

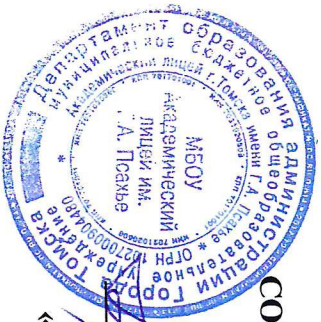
УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Шнурко Н.А.

2023 г.

Примерное питательное меню на обеспечение питанием отдельных категорий обучающихся (2 смена) в общеобразовательных учреждениях г. Томска, обслуживаемых Индивидуальным предпринимателем Шнурко Н.А.



СОГЛАСОВАНО:

Директор ОУ

«ЗБ» 2023 г.

№ Реп.	Рацион	Выход	Энерг. ценность	Пищевые вещества (гр)			Витамины (мг)							Минеральные вещества					
				Белки	Жиры	Углев	В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
		д	ккал	гр	гр	гр													
	<b>1 День</b>																		
№239	Супп картофельный с бобовыми	200	167,0	4,5	5,9	15,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2					
№295/1	Котлета куриная	90	229,0	14,4	16,1	18,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2					
№302	Каша гречневая	150	220,0	7,7	6,6	33,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1					
№591	Кисель	200	119,0	0,0	0,0	30,6	8,6	5,0	0,6	0,0	15,0	10,5	7,5	2,2					
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8					
<b>Итого</b>			<b>829,0</b>	<b>29,8</b>	<b>29,0</b>	<b>117,5</b>	<b>9,1</b>	<b>19,5</b>	<b>4,2</b>	<b>19,9</b>	<b>111,5</b>	<b>425,1</b>	<b>164,0</b>	<b>9,5</b>					
	<b>2 День</b>																		
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	168,0	2,4	4,6	14,1	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2					
№181	Котлета «Дружба»	90	276,0	17,5	18,2	29,2	0,1	3,2	0,0	1,9	36,7	121,8	24,3	1,2					
№312	Картофельное пюре	150	156,0	3,3	5,6	22,3	0,2	19,3	0,0	0,2	52,3	72,4	31,9	0,9					
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6					
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8					
<b>Итого</b>			<b>827,0</b>	<b>26,9</b>	<b>28,8</b>	<b>118,9</b>	<b>0,7</b>	<b>61,8</b>	<b>2,7</b>	<b>5,9</b>	<b>190,2</b>	<b>358,1</b>	<b>112,5</b>	<b>4,7</b>					

		<b>3 день</b>													
№237	Суп с клецками	200	263,0	4,4	4,6	20,7	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2	
№394	Картофель, тушеный с мясом или птицей	250	325,8	20,7	19,5	46,3	0,1	26,2	0,0	4,8	28,5	220,2	87,5	3,1	
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	200	140,0	0,6	0,0	35,4	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6	
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8	
<b>Итого</b>			<b>822,8</b>	<b>28,9</b>	<b>24,5</b>	<b>121,7</b>	<b>0,4</b>	<b>40,9</b>	<b>3,7</b>	<b>8,1</b>	<b>123,2</b>	<b>398,4</b>	<b>155,4</b>	<b>6,7</b>	
		<b>День 4</b>													
№129	Рассолник со сметаной	200	212,0	3,1	4,3	14,1	0,1	19,2	0,0	3,3	26,9	54,8	22,5	0,8	
№273/1	Зраза «Школьная»	90	191,0	15,7	18,3	18,4	0,1	25,2	0,0	1,5	15,3	91,6	17,9	0,9	
№309	Макаронные изделия отварные	150	200,5	5,5	5,0	34,9	0,1	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6	
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	200	127,0	0,2	0,0	32,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6	
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8	
<b>Итого</b>			<b>824,5</b>	<b>27,7</b>	<b>28,0</b>	<b>119,5</b>	<b>0,4</b>	<b>44,9</b>	<b>2,7</b>	<b>22,9</b>	<b>130,2</b>	<b>267,5</b>	<b>88,5</b>	<b>3,7</b>	
		<b>День 5</b>													
№136	Суп ячневый	200	228,0	9,0	7,0	17,0	0,2	1,4	0,0	8,6	24,4	198,0	25,2	2,0	
№403	Плов с птицей	250	415,0	15,3	19,6	55,7	0,1	5,2	0,0	4,8	6,5	266,9	109,9	2,2	
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	200	96,0	0,1	0,0	25,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6	
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8	
<b>Итого</b>			<b>833,0</b>	<b>27,6</b>	<b>27,0</b>	<b>117,2</b>	<b>0,4</b>	<b>7,1</b>	<b>2,7</b>	<b>13,4</b>	<b>91,6</b>	<b>546,0</b>	<b>166,9</b>	<b>5,6</b>	
		<b>День 6</b>													
№237	Суп с клецками	200	263,0	4,4	4,6	20,7	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2	
№332	Тедгели рыбные	125	206,0	17,0	17,6	22,7	0,2	3,5	0,0	1,7	36,7	97,5	19,5	0,8	
№312	Картофельное пюре	150	156,0	3,3	5,6	22,3	0,2	19,3	0,0	0,2	52,3	72,4	31,9	0,9	
№591	Кисель	200	119,0	0,0	0,0	30,6	8,6	5,0	0,6	0,0	15,0	10,5	7,5	2,2	
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8	
<b>Итого</b>			<b>838,0</b>	<b>27,9</b>	<b>28,2</b>	<b>115,6</b>	<b>9,3</b>	<b>42,1</b>	<b>4,1</b>	<b>5,2</b>	<b>173,5</b>	<b>319,0</b>	<b>107,4</b>	<b>6,9</b>	
		<b>День 7</b>													

