

Приложение №3 к Договору №216/п от 27.12.2024

Примерное Цикличное меню по обеспечению бесплатным питанием отдельных категорий обучающихся, за исключением обучающихся начального общего образования и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья для второй смены (обед), 110 руб

Примерное Цикличное меню по обеспечению бесплатным питанием отдельных категорий обучающихся, за исключением обучающихся начального общего образования и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья для второй смены (обед), 110 руб

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	1 ДЕНЬ				Витаминны, мг										Энергетич. цен-ть, ккал
			Пищевые вещества, г	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C					
	Обед		Белки	Жиры	Углев.												
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	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		23	24,1	78,6	94,3	95,97	347,7	4,01	0,5	0,995	0,98	12,89	45,4	763		

Примерное Цикличное меню по обеспечению бесплатным питанием отдельных категорий обучающихся, за исключением обучающихся начального общего образования и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья для второй смены (обед), 110 руб

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	2 ДЕНЬ				Витаминны, мг										Энергетич. цен-ть, ккал
			Пищевые вещества, г	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C					
	Обед		Белки	Жиры	Углев.												
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 из твердых сортов	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), 110 руб

3 ДЕНЬ

№ рец.	Применение 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																
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	0,09	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		22,8	22,8	73,62	251,8	77,87	347	3,33	0,625	0,97	0,731	12,03	53,1	733		

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), 110 руб

4 ДЕНЬ

№ рец.	Применение 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																
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	Курлица отварная	100	11	10,8	15,7	85,8	27,15	163,15	0,83	0,1	0,09	0,09	1,39	1,86	270		
302	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,4	7,3	26,8	52,8	37,4	102,9	1,08	0,03	0,13	3	39,1	243			
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,5	25,8	15	17	67	0,83	0,09	0,09	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		25,3	24	104,3	208,3	122,92	415,15	3,82	25,375	0,865	0,885	12,72	79,76	898		

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), 110 руб

5 ДЕНЬ

№ реч.	Примем пищу, 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																	
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	Тфтели 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	Каша 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), 110 руб

6 ДЕНЬ

№ реч.	Примем пищу, 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																	
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	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	Макаронны 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		23,86	23,54	104,26	218,48	114,61	415,34	4,65	29,636	0,59	0,36	5,02	147,23	869			

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), 110 руб

7 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															
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	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		23	24,1	78,6	94,3	95,97	347,7	4,01	0,5	0,995	0,98	12,89	45,4	763	

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), 110 руб

8 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															
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	Макаронные изделия отварные	180	5,4	8,8	59,7	1,7	26,8	85,44	0,72	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), 110 руб

9 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		

	Обед	Белки	Жиры	Углев.	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	Энергетич. цен-ть, ккал
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
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
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	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
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,5	25,8	15	17	67	0,83	0,09	0,02	0,6	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		18,08	29,6	94,26	133,18	77,51	235,84	4,51	0,061	0,47	0,308	4,59	146,9

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), 110 руб

10 ДЕНЬ

№ реч.	Применение 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																	
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				
102	Суп картофельный с горохом	250	5,1	5,4	23,9	21,7	24,3	58,4	0,78	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	403				
302	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,5	7,3	49,7	1,4	22,3	71,2	0,6	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	0,6	132				
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	8,4	20	10	0	0	0,5	0,6	6,5	30	98				
	Итого		32,9	37,6	139,4	93,9	114,97	430,3	4,51	0,565	0,965	0,989	15,73	38,8				

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), 110 руб

11 ДЕНЬ

№ реч.	Применение 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																	
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				

2 ДЕНЬ																		
№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг						Энергетич. цен-ть, ккал						
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Мг	Р	Fe	А	В1		В2	РР	С			
	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	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	0	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		23	24,1	78,6	94,3	95,97	347,7	4,01	0,5	0,995	0,98	12,89	45,4	763			

Примерное цикличное меню по обеспечению бесплатным питанием обучающихся из многодетных семей, размер среднедушевого дохода которых не превышает полторы величины прожиточного минимума на душу населения, для второй смены (обед), 110 руб

2 ДЕНЬ																		
№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг						Энергетич. цен-ть, ккал						
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Мг	Р	Fe	А	В1		В2	РР	С			
	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	Макаронные 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	0	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 цикличное меню по обеспечению бесплатным питанием обучающихся из многодетных семей, размер среднедушевого дохода которых не превышает полторы величины прожиточного минимума на душу населения, для второй смены (обед), 110 руб

