**УТВЕРЖДАЮ: СОГЛАСОВАНО:**

 **Индивидуальный предприниматель Директор ОУ**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Шнурко Н.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2025 г. «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2025 г.**

**Примерное цикличное меню на обеспечение питанием обучающихся по программе начального общего образования (обед, 1-4 кл) в общеобразовательных учреждениях г.Томска , обслуживаемых**

**Индивидуальным предпринимателем Шнурко Н.А. (привозное питание)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Рец.** | **Рацион** | **Выход**гр, мл, шт | **Энерг.****ценность**ккал | **Пищевые вещества (гр)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества** |
| **Белки** гр | **Жиры** гр | **Углев**гр | **В** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  | **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 88 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200 | 220,5 | 6,9 | 7,4 | 15,8 | 0,1 | 30,9 | 0,0 | 1,4 | 43,9 | 49,9 | 24,4 | 0,8 |
| №295/1  | Биточек из курицы  | 75 | 229,0 | 13,4 | 14,1 | 27,7 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 3,8 | 15,6 | 137,7 | 15,5 | 1,2 |
| №309 | Макаронные изделия отварные | 110 | 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 и ржано-пшеничный | 60 | 94,0 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 0,1 | 0,1 | 2,5 | 0,0 | 35,5 | 41,5 | 12,4 | 0,8 |
|  | **Итого**  |  | **829,5** | **27,5** | **28,0** | **116,4** | **3,3** | **33,8** | **4,6** | **7,3** | **137,2** | **316,5** | **89,1** | **6,6** |
|  |  **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №239 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 187,0 | 4,5 | 5,9 | 19,8 | 0,2 | 14,2 | 1,0 | 3,3 | 34,0 | 97,1 | 36,1 | 2,2 |
| №181/1 | Котлета «Дружба» с соусом | 90 | 256,0 | 10,0 | 13,6 | 15,7 | 0,2 | 3,5 | 0,0 | 1,7 | 36,7 | 97,5 | 19,5 | 0,8 |
| №665 | Рис с овощами | 120 | 230,0 | 8,7 | 6,7 | 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 и ржано-пшеничный | 60 | 94,0 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 0,1 | 0,1 | 2,5 | 0,0 | 35,5 | 41,5 | 12,4 | 0,8 |
|  | **Итого**  |  | **825,0** | **26,6** | **26,6** | **112,9** | **3,4** | **20,4** | **5,5** | **17,8** | **138,0** | **407,0** | **178,2** | **10,2** |
|  |  **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №82 | Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200 | 208,0 | 2,4 | 4,6 | 26,1 | 0,3 | 38,8 | 0,0 | 3,8 | 40,5 | 52,8 | 24,5 | 1,2 |
| №319/1 | Голубцы «ленивые»  | 60 | 249,0 | 12,4 | 15,1 | 21,9 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 3,8 | 15,6 | 137,7 | 15,5 | 1,2 |
| №643 | Картофельное пюре | 150 | 156,0 | 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 и ржано-пшеничный | 60 | 94,0 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 0,1 | 0,1 | 2,5 | 0,0 | 35,5 | 41,5 | 12,4 | 0,8 |
|  | **Итого**  |  | **765,0** | **22,0** | **26,2** | **120,9** | **3,5** | **41,7** | **4,6** | **9,7** | **133,8** | **319,4** | **89,2** | **7,0** |
|  |  **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №155 | Суп с клецками | 200 | 227,0 | 5,4 | 6,6 | 27,7 | 0,2 | 14,2 | 1,0 | 3,3 | 34,0 | 97,1 | 36,1 | 2,2 |
| №335 | Каша гречневая с овощами и тушеной говядиной  | 200 | 477,0 | 16,8 | 15,9 | 40,5 | 0,1 | 0,5 | 0,0 | 2,4 | 30,3 | 93,4 | 17,1 | 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 и ржано-пшеничный | 60 | 94,0 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 0,1 | 0,1 | 2,5 | 0,0 | 35,5 | 41,5 | 12,4 | 0,8 |
|  | **Итого**  |  | **856,0** | **25,6** | **22,9** | **102,5** | **3,2** | **17,4** | **4,6** | **5,7** | **120,2** | **264,6** | **83,3** | **6,9** |
|  |  **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №136 | Суп картофельный с пшеном | 200 | 278,0 | 12,4 | 10,6 | 38,1 | 0,3 | 38,8 | 0,0 | 3,8 | 40,5 | 52,8 | 24,5 | 1,2 |
| №619 | Фрикадельки с соусом | 90 | 245,5 | 9,5 | 16,2 | 25,2 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 3,8 | 15,0 | 120,0 | 12,5 | 1,2 |
