

Приложение №1 к договору доставки №156 от 02.09.2024 г.

Согласовано
и.о. директора МБОУ лицей при ТПУ
г. Томск


МБОУ
лицей при ТПУ
Томска
С. А. Херман
Утверждаю

ООО "САМ"
Управляющий директор
Е. С. Симакова


Примерное циклическое меню по обеспечению питанием на 2024/2025 год

Примерное цикличное меню по обеспечению питанием на 2024 год

1 ДЕНЬ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетич.цен-ть, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Обед														
	Салат из свежей капусты с морковью, растительным маслом	100	1,8	4,9	11,5	26,5	20,6	86,7	3,2	0,03	0,13	0,18	1,6	15,6	76
	Котлета куриная	70	11,1	14,65	16,65	13,6	20,6	126	1,2	0	0,11	0,18	3,96	0	241,5
	Картофельное пюре	150	5	8,1	55,2	1,5	24,7	79,1	0,6	0,04	0,04	0,026	0,88	0	280
	Нектар фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	16	10		0,24		0,04	0,03	0,15	2	98
	Хлеб пшеничный и ржаной	30	4,1	0,5	25,8	15	17	67	0,83		0,09	0,02	0,6		132
	Выпечка	50	6,1	0,5	34,5	18	15	74	0,82		0,07	0,04	0,6		178
	итого обед		28,3	28,95	165,85	90,6	107,9	432,8	6,89	0,07	0,48	0,476	7,79	17,6	1005,5

2 ДЕНЬ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетич.цен-ть, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Обед														
	Винегрет овощной	100	0,4	0	2,2	7,8	4,24	14,2	0,18	0	0,01	0,012	0,06	1,71	10,2
	Биточек мясной запеченый с помидорами	70/20	11,1	14,65	16,65	13,6	20,6	126	1,2	0	0,11	0,18	3,96	0	241,5
	Каша гречневая	150	9,9	7,8	51,4	22,3	160	237,6	3,6	0,04	0,3	0,2	2,9	0	315
	Нектар фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	16	10		0,24		0,04	0,03	0,15	2	96
	Хлеб пшеничный и ржаной	30	4,1	0,5	25,8	15	17	67	0,83		0,09	0,02	0,6		132
	Выпечка	50	6,1	0,5	34,5	18	15	74	0,82		0,07	0,04	0,6		178
	итого обед		31,8	23,75	152,75	92,7	226,84	518,8	6,87	0,04	0,62	0,482	8,27	3,71	972,7

3 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетич. цен-ть, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Обед														
	Салат овощной с крабовыми палочками	100	2	5,1	20,3	27	19	56	0,9	0,03	0,1	0,08	1,13	11,5	162
	Гуляш из курицы	50/40	6,14	15,84	1	11,55	0	0	0,85	0	0,01	0,03	0	0	170,4
	Макароны отварные	150	3,7	6,1	22,3	44	31,2	85,7	0,9	0,04	0,024	0,11	2,5	32,6	190
	Нектар фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	16	10		0,24		0,04	0,03	0,15	2	96
	Хлеб пшеничный и ржаной	30	4,1	0,5	25,8	15	17	67	0,83		0,09	0,02	0,6		132
	Выпечка	50	6,1	0,5	34,5	18	15	74	0,82		0,07	0,04	0,6		178
	итого обед		22,24	28,34	126,1	131,55	92,2	282,7	4,54	0,07	4	0,31	4,98	46,1	928,4

4 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетич. цен-ть, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Обед														
	Салат из моркови с зеленым горошком	100	0,4	0	2,2	7,8	4,24	14,2	0,18	0	0,01	0,012	0,06	1,71	10,2
	Котлета мясная	70	24	5,1	20,3	27	19	56	0,9	0,03	0,1	0,08	1,13	11,5	162
	Картофель запеченый	150	10	18	53,76	42,1	70,2	242,4	3	3,6	5	0,03	13,8	7,8	546
	Нектар фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	16	10		0,24		0,04	0,03	0,15	2	96
	Хлеб пшеничный и ржаной	30	4,1	0,5	25,8	15	17	67	0,83		0,09	0,02	0,6		132
	Выпечка	50	6,1	0,5	34,5	18	15	74	0,82		0,07	0,04	0,6		178
	итого обед		44,8	24,4	158,76	125,9	135,44	453,6	5,97	3,63	5	0,212	16,34	23,01	1124,2

5 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетич.цен-ть, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Обед														
	Салат из свежей капусты с огурцом	100	0,4	0	2,2	7,8	4,24	14,2	0,18	0	0,01	0,012	0,06	1,71	10,2
	Поджарка мясная	50/40	15	15	14,4	35,7	18,3	81,7	1,1	0,04	0,1	0,11	2,9	5,3	225
	Рис припущенный	150	5	8,1	55,2	1,5	24,7	79,1	0,6	0,04	0,04	0,026	0,88	0	280
	Нектар фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	16	10		0,24		0,04	0,03	0,15	2	96
	Хлеб пшеничный и ржаной	30	4,1	0,5	25,8	15	17	67	0,83		0,09	0,02	0,6		132
	Выпечка	50	6,1	0,5	34,5	18	15	74	0,82		0,07	0,04	0,6		178
	итого обед		30,8	24,4	154,3	94	89,24	316	3,77	0,08	0,35	0,238	5,19	9,01	921,2