3 ДЕНЬ																		
№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг						Энергетич. цен-ть, ккал						
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Мг	Р	Fe	А	В1		В2	РР	С			
	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	Рассолыник "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		22,8	22,8	73,62	251,8	77,87	347	3,33	0,625	0,97	0,731	12,03	53,1	733

Примерное цикличное меню по обеспечению бесплатным питанием обучающихся из многодетных семей, размер среднедушевого дохода которых не превышает полторы величины прожиточного минимума на душу населения, для второй смены (обед), 110 руб

№ реч.	Принем 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	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	1,13	5,9	148						
288	Курница 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	Каша 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		25,3	24	104,3	208,3	122,92	415,15	3,82	25,375	0,865	0,885	12,72	79,76	898					

Примерное цикличное меню по обеспечению бесплатным питанием обучающихся из многодетных семей, размер среднедушевого дохода которых не превышает полторы величины прожиточного минимума на душу населения, для второй смены (обед), 110 руб

№ реч.	Принем 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	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	Тертели 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	Каша 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 обучающихся из многодетных семей, размер среднедушевого дохода которых не превышает полторы величины прожиточного минимума на душу населения, для второй смены (обед), 110 руб

6 ДЕНЬ

№ реч.	Примем 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																	
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	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	Макароны из твердых сортов пшеницы	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		23,86	23,54	104,26	218,48	114,61	415,34	4,65	29,636	0,59	0,36	5,02	147,23	869			

Примерное циклическое меню по обеспечению бесплатным питанием обучающихся из многодетных семей, размер среднедушевого дохода которых не превышает полторы величины прожиточного минимума на душу населения, для второй смены (обед), 110 руб

7 ДЕНЬ

№ реч.	Примем 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																	
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	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		23	24,1	78,6	94,3	95,97	347,7	4,01	0,5	0,995	0,98	12,89	45,4	763			

Примерное циклическое меню по обеспечению бесплатным питанием обучающихся из многодетных семей, размер среднедушевого дохода которых не превышает полторы величины прожиточного минимума на душу населения, для второй смены (обед), 110 руб

8 ДЕНЬ

№ реч.	Примем 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																
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	0,15	1,17	8,4	135
82	Борщ	250	3,08	4,9	15,2	39,3	20,8	57,6	0,98	0	0,1	0,06	0,04	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	0,04	0,04	15,42	8,7	607
309	Макароньы 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	0,96	0	0	302
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,5	25,8	15	17	67	0,83		0,09	0,02	0,6	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	6,5			88
	Итого		41,18	34,2	172,5	135,9	159,67	503,04	6,13	0,578	0,918	0,858	24,75	24,75			1281

Примерное циклическое меню по обеспечению бесплатным питанием обучающихся из многодетных семей, размер среднедушевого дохода которых не превышает полторы величины прожиточного минимума на душу населения, для второй смены (обед), 110 руб

9 ДЕНЬ

№ реч.	Примем 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																
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	0,15	1,17	8,4	135
96	Рассолыник 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	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		18,08	29,6	94,26	133,18	77,51	235,84	4,51	0,061	0,47	0,308	4,59	146,9			789

Примерное циклическое меню по обеспечению бесплатным питанием обучающихся из многодетных семей, размер среднедушевого дохода которых не превышает полторы величины прожиточного минимума на душу населения, для второй смены (обед), 110 руб

10 ДЕНЬ

№ реч.	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																	
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		32,9	37,6	139,4	93,9	114,97	430,3	4,51	0,565	0,965	0,989	15,73	38,8	1050			

Примерное цикличное меню по обеспечению бесплатным питанием обучающихся из многодетных семей, размер среднедушевого дохода которых не превышает полторы величины прожиточного минимума на душу населения, для второй смены (обед), 110 руб

11 ДЕНЬ

№ реч.	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																	
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	Тфтели 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	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)		27,1	56,5	59,54	79,9	50,82	475,7	3,44	5,3	0,33	0,526	5,116	3,57	807			
	Итого		54,2	113	119,08	159,8	101,64	951,4	6,88	10,6	0,66	1,052	10,232	7,14	1614			

Примерное цикличное меню по обеспечению бесплатным питанием обучающихся из многодетных семей, размер среднедушевого дохода которых не превышает полторы величины прожиточного минимума на душу населения, для второй смены (обед), 110 руб

12 ДЕНЬ

№ реч.	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																
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	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		
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		25,66	27,12	109,96	244,74	115,31	426,14	4,82	29,648	0,38	0,462	6,6	152,28	962		

Заказчик: МБОУ лицей при ТГУ г. Томска

Исполнитель: ООО «САМ»

Симакова Е.С.

