

Приложение №3 к договору доставки № Б/Н от 27.09.2024 г. Согласовано

И.о.директора МБОУ лицей при ТПУ

г. Томск

С.А.Херман
Утверждаю МБОУ
лицей при ТПУ
г. Томска ООО "САМ"
Управляющий директор
Е.С.Симакова



**Примерное циклическое меню по обеспечению питанием отдельных
категорий обучающихся на 2024/2025 учебный год**

Примерное Циклическое меню по обеспечению бесплатным питанием отдельных категорий обучающихся, за исключением обучающихся, получающих начальное общее образование и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья для второй смены (обед), 99,50 руб

1 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетич. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Обед														
70/71/136	Овощи свежие порционно или консервированные, или тушеные	100	0,7	0	3,7	13	7,07	23,7	0,3	0	0,02	0,02	0,1	2,9	17
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,5	3,1	17,4	27,3	33	80	1,2	-	0,125	0,09	0,09	12,5	119
265	Плов со свиной	280	15,7	20,5	23,3	19	28,9	177	1,68	0	0,16	0,25	5,6	0	407
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,5	25,8	15	17	67	0,83		0,09	0,02	0,6		132
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	8,4	20	10	0	0	0,5	0,6	0,6	6,5	30	88
	Итого		22,3	24,1	74,9	81,3	88,9	324	3,71	0,5	0,975	0,96	12,79	42,5	746

Примерное Циклическое меню по обеспечению бесплатным питанием отдельных категорий обучающихся, за исключением обучающихся, получающих начальное общее образование и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья для второй смены (обед), 99,50 руб

2 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетич. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Обед														
70/71/136	Овощи свежие порционно или консервированные, или тушеные	100	0,7	0	3,7	13	7,07	23,7	0,3	0	0,02	0,02	0,1	2,9	17
82	Борщ	250	3,08	4,9	15,2	39,3	20,8	57,6	0,98	0	0,1	0,15	1,17	8,4	135
268/294	Котлеты куриные	100	18,5	24,4	27,9	22,8	34,3	210	2	0	0,19	0,3	6,6	0	403
309	Макароны изделия отварные	180	3,8	6,12	22,3	44,04	31,2	85,7	0,9	0,036	0,24	0,11	2,52	32,5	190
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,5	25,8	15	17	67	0,83		0,09	0,02	0,6		132
346	Напиток из свежих и замороженных ягод (фруктов)	200	0,68	0,28	20,76	21,34	3,44	3,44	0,63		0,01	0,05	0,24	100	98
	Итого		30,86	36,2	115,66	155,48	113,81	447,44	5,64	0,036	0,65	0,65	11,23	143,8	975

Примерное Циклическое меню по обеспечению бесплатным питанием отдельных категорий обучающихся, за исключением обучающихся, получающих начальное общее образование и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья для второй смены (обед), 99,50 руб

3 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетич. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Обед														
70/71/136	Овощи свежие порционно или консервированные, или тушеные	100	0,7	0	3,7	13	7,07	23,7	0,3	0	0,02	0,02	0,1	2,9	17
96	Рассольник "Ленинградский"	250	2	5,1	20,6	27	18,8	56	0,9	0,025	0,1	0,075	1,13	11,5	162
259	Жаркое из свинины	280	16	17,2	15,12	176,8	25	200,3	1,3	0,1	0,16	0,016	3,7	8,7	334
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,5	25,8	15	17	67	0,83		0,09	0,02	0,6		132
345/348	Напиток из свежих и замороженных ягод (фруктов)	200	0	0	8,4	20	10	0	0	0,5	0,6	0,6	6,5	30	88
	Итого		22,1	22,8	69,92	238,8	70,8	323,3	3,03	0,625	0,95	0,711	11,93	50,2	716

Примерное Циклическое меню по обеспечению бесплатным питанием отдельных категорий обучающихся, за исключением обучающихся, получающих начальное общее образование и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья для второй смены (обед), 99,50 руб

4 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетич. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Обед														
70/71/136	Овощи свежие порционно или консервированные, или тушеные	100	0,7	0	3,7	13	7,07	23,7	0,3	0	0,02	0,02	0,1	2,9	17
102	Суп картофельный с горохом	250	5,1	5,4	23,9	21,7	24,3	58,4	0,78	0,025	0,025	0,025	1,13	5,9	148
288	Курица отварная	100	11	10,8	15,7	85,8	27,15	163,15	0,83	24,8	0,1	0,09	1,39	1,86	270
302	Наша рисовая рассыпчатая	180	4,4	7,3	26,8	52,8	37,4	102,9	1,08	0,05	0,03	0,13	3	39,1	243
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,5	25,8	15	17	67	0,83		0,09	0,02	0,6		132
344/348	Напиток из свежих и замороженных ягод (фруктов)	200	0	0	8,4	20	10	0	0	0,5	0,6	0,6	6,5	30	88
	Итого		24,6	24	100,6	195,3	115,85	391,45	3,52	25,375	0,845	0,865	12,62	76,86	881

