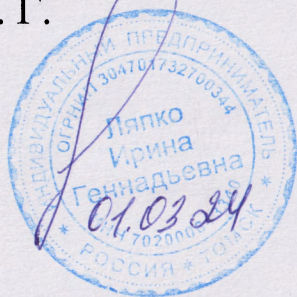


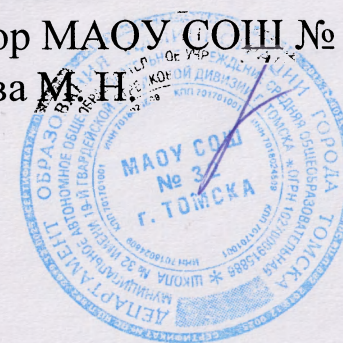
Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель  
Ляпко И. Г.



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 32 *г. Томск*  
Крюкова М. Н.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
на обеспечение питанием обучающихся 1-4 -х классов (обед)  
в образовательных учреждениях г. Томска

**Обучающиеся 1 - 4 классов во вторую смену (97,70 руб.) от 01.03.2024 г**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход (гр., шт., ед.)	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	E	C
<b>День 1</b>														
№88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	77	1,6	5,3	6,3	32,2	12,9	33,4	0	10	0	0	19,3
№297	Фрикадельки куриные	90	201	14,6	4,7	7,3	6	1,8	10,8	0,2	19	0	0	0
№171	Каша рассыпчатая гречневая	150	205	7,3	4,9	33,2	14,7	116,1	173,30	3,3	16,3	0	0	0
№330, №331, №332, №333	Соус сметанный ( с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	32	0,7	2	2,9	10,6	3,4	12,5	0,2	9,9	0	0	2
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	137	0,4	0,1	33,2	16,6	5,9	10,7	0	0	0	0	29,3
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	73	2,3	0,3	15,2	5,5	3,9	21,7	0,4	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	58	1,9	0,5	7,1	7,2	6,6	32,6	0,5	0	0,1	0	0
	Итого:		783	28,8	17,8	105,2	92,8	150,6	295	4,6	55,2	0,1	0	50,6
<b>День 2</b>														
№96	Рассольник ленинградский (с перловой крупой) со сметаной	250/10	123	2,2	6,4	14,2	21,1	18,1	60,2	0	10	0	0	14

№ 291	Плов из птицы	200	398	18,2	18,7	39,2	15	35	96	0	0	0	0	3
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	137	0,4	0,1	33,2	16,6	5,9	10,7	0	0	0	0	29,3
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	73	2,3	0,3	15,2	5,5	3,9	21,7	0,4	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	58	1,9	0,5	7,1	7,2	6,6	32,6	0,5	0	0,1	0	0
		Итого:	789	6,8	7,3	108,9	65,4	69,5	221,2	0,9	10	0,1	0	46,3

### День 3

№119	Суп с бобовыми	200	107	4,3	4	13,9	27,9	27	74,8	0,9	0	0	0	8,1
№290	Птица тушеная в соусе	120	157	12,7	10,5	3,3	13,3	1,8	11,3	0,1	12,5	0	0	0
№ 309	Макаронные изделия отварные	150	249	6,7	4,5	43,2	23,8	10,8	58,7	1,1	21	0,1	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	137	0,4	0,1	33,2	16,6	5,9	10,7	0	0	0	0	29,3
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	73	2,3	0,3	15,2	5,5	3,9	21,7	0,4	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	58	1,9	0,5	7,1	7,2	6,6	32,6	0,5	0	0,1	0	0
		Итого:	781	28,3	19,9	115,9	94,3	56	209,8	3	33,5	0,2	0	37,4

### День 4

№99	Суп из овощей со сметаной	200/10	86	1,6	5,6	7,8	25,8	13,5	38,1	0	10	0	0	13,5
№ 234	Котлета рыбная	90	201	11,2	11,4	12,6	14,5	15,3	103	0,2	13,5	0	0	0
№312	Пюре картофельное	150	141	3,1	4,6	21	43,8	30,5	92,4	1	20	0	0	23,8

