УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

_____ Шнурко Н.А.

«01» 02 2021 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор ОУ

_____

«01» 02 2021 г.

Примерное циклличное меню на обеспечение питанием отдельных категорий обучающихся (2 смена) в общеобразовательных учреждениях г.Томска , обслуживаемых Индивидуальным предпринимателем Н.А.Шнурко.

№ Рец.	Рацион	Выход гр, мл, шт	Энерг. ценность ккал	Пищевые вещества (гр)			Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Белки гр	Жиры гр	Углев гр	B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1 день													
Сб.2007 №200 №201	Овощи свежие или консервированные	60	18,0	0,6	0,0	4,2	0,0	4,7	0,0	3,1	0,0	29,5	0.0	0,2
Сб.2007 № 88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	146,9	2,4	6,8	12,2	0,2	41,5	0,0	2,5	55,8	65,4	31,8	1,4
Сб.2007 №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
Сб.2007 №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
Сб.2007 №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			**708,9**	**20,3**	**24,2**	**101,4**	**9,1**	**72,8**	**3,1**	**23,7**	**141,7**	**267,0**	**78,6**	**5,6**
	2 день													
Сб.2007 №200 №201	Овощи свежие или консервированные	30	18,0	0,6	0,0	4,2	0,0	4,7	0,0	3,1	0,0	29,5	0,0	0,2
Сб.2007 №239	Суп картофельный с бобовыми	250	180,3	5,5	7,4	19,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
Сб.2007 №423	Тефтели (мясо или курица)	110	192,0	9,8	12,9	7,4	0,1	2,9	0,0	1,5	22,5	112,9	49,6	1,9
Сб.2007 №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 №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			**837,3**	**27,3**	**27,3**	**127,8**	**0,5**	**22,3**	**3,7**	**20,7**	**128,6**	**458,9**	**210,0**	**8,8**
	3 день													
Сб.2007 № 129	Рассольник со сметаной	250	140,0	3,1	5,4	14,8	0,2	29,0	0,0	5,7	34,6	69,7	29,8	1,3
Сб.2007 №320	Рыба, запеченная в молочном соусе	80	119,0	15,8	15,5	3,2	0,1	0,9	0,1	2,5	51,8	73,7	26,0	0,7
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
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 и ржано-пшеничный	40	226,5	5,2	1,0	46,0	0,2	0,1	5,0	0,1	71,0	83,0	24,8	1,6
Итого			**853,5**	**28,5**	**28,0**	**138,0**	**0,7**	**30,4**	**5,3**	**10,4**	**204,4**	**320,8**	**119,1**	**4,7**
	День 4													
Сб.1996 № 131	Суп картофельный	250	121,0	5,4	4,8	16,8	0,2	14,2	0,1	3,3	34,0	97,1	36,1	2,1
Сб.1996 №401	Гуляш из курицы	80	201,0	29,4	19,0	18,0	0,0	5,1	0,0	3,3	23,2	150,9	66,0	1,3
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 №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			**699,0**	**41,5**	**29,8**	**109,2**	**0,5**	**39,1**	**2,8**	**6,8**	**170,2**	**401,5**	**165,8**	**5,7**
	День 5													
Сб.2007 №200 №201	Овощи свежие или консервированные	40	18,0	0,6	0,0	4,2	0,0	4,7	0,0	3,1	0,0	29,5	0,0	0,2
Сб.2007 №82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	135,0	3,0	5,8	17,6	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2
Сб.2007 №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 №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			**730,0**	**29,2**	**29,8**	**122,0**	**0,5**	**49,2**	**2,7**	**11,7**	**107,7**	**430,3**	**166,2**	**5,0**

	День 6													
Сб.2004 №155	Суп с клецками	250	156,0	5,4	4,8	21,9	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
Сб.2007 №159/1	Зраза рубленая	80	153,0	18,7	19,3	8,4	0,1	25,2	0,0	1,5	15,3	91,6	17,9	0,9
Сб.2007 №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
Сб.2007 №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			**700,5**	**32,8**	**29,5**	**109,3**	**0,5**	**39,9**	**3,7**	**22,9**	**137,3**	**309,8**	**102,1**	**5,1**
	День 7													
Сб.2007 №162	Суп картофельный с крупяными изделиями	250	187,0	8,4	9,8	20,5	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
Сб.2007 №379	Поджарка из курицы	80	246,0	12,8	13,9	4,5	0,1	11,0	0,1	2,4	30,3	93,4	17,1	0,6
Сб.2007 №129	Рагу овощное	150	126,0	5,3	4,6	26,3	0,2	19,3	0,0	0,2	52,3	72,4	31,9	0,9
Сб.2007 №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			**793,0**	**30,3**	**28,7**	**106,0**	**0,6**	**45,0**	**3,8**	**5,9**	**177,3**	**344,0**	**116,9**	**5,1**
	День 8													
Сб.2007 №200 №201	Овощи свежие или консервированные	40	18,0	0,6	0,0	4,2	0,0	4,7	0,0	3,1	0,0	29,5	0.0	0,2
Сб.2007 №88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	146,9	2,4	6,8	12,2	0,2	41,5	0,0	2,5	55,8	65,4	31,8	1,4
Сб.2007 №295/1	Биточек из курицы	80	249,0	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
Сб.2007 №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			**832,9**	**47,4**	**31,4**	**117,8**	**0,6**	**46,9**	**2,8**	**11,5**	**153,9**	**368,5**	**98,2**	**4,7**

