Утверждаю:

ИП Пичкур Ю.Н._____

Согласовано:
Директор МАОУ гимназии № 18
М.А. Журавецкая_____

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

по обеспечению питанием обучающихся

по программе начального общего образования 1-4 классы (за исключением обучающихся ОВЗ)

в МАОУ гимназии № 18 г.Томска

с 11.03.2024 года

Горячий обед

2 смена

Цикличное меню по обеспечению питанием (ОБЕД) обучающихся 1-4 классов (7 — 11лет) на 2024 год

1 ДЕНЬ																
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергети ч.цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
ТТК 58	Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,3	1,2	1,1	1,4	1,2	5,1	0,4	0,8	0,9	2,3	35,7
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,08	4,28	19,08	17,36	19,4	46,72	0,62	0,02	0,02	0,02	0,9	4,72	118,6
279	Тефтели из говядины или из куриного филе с соусом	60/30	8,7	15	14,4	35,7	18,3	81,7	1,1	0,04	0,1	0,11	2,9	5,3	225
302	Каша гречневая	150	8,2	6,5	42,8	18,57	133,3	198	2,96	0,03	0,21	0,15	2,4	0	262,2
ТТК 1/ ТТК 2	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,5	1,6	21,3	4,7	5,6	8,7	10,3	0	10,6	5,1	10,7	0,1	122,8
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	9	20	10	0	0	0,5	0,6	0,6	6,5	30	37,7
	итого		26,38	30,08	108,88	97,53	187,7	336,5	16,18	5,69	11,9	6,78	24,3	42,42	802

Цикличное меню по обеспечению питанием (ОБЕД) обучающихся 1-4 классов (7 — 11лет) на 2024 год

2 ДЕНЬ																
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергети ч.цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
71/ТТК 55/ ТТК 56/ТТК 54	Овощи свежие порционно или консервированные, или тушеные	30	0,2	0	1,4	2,3	3,5	5,3	3,3	1,1	2	2,2	1,5	11	12
101/95	Суп картофельный с крупой или рассольник домашний	200	1,98	2,5	13,9	21,8	26,4	64	0,99	0	0,1	0,07	0,07	9,97	95
297	Фрикаделька из куриного филе	80	14,27	21,6	14,4	2,93	4,67	12,13	4,93	1,73	3,2	3,07	32	0,4	317,3
304	Рис отварной	150	3,77	6,1	41,4	1,17	18,6	59,3	0,51	0,03	0,03	0,02	0,66	0	209,7
ТТК 1/ ТТК 2	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,5	1,6	21,3	4,7	5,6	8,7	10,3	0	10,6	5,1	10,7	0,1	122,8
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	9	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	37,7
	итого		24,92	31,8	101,4	38,7	61,02	151,9	20,3	2,86	15,9	10,46	44,99	21,53	794,5

Цикличное меню по обеспечению питанием (ОБЕД) обучающихся 1-4 классов (7 — 11лет) на 2024 год

3 ДЕНЬ																
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергети ч.цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
103	Суп с макаронными изделиями	200	10,75	11,35	69,82	116,8	109,1	270,3	4,5	0	0,45	0,25	4,73	33	473
234/239	Котлета (тефтели) рыбные с соусом	80	6,61	6,44	9,41	51,05	16,28	97,9	0,5	14,8	0,06	0,05	0,83	1,15	162
312	Картофельное пюре	150	3,12	5,1	18,57	36,7	26	71,4	0,76	0,03	0,2	0,09	2,1	27,1	158
ТТК 1/ ТТК 2	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,5	1,6	21,3	4,7	5,6	8,7	10,3	0	10,6	5,1	10,7	0.1	122,8
388/345/348	Напиток из шиповника (ягод)	200	0,68	0,28	20,76	21,34	3,44	3,44	0,63	0	0,01	0,05	0,24	100	98
	итого		25,66	24,77	139,86	230,59	160,4	451,7	16,69	14,8	11,3	5,54	18,6	161,4	1013,8

Цикличное меню по обеспечению питанием (ОБЕД) обучающихся 1-4 классов (7 — 11лет) на 2024 год

4 ДЕНЬ																
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергети ч.цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
71/ТТК 55/ ТТК 56/ТТК 54	Овощи свежие порционно или консервированные, или тушеные	30	0,2	0	1,4	2,3	3,5	5,3	3,3	1,1	2	2,2	1,5	11	12
82	Борщ со свежей капустой и сметаной	200/10	2,46	3,92	12,16	31,44	16,64	46,08	0,768	0	0,08	0,12	0,936	6,72	108
268/294	Котлета из говядины (птицы)	80	11,1	14,65	16,65	13,6	20.6	126	1,2	0	0,11	0,18	3,96	0	241,5
203	Макароны отварные	150	5,36	4,83	28,6	5,9	7,68	35	0,78	0,03	0,06	0,02	0,44	0	179,4
ТТК 1/ ТТК 2	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,5	1,6	21,3	4,7	5,6	8,7	10,3	0	10,6	5,1	10,7	0,1	122,8
348	Компот из свежих плодов	200	0,34	0,14	19,8	6,45	1,7	1,7	0,35	0	0	0,01	0,8	1,22	82,7
	итого		23,96	25,14	99,91	64,39	55,72	222,8	16,7	1,13	12,9	7,63	18,34	19,04	746,4