№239	Суп картофельный с бобовыми	200	167,0	4,5	5,9	11,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№387	Печень по-строгановски	90	203,0	11,6	14,8	7,9	0,3	26,1	6,1	3,1	91,7	251,2	18,1	5,4
№302	Каша гречневая	150	220,0	7,7	6,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	200	140,0	0,6	0,0	35,4	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>824,0</b>	<b>27,6</b>	<b>27,7</b>	<b>117,5</b>	<b>0,7</b>	<b>40,6</b>	<b>9,8</b>	<b>19,2</b>	<b>197,8</b>	<b>567,7</b>	<b>178,5</b>	<b>12,1</b>
	<b>День 8</b>													
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	168,0	2,4	4,6	14,1	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2
№332	Тфтели	110	206,0	18,0	16,6	10,7	0,2	3,5	0,0	1,7	36,7	97,5	19,5	0,8
№286	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	150	228,0	3,8	6,1	38,6	0,2	0,0	0,0	2,1	21,8	54,8	19,1	0,5
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>829,0</b>	<b>27,9</b>	<b>27,7</b>	<b>116,7</b>	<b>0,8</b>	<b>42,8</b>	<b>2,7</b>	<b>7,6</b>	<b>159,7</b>	<b>286,2</b>	<b>94,9</b>	<b>3,9</b>
	<b>День 9</b>													
№162	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	227,0	5,4	4,8	25,5	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№391	Жаркое «по-домашнему»	250	388,7	19,7	22,5	41,3	0,1	24,4	0,0	5,8	26,7	204,9	85,8	2,1
№591	Кисель	200	119,0	0,0	0,0	30,6	8,6	5,0	0,6	0,0	15,0	10,5	7,5	2,2
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>828,7</b>	<b>28,3</b>	<b>27,7</b>	<b>116,7</b>	<b>9,0</b>	<b>43,7</b>	<b>4,1</b>	<b>9,1</b>	<b>111,2</b>	<b>354,0</b>	<b>141,8</b>	<b>7,3</b>
	<b>День 10</b>													
№88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	177,5	1,9	6,4	19,8	0,1	30,9	0,0	1,4	43,9	49,9	24,4	0,8
№379	Поджарка из мяса или птицы	100	255,0	16,6	16,2	17,9	0,3	26,1	6,1	3,1	91,7	251,2	18,1	5,4

№309	Макаронные отварные	изделия	150	200,5	5,5	5,0	34,9	0,1	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
№646	Напиток или (ягодный фруктовый)	КОМПЛОТ или	200	97,0	0,0	0,0	24,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный ржано-пшеничный	и	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>				<b>824,0</b>	<b>27,2</b>	<b>28,0</b>	<b>166,7</b>	<b>0,6</b>	<b>57,5</b>	<b>8,8</b>	<b>22,6</b>	<b>223,6</b>	<b>422,2</b>	<b>90,6</b>	<b>8,2</b>
<b>День 11</b>															
№136	Суп ячневый		200	228,0	9,0	7,0	17,0	0,2	1,4	0,0	8,6	24,4	198,0	25,2	2,0
№234	Биточек рыбный		90	229,0	12,7	14,3	25,4	0,2	6,5	0,1	1,5	64,8	282,0	44,5	1,5
№312	Картофельное пюре		150	156,0	3,3	5,6	22,3	0,2	19,3	0,0	0,2	52,3	72,4	31,9	0,9
№646	Напиток или (ягодный фруктовый)	КОМПЛОТ или	200	116,0	0,3	0,0	33,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный ржано-пшеничный	и	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>				<b>823,0</b>	<b>28,5</b>	<b>27,3</b>	<b>117,2</b>	<b>0,7</b>	<b>27,7</b>	<b>2,8</b>	<b>10,3</b>	<b>202,2</b>	<b>633,5</b>	<b>133,4</b>	<b>5,8</b>
<b>День 12</b>															
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной		200	168,0	2,4	4,6	14,1	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2
№332 №286	Тфтели		110	206,0	18,0	16,6	10,7	0,2	3,5	0,0	1,7	36,7	97,5	19,5	0,8
№304	Рис рассыпчатый припущенный (с овощами или томатом)	отварной или	150	228,0	3,8	6,1	38,6	0,2	0,0	0,0	2,1	21,8	54,8	19,1	0,5
№646	Напиток или (ягодный фруктовый)	КОМПЛОТ или	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный ржано-пшеничный	и	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>				<b>829,0</b>	<b>27,9</b>	<b>27,7</b>	<b>116,7</b>	<b>0,8</b>	<b>42,8</b>	<b>2,7</b>	<b>7,6</b>	<b>159,7</b>	<b>286,2</b>	<b>94,9</b>	<b>3,9</b>
<b>День 13</b>															
№239	Суп картофельный с бобовыми		200	167,0	4,5	5,9	15,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№256	Шницель из мяса курицы	или	90	222,0	14,4	15,1	13,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№302	Каша гречневая		150	220,0	7,7	6,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1

