

Согласовано:

Заместитель начальника

Санитарного надзора

Управления Роспотребнадзора

По Томской области

 Е.А. Апсаямова



01.09.2020

Утверждаю:

Директор МАОУ Гуманитарный лицей




 Е. А. Баталова

Утверждаю:

Директор ООО «САМ»



 С.В. Борутенко

Циклическое меню

На обеспечение питанием учащихся из расчета 55 рублей в день.

Для МАОУ

Гуманитарный лицей

День 7														
70	огурец соленый	30	26,1	3,4	1,5	2,7	0,1	0,04	2,5	0,04	29,1	41,1	12,1	0,8
233/330	Рыба запеченая в молочном соусе	100/30	169	17,4	5,7	12,2	0,1	1,05	0,02	2,04	59,5	185	24,5	0,87
304	Рис отварной рассыпчатый	180	182,39	2,99	4,92	30,84	0,23	0	0,02	2,46	26,16	65,76	22,92	0,59
345	Компот из смеси ягод	200	122,6	0,52	0,18	28,85	0,014	0	0	0	23,7	18,4	13,42	0,71
пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	112,4	0	0,33	23,35	0	0	0	0,77	8,45	29,15	11,06	0,77
пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	50	96,69	0	0,6	16,7	2,5	0	0	0,08	17,5	79	23,5	1,95
			709,18	24,31	13,23	114,64	2,944	1,09	2,54	5,39	164,41	418,41	107,5	5,69
День 8														
306	Горошек зелёный консервированный	30	10,05	0,77	0,05	1,62	0,1	0,04	2,5	0,04	29,1	41,1	12,1	0,8
274/331	Зразы рубленные с соусом	100/30	177	8,4	12,07	8,9	0,12	0,82	24,93	0	39,35	97,2	15,74	6,37
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	243,75	8,59	6,09	38,64	0,32	0	0	0	14,82	2,047	135,8	4,56
350	Напиток из плодов шиповника	200	79	0,61	0,25	18,68	8,6	5	0,6	0	15	10,5	7,5	0,14
пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	112,4	0	0,33	23,35	0	0	0	0,77	8,45	29,15	11,06	0,77
пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	50	96,69	0	0,6	16,7	2,5	0	0	0,08	17,5	79	23,5	1,95
			718,89	18,37	19,39	107,89	11,64	5,86	28,03	0,89	124,22	258,997	205,7	14,59

	День 9													
71	Помидоры свежие	30	5,4	0,26	0,048	0,91	0,01	4,2	0	0,03	3,36	6,24	4,8	0,21
255	Печень «по-строгановски»	100	170	14,6	10,8	7,9	0,3	26,1	6,1	3,12	91,7	251,2	18,1	5
309	Макаронные изделия отварные	180	169,2	4,32	3,96	27,84	0,09	0	0,02	21,72	32,76	48,05	19,55	0,72
342	Компот из свежих плодов	200	114,6	0,16	0,16	27,88	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	112,4	0	0,33	23,35	0	0	0	0,77	8,45	29,15	11,06	0,77
пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	50	96,69	0	0,6	16,7	2,5	0	0	0,08	17,5	79	23,5	1,95
			668,29	19,34	15,898	104,58	2,91	31,2	6,12	25,72	167,95	418,04	82,15	9,6
	День 10													
53	Салат из моркови с зеленым горошком	50	36,45	0,82	2,06	3,64	0,04	3,43	0	0	14,16	20,8	9,19	0,65
284	Запеканка картофельная с мясом	225	292,4	15,8	11,67	30,94	0,4	7,41	31	0	65,87	164,7	439	5,9
349	Компот из смеси сухофруктов	200	196,4	1,16	0,3	47,26	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	112,4	0	0,33	23,35	0	0	0	0,77	8,45	29,15	11,06	0,77
пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	50	96,69	0	0,6	16,7	2,5	0	0	0,08	17,5	79	23,5	1,95
			832,89	20,085	17,5	134,35	3,02	21,91	31,03	2,25	117,26	374,75	528,46	10,38

