Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
Ляпко И. Г.

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ № 32 г. Томска
Крюкова М. Н.
25.11.2024

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
на обеспечение питанием обучающихся в муниципальных общеобразовательных организациях,
указанных в пункте 4 части 1 статьи 4 Закона Томской области от 5 июня 2024 года
№ 47-ОЗ "О дополнительных мерах социальной поддержки многодетных семей"
(дети из многодетных семей, доход семьи которой ниже 1,5 величины прожиточного минимума,
5-11 класс, обед)

Обучающиеся из многодетных семей 5-11 классов во вторую смену (110 руб.) от 11.11.2024 г														
№ рецептуры	**Наименование блюд**	**Выход (гр., шт., ед.)**	**Ккал**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**E**	**C**
День 1														
№88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	93	1,9	6,2	7,8	37,9	15,3	40,7	0	10	0	0	25
№297	Фрикадельки куриные	100	224	16,3	5,3	8,1	6,3	2	11,9	0,2	21,6	0	0	0
№171	Каша рассыпчатая гречневая	180	246	8,8	6	39,6	19,5	138,4	207,6	4,1	20,4	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 напиток / 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:	863	32,3	20,4	113,9	103,6	175,5	337,7	5,4	61,9	0,1	0	56,3

День 2														
№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	300	597	27,3	28,05	58,8	23	52	144	0	0	0	0	4,5
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / 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:	988	34,1	35,35	128,5	73,4	86,5	269,2	0,9	10	0,1	0	47,8
День 3														
№119	Суп с бобовыми	250	126	5	4,7	16,2	32	30,3	87,5	0,8	0	0	0	10,1
№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	180	299	8	5,4	51,8	28,4	13	70,2	1,3	25	0,1	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / 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:	850	30,3	21,5	126,8	103	61,5	234	3,1	37,5	0,2	0	39,4
День 4														
№99	Суп из овощей со сметаной	250/10	105	1,9	6,5	9,8	29,4	16,3	48	0	10	0	0	18
№ 234	Котлета рыбная	100	245	13,5	12,6	14	16	17	114	0,22	15	0	0	0
№312	Пюре картофельное	180	170	3,7	5,6	25,2	52,4	37,2	110,5	1	23,8	0	0	28,6
№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 напиток / 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:		820	24,4	27,6	107,4	137,7	90,3	350	2,32	58,7	0,1	0	77,9
День 5														
№82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	102	1,9	6,1	10,7	36,4	17,3	44,6	0	10	0	0	17,3
№ 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	180	246	8,8	6	39,6	19,5	138,4	276	4,1	20,4	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / 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	28	18,3	108,8	90,4	174,7	392,5	5	30,4	0,1	0	47,5
День 6														
№98	Суп крестьянский с пшеном	250	84	1,7	4,6	9	23,5	14,8	38,3	0	0	0	0	17,4
№294	Биточки, рубленые из птицы	100	240	15,1	6,5	13	5	2	14	0,2	0	0	0	0
№ 309	Макароны отварные с овощами	180	314	7,4	9,8	47,1	41,6	23,8	85,3	1,1	0	0,1	0	4
№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 напиток / 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:	938	29,5	23,8	127,5	110	60,4	215,1	2,4	9,9	0,2	0	52,7
День 7														
№88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	93	1,9	6,2	7,8	37,9	15,3	40,7	0	10	0	0	25
№279	Тефтели мясные с соусом	120	286	10,7	18	20,3	18,6	25,6	136,6	0,2	1,5	0	0	4,7
№171	Каша рассыпчатая гречневая	180	246	8,8	6	39,6	19,5	138,4	276	4,1	20,4	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / 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:	893	26	31,1	123,2	105,3	195,7	518,3	5,2	31,9	0,1	0	59
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	300	597	27,3	28,05	58,8	23	52	144	0	0	0	0	4,5
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / 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:	991	36,9	33,65	130,5	84,3	98,7	296,5	1,7	0	0,1	0	43,9
День 9														
№82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	102	1,9	6,1	10,7	36,4	17,3	44,6	0	10	0	0	17,3
№294	Биточки, рубленые из птицы	100	240	15,1	6,5	13	5	2	14	0,2	0	0	0	0
№ 309	Макароны отварные с овощами	180	314	7,4	9,8	47,1	41,6	23,8	85,3	1,1	0	0,1	0	4
№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 напиток / 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:	956	29,7	25,3	129,2	122,9	62,9	221,4	2,4	19,9	0,2	0	52,6
День 10														
№103	Суп картофельный с вермишелью	250	107	2,5	2,6	18	15,8	19,3	53,6	0	0	0	0	14,9

№ 234	Котлета рыбная	100	245	13,5	12,6	14	16	17	114	0,22	15	0	0	0
№312	Пюре картофельное	180	170	3,7	5,6	25,2	52,4	37,2	110,5	1	23,8	0	0	28,6
№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 напиток / 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:		822	25	23,7	115,6	124,1	93,3	355,6	2,32	48,7	0,1	0	74,8
День 11														
№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
№290	Птица тушеная в соусе	100	197	14,9	5,7	3,3	13,3	1,8	11,3	0,1	12,5	0	0	0
№171	Каша рассыпчатая гречневая	180	246	8,8	6	39,6	19,5	138,4	207,6	4,1	20,4	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / 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:	834	30,5	19	112,6	83,2	174,7	344,1	5,1	42,9	0,1	0	43,3
День 12														
№99	Суп из овощей со сметаной	250/10	105	1,9	6,5	9,8	29,4	16,3	48	0	10	0	0	18
№ 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	180	257	4,9	6,3	44,3	12	32	99	0	25	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / 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:	803	24,1	19	112,6	75,9	67,3	218,9	0,9	35	0,1	0	48,2