Цикличное меню по обеспечению питанием (ОБЕД) обучающихся 1-4 классов (7 — 11лет) на 2024 год

5 ДЕНЬ																
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергети ч.цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
88	Щи из св.капусты со сметаной	200/10	1,41	3,95	9,2	21,18	16,44	69,36	2,52	0,02	0,1	0,14	1,28	12,48	77,4
ТТК68	Голубцы ленивые в сметанно-томатном соусе	60/30	9	15,5	8,4	3,5	7,8	17	8,9	34	12	7,7	19	7,8	209,8
304/ТТК 57	Рис отварной или рис отварной с овощами	150	3,77	6,1	41,4	1,17	18,6	59,3	0,51	0,03	0,03	0,02	0,66	0	209,7
ТТК 1/ ТТК 2	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,5	1,6	21,3	4,7	5,6	8,7	10,3	0	10,6	5,1	10,7	0,1	122,8
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	9	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	37,7
	итого		18,88	27,15	89,3	36,35	50,69	156,8	22,5	34,1	22,7	12,96	31,7	20,44	657,4

Цикличное меню по обеспечению питанием (ОБЕД) обучающихся 1-4 классов (7 — 11лет) на 2024 год

6 ДЕНЬ																
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергети ч.цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
ТТК 58	Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,3	1,2	1,1	1,4	1,2	5,1	0,4	0,8	0,9	2,3	35,7
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,08	4,28	19,08	17,36	19,4	46,72	0,62	0,02	0,02	0,02	0,9	4,72	118,6
268/294	Котлета из говядины (птицы)	80	11,1	14,65	16,65	13,6	20,6	126	1,2	0	0,11	0,18	3,96	0	241,5
302	Каша гречневая	150	8,2	6,5	42,8	18,57	133,3	198	2,96	0,03	0,21	0,15	2,4	0	262,2
ТТК 1/ ТТК 2	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,5	1,6	21,3	4,7	5,6	8,7	10,3	0	10,6	5,1	10,7	0,1	122,8
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	9	20	10	0	0	0,5	0,6	0,6	6,5	30	37,7
	итого		28,78	29,73	111,13	75,43	190	380,8	16,28	5,65	11,9	6,85	25,36	37,12	818,5

Цикличное меню по обеспечению питанием (ОБЕД) обучающихся 1-4 классов (7 — 11лет) на 2024 год

7 ДЕНЬ																
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергети ч.цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
71/ТТК 55/ ТТК 56/ТТК 54	Овощи свежие порционно или консервированные, или тушеные	30	0,2	0	1,4	2,3	3,5	5,3	3,3	1,1	2	2,2	1,5	11	12
96	Рассольник Ленинград со сметаной	200/10	1,6	4,08	16,5	21,6	15,04	44,8	0,74	0,02	0,08	0,06	0,9	9,2	129,2
290	Филе куриное отварное (тушёное в соусе)	50/30	6,14	15,84	1	11,55	0	0	0,85	0	0,01	0,03	0	0	170,4
203	Макароны отварные	150	5,36	4,83	28,6	5,9	7,68	35	0,78	0,03	0,06	0,02	0,44	0	179,4
ТТК 1/ ТТК 2	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,5	1,6	21,3	4,7	5,6	8,7	10,3	0	10,6	5,1	10,7	0,1	122,8
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	9	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	37,7
	итого		18	26,35	77,8	51,85	34,07	96,27	16,24	1,15	12,8	7,41	13,6	20,36	651,5

Цикличное меню по обеспечению питанием (ОБЕД) обучающихся 1-4 классов (7 — 11лет) на 2024 год

8 ДЕНЬ																
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергети ч.цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
82	Борщ со свежей капустой и сметаной	200/10	2,46	3,92	12,16	31,44	16,64	46,08	0,768	0	0,08	0,12	0,936	6,72	108
291	Плов из куриного филе	150	12,53	9	26,85	21,08	35,1	121,2	1,5	0,02	0,01	0,015	6,9	3,9	273
ТТК 1/ ТТК 2	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,5	1,6	21,3	4,7	5,6	8,7	10,3	0	10,6	5,1	10,7	0,1	122,8
349/345	Компот из сухофруктов (ягод)	200	0,34	0,14	19,8	6,45	1,7	1,7	0,35	0	0	0,01	0,8	1,22	82,7
	итого		19,83	14,66	80,11	63,67	59,04	177,7	12,92	0,02	10,7	5,245	19,34	11,94	586,5