Примерное Циклическое меню по обеспечению бесплатным питанием отдельных категорий обучающихся, за исключением обучающихся, получающих начальное общее образование и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья для второй смены (обед), 99,50 руб

5 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетич. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Обед														
70/71/136	Овощи свежие порционно или консервированные, или тушеные	100	0,7	0	3,7	13	7,07	23,7	0,3	0	0,02	0,02	0,1	2,9	17
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5	11,5	26,5	20,6	86,7	3,2	0,025	0,125	0,175	1,6	12,5	119
279/326/330/331	Тефтели с рисом/соус сметанный	100/30	14,6	25	24	59,6	30,6	136,15	1,9	0,08	0	0,19	4,9	8,9	376
302	Наша гречневая рассыпчатая	180	4,4	7,3	26,8	52,8	37,4	102,9	1,08	0,05	0,03	0,13	3	39,1	243

	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,5	25,8	15	17	67	0,83		0,09	0,02	0,6		132
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	8,4	20	10	0	0	0,5	0,6	0,6	6,5	30	88
	Итого		25,6	37,8	100,2	186,9	122,67	416,45	7,31	0,655	0,865	1,135	16,7	93,4	975

Примерное Циклическое меню по обеспечению бесплатным питанием отдельных категорий обучающихся, за исключением обучающихся, получающих начальное общее образование и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья для второй смены (обед), 99,50 руб

6 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетич. ценность
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Обед														
70/71/136	Овощи свежие порционно или консервированные, или тушеные	100	0,7	0	3,7	13	7,07	23,7	0,3	0	0,02	0,02	0,1	2,9	17
108	Суп с клецками	250	1,98	2,5	13,9	21,8	26,4	64	0,99	-	0,1	0,07	0,07	9,97	95
274	Зразы куриные с яйцом	100	12,6	14,14	17,8	103,3	29,5	171,5	1	29,6	0,13	0,09	1,49	1,86	337
309	Макарон изделия отварные	180	3,8	6,12	22,3	44,04	31,2	85,7	0,9	0,036	0,24	0,11	2,52	32,5	190
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,5	25,8	15	17	67	0,83		0,09	0,02	0,6		132
346	Напиток из свежих и замороженных ягод (фруктов)	200	0,68	0,28	20,76	21,34	3,44	3,44	0,63		0,01	0,05	0,24	100	98
	Итого		23,16	23,54	100,56	205,48	107,54	391,64	4,35	29,636	0,57	0,34	4,92	144,33	852

Примерное Циклическое меню по обеспечению бесплатным питанием отдельных категорий обучающихся, за исключением обучающихся, получающих начальное общее образование и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья для второй смены (обед), 99,50 руб

7 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетич. ценность
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Обед														
70/71/136	Овощи свежие порционно или консервированные, или тушеные	100	0,7	0	3,7	13	7,07	23,7	0,3	0	0,02	0,02	0,1	2,9	17
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,5	3,1	17,4	27,3	33	80	1,2	-	0,125	0,09	0,09	12,5	119
291	Плов со свиной	280	15,7	20,5	23,3	19	28,9	177	1,68	0	0,16	0,25	5,6	0	407
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,5	25,8	15	17	67	0,83		0,09	0,02	0,6		132
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	8,4	20	10	0	0	0,5	0,6	0,6	6,5	30	88
	Итого		22,3	24,1	74,9	81,3	88,9	324	3,71	0,5	0,975	0,96	12,79	42,5	746

Примерное Циклическое меню по обеспечению бесплатным питанием отдельных категорий обучающихся, за исключением обучающихся, получающих начальное общее образование и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья для второй смены (обед), 99,50 руб

8 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетич. ценность
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Обед														
70/71/136	Овощи свежие порционно или консервированные, или тушеные	100	0,7	0	3,7	13	7,07	23,7	0,3	0	0,02	0,02	0,1	2,9	17
82	Борщ	250	3,08	4,9	15,2	39,3	20,8	57,6	0,98	0	0,1	0,15	1,17	8,4	135
294	Котлеты куриные	100	27,9	20	59,7	46,9	78	269,3	3,3	0,03	0,06	0,04	15,42	8,7	607
309	Макарон изделия отварные	180	5,4	8,8	59,7	1,7	26,8	85,44	0,72	0,048	0,048	0,028	0,96	0	302
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,5	25,8	15	17	67	0,83		0,09	0,02	0,6		132
344\348	Напиток из свежих и замороженных ягод (фруктов)	200	0	0	8,4	20	10	0	0	0,5	0,6	0,6	6,5	30	88
	Итого		41,18	34,2	172,5	135,9	159,67	503,04	6,13	0,578	0,918	0,858	24,75	50	1281

