

**Циклическое меню по обеспечению питанием обучающихся по программе начального общего образования**  
(завтрак, привозное питание)



Утверждено  
 Директор МАОУ СОШ № 41 г. Томска  
 С.М.Тропин  
 Приказ № 1350 от 27.08.2024г.

№ Реп.	Район	Выход гр, мл, шт	Энерг. ценность ккал	Пищевые вещества (гр)			Витамины (мг)									
				Белки гр	Жиры гр	Углев гр	В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<b>День 1</b>																
№1	Сыр порционнно	20	78,0	6,0	8,0	4,0	0,0	24,2	0,6	0,0	25,3	73,0	32,0	1,8		
№182	Каша Молоочная с маслом сливочным	200	388,0	10,4	12,8	53,7	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3		
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3		
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,2	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8		
	<b>Итого</b>		<b>581,9</b>	<b>18,9</b>	<b>21,1</b>	<b>83,9</b>	<b>3,2</b>	<b>27,8</b>	<b>5,2</b>	<b>9,5</b>	<b>228,8</b>	<b>300,1</b>	<b>112,5</b>	<b>7,2</b>		
<b>День 2</b>																
№423	Тфтели	110	266,0	13,0	15,6	20,7	0,2	3,5	0,0	1,7	36,7	97,5	19,5	0,8		
№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		
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3		
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8		
	<b>Итого</b>		<b>601,9</b>	<b>23,2</b>	<b>22,5</b>	<b>90,3</b>	<b>3,2</b>	<b>6,1</b>	<b>4,5</b>	<b>14,5</b>	<b>104,0</b>	<b>309,9</b>	<b>142,1</b>	<b>8,0</b>		
<b>День 3</b>																
№319/1	Голубцы «Кленивые»	100	308,7	19,7	19,3	34,0	0,1	0,9	0,1	2,9	65,8	89,7	35,0	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		
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3		
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8		
	<b>Итого</b>		<b>580,6</b>	<b>25,5</b>	<b>25,2</b>	<b>82,8</b>	<b>3,2</b>	<b>22,9</b>	<b>4,6</b>	<b>3,1</b>	<b>174,0</b>	<b>236,2</b>	<b>97,0</b>	<b>5,8</b>		
<b>День 4</b>																
№163	Котлета «Здоровье»	90	269,0	12,9	15,9	20,9	0,1	0,0	0,0	1,5	10,9	89,7	18,1	0,9		

№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	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
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>585,4</b>	<b>20,9</b>	<b>21,2</b>	<b>82,3</b>	<b>3,1</b>	<b>2,7</b>	<b>4,5</b>	<b>19,6</b>	<b>94,1</b>	<b>203,8</b>	<b>64,5</b>	<b>5,6</b>
<b>День 5</b>														
№140	Запеканка творожная или запеканка творожная с фруктовым, овощным или ягодным наполнителем	150	464,0	16,7	18,9	57,5	0,1	0,1	0,1	18,1	115,3	96,8	20,2	0,8
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>579,9</b>	<b>19,2</b>	<b>19,2</b>	<b>84,0</b>	<b>3,0</b>	<b>2,8</b>	<b>4,6</b>	<b>18,1</b>	<b>171,2</b>	<b>170,9</b>	<b>50,3</b>	<b>4,9</b>
<b>День 6</b>														
№295	Биточек из курицы	90	249,0	12,4	15,1	21,9	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№309	Макаронные изделия отварные	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
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>592,9</b>	<b>18,7</b>	<b>21,5</b>	<b>86,0</b>	<b>3,2</b>	<b>2,9</b>	<b>4,6</b>	<b>5,9</b>	<b>93,3</b>	<b>266,6</b>	<b>64,7</b>	<b>5,8</b>
<b>День 7</b>														
№234	Котлета рыбная	90	326,0	15,8	15,9	35,5	0,1	0,5	0,0	2,4	30,3	93,4	17,1	0,6
№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
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>597,9</b>	<b>21,6</b>	<b>21,8</b>	<b>84,3</b>	<b>3,2</b>	<b>22,5</b>	<b>4,5</b>	<b>2,6</b>	<b>138,5</b>	<b>239,9</b>	<b>79,1</b>	<b>5,6</b>
<b>День 8</b>														
№379	Поджарка	90	273,0	2,7	15,3	28,4	0,1	25,2	0,0	1,5	15,3	91,6	17,9	0,9
№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	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
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3

№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	<b>Итого</b>		<b>588,5</b>	<b>20,7</b>	<b>20,6</b>	<b>89,8</b>	<b>3,1</b>	<b>27,9</b>	<b>4,5</b>	<b>19,6</b>	<b>98,5</b>	<b>205,7</b>	<b>64,3</b>	<b>5,6</b>
	<b>День 9</b>													
№334	Омлет натуральный	105	410,0	17,0	15,4	52,0	0,1	2,0	0,2	13,1	80,8	180,9	18,2	2,2
№3	Сыр порционнo	10	58,0	2,5	4,0	2,0	0,0	24,2	0,6	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	<b>Итого</b>		<b>583,9</b>	<b>22,0</b>	<b>19,7</b>	<b>80,5</b>	<b>3,0</b>	<b>28,9</b>	<b>5,3</b>	<b>13,1</b>	<b>182,2</b>	<b>279,3</b>	<b>63,2</b>	<b>6,8</b>
	<b>День 10</b>													
№140	Макаронны отварные с сыром	150/20	471,0	16,9	19,2	57,3	0,1	10,3	0,1	18,7	132,4	97,2	29,9	3,2
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	<b>Итого</b>		<b>586,9</b>	<b>19,4</b>	<b>19,5</b>	<b>83,8</b>	<b>3,0</b>	<b>13,0</b>	<b>4,6</b>	<b>18,7</b>	<b>188,3</b>	<b>171,3</b>	<b>60,0</b>	<b>7,3</b>