3 день														
70	Огурец свежий	30	26,1	3,4	1,5	2,7	0,1	0,04	2,5	0,04	29,1	41,1	12,1	0,8
291	Плов из птицы	225	487	34,7	28,6	58,7	0,08	5,2	0,03	4,8	6,5	266,9	109,9	2,2
345	Компот из черной смородины	200	122,6	0,52	0,18	28,85	0,014	0	0	0	23,7	18,4	13,42	0,71
пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	112,4	0	0,33	23,35	0	0	0	0,77	8,45	29,15	11,06	0,77
пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	50	96,69	0	0,6	16,7	2,5	0	0	0,08	17,5	79	23,5	1,95
			844,79	38,62	31,21	130,3	2,694	5,24	2,53	5,69	85,25	434,55	169,98	6,43
день 4														
67	Винегрет овощной	60	75	0,84	6,02	4,37	0,5	5,76	0	0,72	1,3	1,8	0,95	0,41
255	Печень «по-строгановски»	100	170	14,6	10,8	7,9	0,3	26,1	6,1	3,12	91,7	251,2	18,1	5
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	292,79	10,3	7,31	46,41	0,2	0	0,03	19,2	17,4	207,5	138,7	5,47
349	Компот из кураги	200	196,4	1,16	0,3	47,26	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96
пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	112,4	0	0,33	23,35	0	0	0	0,77	8,45	29,15	11,06	0,77
пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	50	96,69	0	0,6	16,7	2,5	0	0	0,08	17,5	79	23,5	1,95
			943,28	26,9	25,36	145,99	3,52	32,66	6,13	24,09	142,19	614,65	224,36	14,56

5 день														
50	Салат из моркови с сыром	50	66	2,33	4,69	3,59	0,04	3,43	0	0	14,16	20,8	9,19	0,65
296\326	Биточки из птицы с соусом молочным	100\30	237,2	15,2	13,6	13,5	0,06	11,1	0,06	2,4	31,2	129,9	21,7	29
312	Картофельное пюре	180	164,7	5,76	6,9	24,5	0,16	6,66	0	0,18	44,37	1,62	33,3	1,08
342	Компот из смеси сухофруктов	200	114,6	0,16	0,16	27,88	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	112,4	0	0,33	23,35	0	0	0	0,77	8,45	29,15	11,06	0,77
пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	50	96,69	0	0,6	16,7	2,5	0	0	0,08	17,5	79	23,5	1,95
			791,59	23,45	26,28	109,52	2,77	22,09	0,06	3,43	129,86	264,87	103,89	34,4
День 6														
52	свекла отварная с маслом	50	42,5	0,82	2,06	3,64	0,04	3,43	0	0	14,16	20,8	9,19	0,65
243	Сосиска отварная	100	105,48	5,64	9	0,48	0,06	25,8	0	0	9,72	96,12	12,72	0,48
309	Макаронные изделия отварные	180	169,2	4,32	3,96	27,84	0,09	0	0,02	21,72	32,76	48,05	19,55	0,72
349	Компот из свежих яблок	200	196,4	1,16	0,3	47,26	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96
пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	112,4	0	0,33	23,35	0	0	0	0,77	8,45	29,15	11,06	0,77
пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	50	96,69	0	0,6	16,7	2,5	0	0	0,08	17,5	79	23,5	1,95
			722,67	11,94	16,25	119,27	2,71	30,03	0,02	22,77	88,43	319,12	109,02	5,53



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГУМАНИТАРНЫЙ ЛИЦЕЙ Г. ТОМСКА

634034, г. Томск, пр. Ленина, д. 53 тел.: (3822) 27-44-12, 27-44-13
Сайт: lyceum-gum.ru E-mail: info@tgl.tom.ru
ОКПО 28844165 ИНН/КПП 7017003757/701701001



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ Гуманитарный лицей
Е.А. Баталова

ГРАФИК

Питания в столовой МАОУ Гуманитарный лицей
(понедельник – суббота)

№ п/п	№ группы	Время посещения	Ответственный тьютор
1.	11-771	10-20	Фролова Екатерина Юрьевна
2.	11-772	10-30	Чвыкова Галина Николаевна
3.	11-773	10-40	Фролова Екатерина Юрьевна
4.	11-774	10-50	Шанхаева Диана Владимировна
5.	9-191	11-20	Чумакина Ксения Мансуровна
6.	9-192	11-30	Чумакина Ксения Мансуровна
7.	9-193	11-40	Шелудякова Мария Юрьевна
8.	10-181	14-00	Кисляк Наталья Андреевна
9.	10-182	14-10	Рабцевич Маргарита Николаевна
10.	10-183	14-20	Кисляк Наталья Андреевна
11.	10-184	14-30	Рабцевич Маргарита Николаевна
12.	8-101	12-20	Тарабыкина Евгения Сергеевна
13.	8-102	12-30	Михайлова Ирина Николаевна