№330, №331, №332, №333	Соус сметанный ( с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	32	0,7	2	2,9	10,6	3,4	12,5	0,2	9,9	0	0	2
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	137	0,4	0,1	33,2	16,6	5,9	10,7	0	0	0	0	29,3
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	73	2,3	0,3	15,2	5,5	3,9	21,7	0,4	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	58	1,9	0,5	7,1	7,2	6,6	32,6	0,5	0	0,1	0	0
	Итого:	728	21,2	24,5	99,8	124	79,1	311	2,3	53,4	0,1	0	68,6	

### День 5

№82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	85	1,6	5,3	8,6	30,8	15	35,9	0	10	0	0	12,6
№ 246	Гуляш из куриного филе	100	173	12,7	5,3	3	5,2	2,6	6,9	0	0	0	0	0,9
№171	Каша рассыпчатая гречневая	150	205	7,3	4,9	33,2	14,7	116,1	173,3	3,3	16,3	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	137	0,4	0,1	33,2	16,6	5,9	10,7	0	0	0	0	29,3
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	73	2,3	0,3	15,2	5,5	3,9	21,7	0,4	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	58	1,9	0,5	7,1	7,2	6,6	32,6	0,5	0	0,1	0	0
	Итого:	731	26,2	16,4	100,3	80	150,1	281,1	4,2	26,3	0,1	0	42,8	

### День 6

№98	Суп крестьянский с пшеном	200	65	1,3	3,7	7,2	20	12,2	30,4	0	0	0	0	13
-----	---------------------------	-----	----	-----	-----	-----	----	------	------	---	---	---	---	----

№294	Биточки рубленые из птицы	90	215	13,7	5,7	11,6	4,7	1,7	12,1	0,2	0	0	0	0
№ 309	Макароны отварные с овощами	150	274	6,2	9,6	39,3	33,9	19	70,7	0,9	0	0,1	0	2
№330, №331, №332, №333	Соус сметанный ( с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	32	0,7	2	2,9	10,6	3,4	12,5	0,2	9,9	0	0	2
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	137	0,4	0,1	33,2	16,6	5,9	10,7	0	0	0	0	29,3
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	73	2,3	0,3	15,2	5,5	3,9	21,7	0,4	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	58	1,9	0,5	7,1	7,2	6,6	32,6	0,5	0	0,1	0	0
	Итого:		854	26,5	21,9	116,5	98,5	52,7	190,7	2,2	9,9	0,2	0	46,3

### День 7

№88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	77	1,6	5,3	6,3	32,2	12,9	33,4	0	10	0	0	19,3
№279	Тефтели мясные с соусом	110	265	9,7	16,7	19	17,9	24	123,6	0,2	1,6	0	0	4,8
№171	Каша рассыпчатая гречневая	150	205	7,3	4,9	33,2	14,7	116,1	173,3	3,3	16,3	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	137	0,4	0,1	33,2	16,6	5,9	10,7	0	0	0	0	29,3
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	73	2,3	0,3	15,2	5,5	3,9	21,7	0,4	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	58	1,9	0,5	7,1	7,2	6,6	32,6	0,5	0	0,1	0	0
	Итого:		815	23,2	27,8	114	94,1	169,4	395,3	4,4	27,9	0,1	0	53,4



### День 8

№119	Суп с бобовыми	250	126	5	4,7	16,2	32	30,3	87,5	0,8	0	0	0	10,1
№ 291	Плов из птицы	200	398	18,2	18,7	39,2	15	35	96	0	0	0	0	3
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	137	0,4	0,1	33,2	16,6	5,9	10,7	0	0	0	0	29,3
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	73	2,3	0,3	15,2	5,5	3,9	21,7	0,4	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	58	1,9	0,5	7,1	7,2	6,6	32,6	0,5	0	0,1	0	0
	Итого:		792	9,6	5,6	110,9	76,3	81,7	248,5	1,7	0	0,1	0	42,4