6 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетич.цен-ть, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Обед														
	Салат из свежей моркови с помидорами	100	2,5	3,1	17,4	27,3	33	80	1,23	0,03	0,13	0,09	0,09	12,5	119
	Манты с курицей 3 шт	150	12,1	15,65	17,65	14,6	22,6	136	1,2	0	0,11	0,18	3,96	0	257
	Сметана	30	9,9	7,8	51,4	22,3	160	237,6	3,6	0,04	0,3	0,2	2,9	0	315
	Нектар фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	16	10		0,24		0,04	0,03	0,15	2	96
	Хлеб пшеничный и ржаной	30	4,1	0,5	25,8	15	17	67	0,83		0,09	0,02	0,6		132
	Выпечка	50	6,1	0,5	34,5	18	15	74	0,82		0,07	0,04	0,6		178
	итого обед		34,9	27,85	168,95	113,2	257,6	594,6	7,92	0,07	0,74	0,56	8,3	14,5	1097

9 ДЕНЬ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетич.цен-ть, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Обед														
	Салат овощной с омлетными блинчиками	100	0,4	0	2,2	7,8	4,24	14,2	0,18	0	0,01	0,012	0,06	1,71	10,2
	Фрикадельки куриные с соусом	50/40	11,1	14,65	16,65	13,6	20,6	126	1,2	0	0,11	0,18	3,96	0	241,5
	Каша гречневая	150	9,9	7,8	51,4	22,3	160	237,6	3,6	0,04	0,3	0,2	2,9	0	315
	Нектар фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	16	10		0,24		0,04	0,03	0,15	2	96
	Хлеб пшеничный и ржаной	30	4,1	0,5	25,8	15	17	67	0,83		0,09	0,02	0,6		132
	Выпечка	50	6,1	0,5	34,5	18	15	74	0,82		0,07	0,04	0,6		178
	итого обед		31,8	23,75	152,75	92,7	226,84	518,8	6,87	0,04	0,62	0,482	8,27	3,71	972,7

10 ДЕНЬ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетич.цен-ть, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Обед														
	Салат из капусты с морковью, растительным маслом	100	2	5,1	20,3	27	19	56	0,9	0,03	0,1	0,08	1,13	11,5	162
	Поджарка мясная	50/40	6,14	15,84	1	11,55	0	0	0,85	0	0,01	0,03	0	0	170,4
	Рис припущенный	150	5	8,1	55,2	1,5	24,7	79,1	0,6	0,04	0,04	0,026	0,88	0	280
	Нектар фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	16	10		0,24		0,04	0,03	0,15	2	96
	Хлеб пшеничный и ржаной	30	4,1	0,5	25,8	15	17	67	0,83		0,09	0,02	0,6		132
	Выпечка	50	6,1	0,5	34,5	18	15	74	0,82		0,07	0,04	0,6		178
	итого обед		23,54	30,34	159	89,05	85,7	276,1	4,24	0,07	0,35	0,226	3,36	13,5	1018,4

11 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетич.цен-ть, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Обед														
	Салат со свежей моркови с крабовыми палочками	100	0,4	0	2,2	7,8	4,24	14,2	0,18	0	0,01	0,012	0,06	1,71	10,2
	Котлета куриная	70	11,1	14,65	16,65	13,6	20,6	126	1,2	0	0,11	0,18	3,96	0	241,5
	Картофель запеченый	150	10	18	53,76	42,1	70,2	242,4	3	3,6	5	0,03	13,8	7,8	546
	Нектар фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	16	10		0,24		0,04	0,03	0,15	2	96
	Хлеб пшеничный и ржаной	30	4,1	0,5	25,8	15	17	67	0,83		0,09	0,02	0,6		132
	Выпечка	50	6,1	0,5	34,5	18	15	74	0,82		0,07	0,04	0,6		178
	итого обед		31,9	33,95	155,11	112,5	137,04	523,6	6,27	3,6	5	0,312	19,17	11,51	1203,7

12 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетич.цен-ть, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Обед														
	Салат из свежей капусты с огурцом	100	0,4	0	2,2	7,8	4,24	14,2	0,18	0	0,01	0,012	0,06	1,71	10,2
	Манты с курицей 3 шт	150	12,1	15,65	17,65	14,6	22,6	136	1,2	0	0,11	0,18	3,96	0	257
	Сметана	30	9,9	7,8	51,4	22,3	160	237,6	3,6	0,04	0,3	0,2	2,9	0	315
	Нектар фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	16	10		0,24		0,04	0,03	0,15	2	96
	Хлеб пшеничный и ржаной	30	4,1	0,5	25,8	15	17	67	0,83		0,09	0,02	0,6		132
	Выпечка	50	6,1	0,5	34,5	18	15	74	0,82		0,07	0,04	0,6		178
	итого обед		32,8	24,75	153,75	93,7	228,84	528,8	6,87	0,04	0,62	0,482	8,27	3,71	988,2