Цикличное меню по обеспечению питанием (ОБЕД) обучающихся 1-4 классов (7 — 11лет) на 2024 год

9 ДЕНЬ																
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергети ч.цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
71/ТТК 55/ ТТК 56/ТТК 54	Овощи свежие порционно или консервированные, или тушеные	30	0,2	0	1,4	2,3	3,5	5,3	3,3	1,1	2	2,2	1,5	11	12
88	Щи из св.капусты со сметаной	200/10	1,41	3,95	9,2	21,18	16,44	69,36	2,52	0,02	0,1	0,14	1,28	12,48	77,4
234/239	Котлета (тефтели) рыбные с соусом	80	6,61	6,44	9,41	51,05	16,28	97,9	0,5	14,8	0,06	0,05	0,83	1,15	162
302	Каша рассыпчатая (рис или перловка)	150	8,2	6,5	42,8	18,57	133,3	198	2,96	0,03	0,21	0,15	2,4	0	262,2
ТТК 1/ ТТК 2	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,5	1,6	21,3	4,7	5,6	8,7	10,3	0	10,6	5,1	10,7	0,1	122,8
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	9	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	37,7
	итого		21,12	18,49	93,11	103,6	177,4	381,7	19,85	16	13	7,64	16,77	24,79	674,1

Цикличное меню по обеспечению питанием (ОБЕД) обучающихся 1-4 классов (7 — 11лет) на 2024 год

10 ДЕНЬ																
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергети ч.цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
115	Суп с крупой (Полевой)	200	2,31	19,2	6,89	88	22,1	50,1	0,8	0	0,04	0,03	0,43	3	205
289	Рагу из куриного филе	150	11,4	11,16	12,15	33,75	29,25	123,8	1,56	33,8	0,75	0,113	4,5	10,23	290,25
ТТК 1/ ТТК 2	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,5	1,6	21,3	4,7	5,6	8,7	10,3	0	10,6	5,1	10,7	0,1	122,8
388/345/348	Напиток из шиповника (ягод)	200	0,68	0,28	20,76	21,34	3,44	3,44	0,63	0	0,01	0,05	0,24	100	98
	итого		18,89	32,24	61,1	147,79	60,39	186,1	13,29	33,8	11,4	5,293	15,87	113,3	716,05

Цикличное меню по обеспечению питанием (ОБЕД) обучающихся 1-4 классов (7 — 11лет) на 2024 год

11 ДЕНЬ																
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергети ч.цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
96	Рассольник Ленинград со сметаной	200/10	1,6	4,08	16,5	21,6	15,04	44,8	0,74	0,02	0,08	0,06	0,9	9,2	129,2
279	Тефтели из говядины или из куриного филе с соусом	60/30	8,7	15	14,4	35,7	18,3	81,7	1,1	0,04	0,1	0,11	2,9	5,3	225
203	Макароны отварные	150	5,36	4,83	28,6	5,9	7,68	35	0,78	0,03	0,06	0,02	0,44	0	179,4
ТТК 1/ ТТК 2	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,5	1,6	21,3	4,7	5,6	8,7	10,3	0	10,6	5,1	10,7	0,1	122,8
345/348	Компот из ягод	200	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	98
	итого		20,26	25,51	95,8	73,7	48,87	172,7	13,19	0,09	10,8	5,29	15	14,66	754,4

Цикличное меню по обеспечению питанием (ОБЕД) обучающихся 1-4 классов (7 — 11лет) на 2024 год

12 ДЕНЬ																
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергети ч.цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
93	Щи по-уральски	200	8	4	16	80	39	123	2,52	0,02	0,15	0,18	1,28	12,48	124
294	Котлета из птицы	80	10,7	12,2	10,8	126,2	17,8	143	0,91	0,07	0,11	0,11	2,6	6,15	238
302	Каша рассыпчатая (рис или перловка)	150	8,2	6,5	42,8	18,57	133,3	198	2,96	0,03	0,21	0,15	2,4	0	262,2
ТТК 1/ ТТК 2	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,5	1,6	21,3	4,7	5,6	8,7	10,3	0	10,6	5,1	10,7	0,1	122,8
349	Компот из сухофруктов	200	0,34	0,14	19,8	6,45	1,7	1,7	0,35	0	0	0,01	0,8	1,22	82,7
	итого		31,74	24,44	110,7	235,92	197,4	474,4	17,04	0,12	11,1	5,55	17,78	19,95	829,7

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М.:ДеЛи принт, 2011 г.

Заказчик:
Директор

М.П. _____ / Журавецкая М.А. /

Исполнитель:

м.п. _____ / Пичкур Ю.Н./