	День 9													
Сб.2007 №200 №201	Овощи свежие или консервированные	30	18,0	0,6	0,0	4,2	0,0	4,7	0,0	3,1	0,0	29,5	0,0	0,2
Сб.2007 №239	Суп картофельный с бобовыми	250	182,3	5,5	7,4	19,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
Сб.2007 №159	Зраза «Школьная»	80	153,0	18,7	19,3	8,4	0,1	25,2	0,0	1,5	15,3	91,6	17,9	0,9
Сб.2007 №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 №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			**786,3**	**35,7**	**33,7**	**125,4**	**9,1**	**49,2**	**4,1**	**20,7**	**111,2**	**418,5**	**166,4**	**9,4**
	День 10													
Сб.2007 №129	Рассольник со сметаной	250	140,0	3,1	5,4	14,8	0,2	29,0	0,0	5,7	34,6	69,7	29,8	1,3
Сб.2007 №234	Биточек рыбный	80	236,0	11,8	9,9	8,5	0,1	0,5	0,0	2,4	30,3	93,4	17,1	0,6
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 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			**766,0**	**22,0**	**21,3**	**100,3**	**0,6**	**49,3**	**2,7**	**8,3**	**177,9**	**316,6**	**110,6**	**4,2**
	День 11													
Сб.2007 №200 №201	Овощи свежие или консервированные	40	18,0	0,6	0,0	4,2	0,0	4,7	0,0	3,1	0,0	29,5	0,0	0,2
Сб.2007 №103 №162	Суп картофельный с макаронными или крупяными изделиями	250	181,0	7,1	6,2	25,8	0,3	16,2	0,1	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
Сб.2007 №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 №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			**796,0**	**33,1**	**30,2**	**124,2**	**0,5**	**26,6**	**2,8**	**11,2**	**101,2**	**474,6**	**177,8**	**6,0**
	День 12													
Сб.2007 №82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	135,0	3,0	5,8	17,6	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2

Сб.2007 №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
Сб.2007 №146	Картофель отварной	150	161,0	3,6	3,3	23,2	0,1	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
Сб.2007 №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
№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			**709,0**	**25,4**	**20,3**	**101,0**	**0,8**	**65,4**	**8,8**	**25,0**	**220,2**	**425,1**	**90,7**	**8,6**
	День 13													
Сб.2007 №200 №201	Овощи свежие или консервированные	60	18,0	0,6	0,0	4,2	0,0	4,7	0,0	3,1	0,0	29,5	0,0	0,2
Сб.2007 №237	Суп с клецками	250	156,0	5,4	4,8	21,9	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
Сб.2007 №295/1	Котлета или фрикадельки из курицы	80	249,0	37,4	18,1	18,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
Сбб.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
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 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			**885,0**	**51,4**	**29,4**	**138,1**	**0,6**	**19,6**	**3,8**	**12,3**	**132,1**	**400,2**	**102,5**	**5,5**
	День 14													
Сб.2007 №200 №201	Овощи свежие или консервированные	30	18,0	0,6	0,0	4,2	0,0	4,7	0,0	3,1	0,0	29,5	0,0	0,2
Сб.2007 №88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	146,9	2,4	6,8	12,2	0,2	41,5	0,0	2,5	55,8	65,4	31,8	1,4
Сб.2007 №220	Чахохбили из птицы	80	198,0	12,4	13,6	4,4	0,1	11,1	0,1	2,4	31,2	129,9	21,7	1,4
Сб.2007 №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 №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			**809,9**	**26,8**	**27,4**	**117,2**	**0,5**	**57,8**	**2,8**	**20,8**	**159,1**	**444,2**	**177,8**	**7,5**

	День 15													
Сб.2007 №200 №201	Овощи свежие или консервированные	30	18,0	0,6	0,0	4,2	0,0	4,7	0,0	3,1	0,0	29,5	0,0	0,2
Сб.2007 №239	Суп картофельный с бобовыми	250	182,3	5,5	7,4	19,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
Сб.2007 №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
Сб.2007 №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
Сб.2007 №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			**817,8**	**30,9**	**26,7**	**119,9**	**0,5**	**19,4**	**3,7**	**26,0**	**92,9**	**337,4**	**102,3**	**5,3**
	День 16													
Сб.2007 №129	Рассольник со сметаной	250	140,0	3,1	5,4	14,8	0,2	29,0	0,0	5,7	34,6	69,7	29,8	1,3
Сб.2007 №332	Тефтели рыбные	125	126,4	18,4	14,9	9,2	0,1	2,8	0,0	1,4	29,4	97,5	19,5	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 №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			**635,4**	**28,0**	**26,3**	**96,2**	**9,2**	**56,2**	**3,1**	**7,3**	**166,8**	**276,7**	**93,8**	**6,0**
	День 17													
Сб.2007 №103 №162	Суп картофельный с макаронными или крупяными изделиями	250	181,0	7,1	6,2	25,8	0,3	16,2	0,1	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
Сб.2007 №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
Сб.2007 №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			**697,8**	**33,0**	**26,1**	**106,4**	**0,5**	**42,9**	**2,8**	**8,1**	**123,2**	**398,4**	**155,4**	**6,7**

	День 18													
Сб.2007 №200 №201	Овощи свежие или консервированные	60	18,0	0,6	0,0	4,2	0,0	4,7	0,0	3,1	0,0	29,5	0,0	0,2
Сб.2007 №82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	135,0	3,0	5,8	17,6	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2
Сб.2007 №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 №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			**730,0**	**29,2**	**29,8**	**122,0**	**0,5**	**49,2**	**2,7**	**11,7**	**107,7**	**430,3**	**166,2**	**5,1**