| №670 | Рагу овощное | 120 | 190,5 | 5,5 | 10,5 | 18,4 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 3,5 | 12,0 | 140,0 | 15,5 | 1,0 |
| №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 и ржано-пшеничный | 60 | 94,0 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 0,1 | 0,1 | 2,5 | 0,0 | 35,5 | 41,5 | 12,4 | 0,8 |
|  | **Итого**  |  | **866,0** | **30,8** | **37,7** | **116,0** | **3,5** | **41,9** | **4,7** | **11,1** | **123,4** | **386,9** | **82,6** | **7,5** |
|  | **День 6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №239 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 187,0 | 4,5 | 5,9 | 19,8 | 0,2 | 14,2 | 1,0 | 3,3 | 34,0 | 97,1 | 36,1 | 2,2 |
| №33 | Сосиска молочная отварная | 100 | 257,0 | 16,0 | 12,5 | 20,5 | 0,1 | 0,5 | 0,0 | 2,4 | 30,3 | 93,4 | 17,1 | 0,6 |
| №309 | Макаронные изделия отварные | 120 | 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 и ржано-пшеничный | 60 | 94,0 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 0,1 | 0,1 | 2,5 | 0,0 | 35,5 | 41,5 | 12,4 | 0,8 |
|  | **Итого**  |  | **824,0** | **27,7** | **24,9** | **113,2** | **3,4** | **17,4** | **5,5** | **7,8** | **142,0** | **319,4** | **102,4** | **7,4**  |
|  |  **День 7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 88 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200 | 220,5 | 6,9 | 7,4 | 15,8 | 0,1 | 30,9 | 0,0 | 1,4 | 43,9 | 49,9 | 24,4 | 0,8 |
| №335 | Каша гречневая с овощами и тушеной говядиной  | 200 | 477,0 | 16,8 | 15,9 | 40,5 | 0,1 | 0,5 | 0,0 | 2,4 | 30,3 | 93,4 | 17,1 | 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 и ржано-пшеничный | 60 | 94,0 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 0,1 | 0,1 | 2,5 | 0,0 | 35,5 | 41,5 | 12,4 | 0,8 |
|  | **Итого**  |  | **849,5** | **27,1** | **23,7** | **90,6** | **3,1** | **34,1** | **4,5** | **7,3** | **137,2** | **316,5** | **89,1** | **6,6** |
|  |  **День 8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №82 | Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200 | 248,0 | 2,4 | 4,6 | 26,1 | 0,3 | 38,8 | 0,0 | 3,8 | 40,5 | 52,8 | 24,5 | 1,2 |
| №395 | Говядина, тушеная с картофелем | 200 | 425,8 | 20,7 | 19,5 | 56,3 | 0,1 | 26,2 | 0,0 | 4,8 | 28,5 | 220,2 | 87,5 | 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 и ржано-пшеничный | 60 | 94,0 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 0,1 | 0,1 | 2,5 | 0,0 | 35,5 | 41,5 | 12,4 | 0,8 |
|  | **Итого**  |  | **825,8** | **26,5** | **24,5** | **116,7** | **3,3** | **67,7** | **4,5** | **8,6** | **124,9** | **347,1** | **142,1** | **8,4** |
|  |  **День 9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №218 | Рассольник со сметаной | 200 | 239,0 | 3,1 | 4,3 | 14,1 | 0,1 | 19,2 | 0,0 | 3,3 | 26,9 | 54,8 | 22,5 | 0,8 |
| №332№286 | Тефтели | 60 | 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 или каша гречневая с овощами | 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 и ржано-пшеничный | 60 | 94,0 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 0,1 | 0,1 | 2,5 | 0,0 | 35,5 | 41,5 | 12,4 | 0,8 |
|  | **Итого**  |  | **877,0** | **27,2** | **26,9** | **112,2** | **3,3** | **25,4** | **4,5** | **17,8** | **130,9** | **364,7** | **164,6** | **8,8** |
|  |  **День 10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №139 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 207,0 | 5,4 | 6,6 | 27,7 | 0,2 | 14,2 | 1,0 | 3,3 | 34,0 | 97,1 | 36,1 | 2,2 |
| №403 | Плов  | 200 | 467,0 | 21,1 | 20,9 | 55,1 | 0,2 | 21,5 | 0,0 | 0,0 | 8,1 | 80,1 | 10,6 | 0,4 |
| №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 и ржано-пшеничный | 60 | 94,0 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 0,1 | 0,1 | 2,5 | 0,0 | 35,5 | 41,5 | 12,4 | 0,8 |
|  | **Итого**  |  | **826,0** | **29,9** | **27,9** | **117,1** | **3,3** | **38,4** | **5,5** | **3,3** | **98,0** | **251,3** | **76,8** | **6,7** |