Примерное Циклическое меню по обеспечению бесплатным питанием отдельных категорий обучающихся, за исключением обучающихся, получающих начальное общее образование и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья для второй смены (обед), 99,50 руб

9 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетич. ценность
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Обед														
70/71/136	Овощи свежие порционно или консервированные, или тушеные	100	0,7	0	3,7	13	7,07	23,7	0,3	0	0,02	0,02	0,1	2,9	17
96	Рассольник Ленинград	250	2	5,1	20,6	27	18,8	56	0,9	0,025	0,1	0,075	1,13	11,5	162
292	Курица тушеная в соусе с овощами	100	6,8	17,6	1,1	12,8	0	0	0,95	0	0,01	0,033	0	0	190
312	Картофельное пюре	180	3,8	6,12	22,3	44,04	31,2	85,7	0,9	0,036	0,24	0,11	2,52	32,5	190
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,5	25,8	15	17	67	0,83		0,09	0,02	0,6		132
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	21,34	3,44	3,44	0,63		0,01	0,05	0,24	100	98
	Итого		17,38	29,6	90,56	120,18	70,44	212,14	4,21	0,061	0,45	0,288	4,49	144	772

Примерное Циклическое меню по обеспечению бесплатным питанием отдельных категорий обучающихся, за исключением обучающихся, получающих начальное общее образование и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья для второй смены (обед), 99,50 руб

10 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетич. ценность
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Обед														
70/71/136	Овощи свежие порционно или консервированные, или тушеные	100	0,7	0	3,7	13	7,07	23,7	0,3	0	0,02	0,02	0,1	2,9	17
102	Суп картофельный с горохом	250	5,1	5,4	23,9	21,7	24,3	58,4	0,78	0,025	0,025	0,025	1,13	5,9	148

268/294	Котлеты "Домашние" (Биточки мясные)	100	18,5	24,4	27,9	22,8	34,3	210	2	0	0,19	0,3	6,6	0	403
302	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,5	7,3	49,7	1,4	22,3	71,2	0,6	0,04	0,04	0,024	0,8	0	252
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,5	25,8	15	17	67	0,83		0,09	0,02	0,6		132
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	8,4	20	10	0	0	0,5	0,6	0,6	6,5	30	98
	Итого		32,2	37,6	135,7	80,9	107,9	406,6	4,21	0,565	0,945	0,969	15,63	35,9	1033

Примерное Циклическое меню по обеспечению бесплатным питанием отдельных категорий обучающихся, за исключением обучающихся, получающих начальное общее образование и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья для второй смены (обед), 99,50 руб

11 ДЕНЬ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетич. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Обед														
70/71/136	Овощи свежие порционно или консервированные, или тушеные	100	0,7	0	3,7	13	7,07	23,7	0,3	0	0,02	0,02	0,1	2,9	17
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	9,2	29,3	2,24	19,5	5,15	168	0,78	2,8	0,07	0,246	2,016	0,35	278
279\326\330\331	Тeffели с рисом\соус сметанный	280	9	26,2	2	17,4	4,6	150	0,7	2,5	0,06	0,22	1,8	0,32	248
302	Каша гречневая рассыпчатая	50	4,1	0,5	25,8	15	17	67	0,83		0,09	0,02	0,6		132
	Хлеб пшеничный	1 шт.	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	60
344\348	Напиток из свежих и замороженных ягод (фруктов)		23,1	56	48,74	70,7	36,07	411,17	2,88	5,3	0,24	0,506	4,576	3,63	735

Примерное Циклическое меню по обеспечению бесплатным питанием отдельных категорий обучающихся, за исключением обучающихся, получающих начальное общее образование и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья для второй смены (обед), 99,50 руб

12 ДЕНЬ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетич. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Обед														
70/71/136	Овощи свежие порционно или консервированные, или тушеные	100	0,7	0	3,7	13	7,07	23,7	0,3	0	0,02	0,02	0,1	2,9	17
108	Суп с клецками	250	3,08	4,9	15,2	39,3	20,8	57,6	0,98	0	0,1	0,15	1,17	8,4	135
274	Эрразы куриные с яйцом	100	12,6	14,14	17,8	103,3	29,5	171,5	1	29,6	0,13	0,09	1,49	1,86	337
312	Пюре картофельное	180	4,5	7,3	26,7	52,8	37,5	102,9	1,08	0,048	0,03	0,132	3	39,12	243
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,5	25,8	15	17	67	0,83		0,09	0,02	0,6		132
346	Напиток из свежих и замороженных ягод (фруктов)	200	0,68	0,28	20,76	21,34	3,44	3,44	0,63		0,01	0,05	0,24	100	98
	Итого		24,96	27,12	106,26	231,74	108,24	402,44	4,52	29,648	0,36	0,442	6,5	149,38	945