№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	200	120,0	0,6	0,0	25,4	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>823,0</b>	<b>30,4</b>	<b>28,0</b>	<b>117,3</b>	<b>0,5</b>	<b>14,9</b>	<b>3,8</b>	<b>19,9</b>	<b>121,7</b>	<b>454,2</b>	<b>175,9</b>	<b>7,9</b>
<b>День 14</b>														
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	168,0	2,4	4,6	14,1	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2
№389	Чахохбили из птицы	90	199,0	12,4	16,6	12,4	0,1	11,1	0,1	2,4	31,2	129,9	21,7	1,4
№304	Рис рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	150	228,0	3,8	6,1	38,6	0,2	0,0	0,0	2,1	21,8	54,8	19,1	0,5
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	200	135,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>824,0</b>	<b>22,3</b>	<b>27,7</b>	<b>118,4</b>	<b>0,7</b>	<b>50,4</b>	<b>2,8</b>	<b>8,3</b>	<b>154,2</b>	<b>318,6</b>	<b>97,1</b>	<b>4,5</b>
<b>День 15</b>														
№129	Рассольник со сметаной	200	172,0	3,1	4,3	14,1	0,1	19,2	0,0	3,3	26,9	54,8	22,5	0,8
№272	Котлета «Здоровье»	90	229,0	15,9	17,9	18,9	0,1	0,0	0,0	1,5	10,9	89,7	18,1	0,9
№309	Макаронные изделия отварные	150	200,5	5,5	5,0	34,9	0,1	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	200	127,0	0,2	0,0	32,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>822,5</b>	<b>27,9</b>	<b>27,6</b>	<b>120,0</b>	<b>0,4</b>	<b>19,7</b>	<b>2,7</b>	<b>22,9</b>	<b>125,8</b>	<b>265,6</b>	<b>88,7</b>	<b>3,7</b>
<b>День 16</b>														
№237	Суп с клецками	200	263,0	4,4	4,6	20,7	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№332	Тетели рыбные	125	206,0	17,0	17,6	22,7	0,2	3,5	0,0	1,7	36,7	97,5	19,5	0,8
№312	Картофельное пюре	150	156,0	3,3	5,6	22,3	0,2	19,3	0,0	0,2	52,3	72,4	31,9	0,9
№591	Кисель	200	119,0	0,0	0,0	30,6	8,6	5,0	0,6	0,0	15,0	10,5	7,5	2,2
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8

<b>Итого</b>			<b>838,0</b>	<b>27,9</b>	<b>28,2</b>	<b>115,6</b>	<b>9,3</b>	<b>42,1</b>	<b>4,1</b>	<b>5,2</b>	<b>173,5</b>	<b>319,0</b>	<b>107,4</b>	<b>6,9</b>
	<b>День 17</b>													
№88	Пиц из свежей капусты с картошкой со сметаной	200	177,5	1,9	6,4	19,8	0,1	30,9	0,0	1,4	43,9	49,9	24,4	0,8
№403	Плов с птицей	250	415,0	20,3	19,6	55,7	0,1	5,2	0,0	4,8	6,5	266,9	109,9	2,2
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>819,5</b>	<b>25,6</b>	<b>26,4</b>	<b>128,8</b>	<b>0,3</b>	<b>36,6</b>	<b>2,7</b>	<b>6,2</b>	<b>111,1</b>	<b>397,9</b>	<b>166,1</b>	<b>4,4</b>
	<b>День 18</b>													
№162	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	227,0	5,4	4,8	25,5	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№391	Жаркое «по-домашнему»	250	388,7	19,7	22,5	41,3	0,1	24,4	0,0	5,8	26,7	204,9	85,8	2,1
№591	Кисель	200	119,0	0,0	0,0	30,6	8,6	5,0	0,6	0,0	15,0	10,5	7,5	2,2
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>828,7</b>	<b>28,3</b>	<b>27,7</b>	<b>116,7</b>	<b>9,0</b>	<b>43,7</b>	<b>4,1</b>	<b>9,1</b>	<b>111,2</b>	<b>354,0</b>	<b>141,8</b>	<b>7,3</b>