,2	23,9	116,6	0,5	14,7	3,7	22,9	132,9	307,9	102,3	5,1	
	Полдник														
№342	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	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	
№349															
№376															
Итого			434,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3	4,0	
Всего			1248,5	33,7	28,4	174,7	0,6	25,3	8,9	26,5	261,2	473,9	156,6	9,1	
	День 14														
	Обед														
№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	
№332	Тефтели рыбные	125	266,0	23,0	18,6	7,7	0,2	3,5	0,0	1,7	36,7	97,5	19,5	0,8	
№312	Картофельное поре	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			807,0	32,6	28,9	94,0	9,2	47,1	3,1	5,2	166,4	276,7	93,8	5,5	
	Полдник														
№342	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	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	
№349															
№376															
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0	
	Фрукт														
Итого			434,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3	4,0	
Всего			1241,0	37,1	33,4	152,1	9,3	57,7	8,3	8,8	334,7	442,7	148,1	9,5	
	День 15														
	Обед														
№88	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	117,5	1,9	5,4	9,8	0,1	30,9	0,0	1,4	43,9	49,9	24,4	0,8	

№376	Фрикадельки или куриные	мясные	90	279,0	37,4	18,1	18,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№486	Овощное рагу		150	208,7	2,2	4,2	13,1	0,2	23,8	0,0	0,2	34,8	47,3	22,2	0,1
№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
№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			815,2	45,0	28,1	80,1	0,5	55,4	2,8	5,4	155,0	316,0	93,9	3,5	
		Полдник													
№342	Фруктовый или ягодный нектар или напиток,		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
№349	компот из свежих или сухих ягод (фруктов),														
№376	или чай с сахаром														
№311	Изделие кондитерское или кулинарное		50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	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				434,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3	4,0
Всего				1249,2	49,5	32,6	138,2	0,6	66,0	8,0	9,0	323,3	482,0	148,2	7,5