### День 9

№82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	85	1,6	5,3	8,6	30,8	15	35,9	0	10	0	0	12,6
№294	Биточки рубленые из птицы	90	215	13,7	5,7	11,6	4,7	1,7	12,1	0,2	0	0	0	0
№ 309	Макароны отварные с овощами	150	274	6,2	9,6	39,3	33,9	19	70,7	0,9	0	0,1	0	2
№330, №331, №332, №333	Соус сметанный ( с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	32	0,7	2	2,9	10,6	3,4	12,5	0,2	9,9	0	0	2
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	137	0,4	0,1	33,2	16,6	5,9	10,7	0	0	0	0	29,3
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	73	2,3	0,3	15,2	5,5	3,9	21,7	0,4	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	58	1,9	0,5	7,1	7,2	6,6	32,6	0,5	0	0,1	0	0

		Итого:	874	26,8	23,5	117,9	109,3	55,5	196,2	2,2	19,9	0,2	0	45,9
--	--	--------	-----	------	------	-------	-------	------	-------	-----	------	-----	---	------

### День 10

№103	Суп картофельный с вермишелью	200	84	2	2,1	14,4	14	15,8	42,1	0	0	0	0	11,4
ТТК	Котлета рыбная	90	199	8,9	12,8	10,3	20	20,9	114,1	0,1	15,2	0	0	0
№312	Пюре картофельное	150	141	3,1	4,6	21	43,8	30,5	92,4	1	20	0	0	23,8
№330, №331, №332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	32	0,7	2	2,9	10,6	3,4	12,5	0,2	9,9	0	0	2
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	137	0,4	0,1	33,2	16,6	5,9	10,7	0	0	0	0	29,3
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	73	2,3	0,3	15,2	5,5	3,9	21,7	0,4	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	58	1,9	0,5	7,1	7,2	6,6	32,6	0,5	0	0,1	0	0
	Итого:	724	19,3	22,4	104,1	117,7	87	326,1	2,2	45,1	0,1	0	66,5	

### День 11

№96	Рассольник ленинградский (с перловой крупой) со сметаной	200/10	102	1,8	5,6	11,5	20,4	14	49	0	10	0	0	10,7
№290	Птица тушеная в соусе	120	157	12,7	10,5	3,3	13,3	1,8	11,3	0,1	12,5	0	0	0
№171	Каша рассыпчатая гречневая	150	205	7,3	4,9	33,2	14,7	116,1	173,3	3,3	16,3	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	137	0,4	0,1	33,2	16,6	5,9	10,7	0	0	0	0	29,3

ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	73	2,3	0,3	15,2	5,5	3,9	21,7	0,4	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	58	1,9	0,5	7,1	7,2	6,6	32,6	0,5	0	0,1	0	0
		Итого:	732	26,4	21,9	103,5	77,7	148,3	298,6	4,3	38,8	0,1	0	40

### День 12

№99	Суп из овощей со сметаной	200/10	86	1,6	5,6	7,8	25,8	13,5	38,1	0	10	0	0	13,5
№ 246	Гуляш из куриного филе	100	173	12,7	5,3	3	5,2	2,6	6,9	0	0	0	0	0,9
№ 305	Рис припущенный	150	213	4,1	5,2	36,8	8	27	82	0	21	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	137	0,4	0,1	33,2	16,6	5,9	10,7	0	0	0	0	29,3
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	73	2,3	0,3	15,2	5,5	3,9	21,7	0,4	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	58	1,9	0,5	7,1	7,2	6,6	32,6	0,5	0	0,1	0	0
		Итого:	740	23	17	103,1	68,3	59,5	192	0,9	31	0,1	0	43,7