

Утверждаю :

Директор МАОУ гуманитарный лицей г.Томска



Утверждаю:

Директор ООО "САМ"



Е.А. Мандракова

Циклическое меню

На обеспечение питания обучающихся из расчета 60 рублей в день

Для МАОУ гуманитарный лицей г. Томска

Циклическое меню

на оказание услуг по организации бесплатного одноразового питания первая смена обучающихся МАОУ
Гуманитарный лицей г.Томска (осенне-зимний период 11-18 лет)

№ Ред.	ОБЕД	Рацион	Выход г, мл, шт	Энергетическая ценность ккал	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
					Белки г	Жиры г	Углеводы г	В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
53		Кукуруза консервированная	30	14,72	0,41	0,58	1,96	0,1	0,04	2,5	0,04	29,1	41,1	12,1	0,08			
229		рыба тушеная с овощами	130	143	14,13	6,33	12,01	0,07	3,7	2,04	2,5	31,2	145,7	27,8	0,79			
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			
пром.пр.		Напиток "Валетек"	200	115	0,09	0,08	24,49	0,01	24	0	3,28	14	8,94	5,58	0,14			
пром.пр.		Хлеб пшеничный	50	112,4	3,95	0,33	23,35	0	0	0,77	8,45	29,15	11,06	0,77				
пром.пр.		Хлеб ржано-пшеничный	50	96,69	3,95	0,6	16,7	2,5	0	0,08	17,5	79	23,5	1,95				
				664,2	25,52	12,84	109,35	2,91	27,74	4,56	9,13	126,41	369,65	102,96	4,32			
		2 день																
Обед																		
71		Помидор свежий	50	9	0,43	0,08	1,51	0,016	7	0	0,05	5,6	10,4	8	0,35			
271/331		Котлета домашняя /соус	100/30	183,75	9,36	11,48	8,9	0,1	0	0,06	1,5	25,9	187,2	27,9	1,4			
312		Картофельное пюре	100	91,5	3,2	3,84	13,62	0,09	12,07	0	0,1	24,65	0,9	18,5	0,6			
321		Капуста тушеная	100	32,6	2,06	3,23	9,42	0,02	17,1	0	0,018	55,4	40,1	20,6	0,8			
349		Компот из смеси сухофруктов	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			
				722,34	16,21	19,86	120,76	2,746	36,97	0,06	2,718	143,34	392,75	142,56	6,83			
		3 день																
Обед																		
70		Огурец свежий	50	43,5	5,66	2,5	4,5	0,16	0,066	4,16	0,066	48,5	68,5	20,16	1,33			
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			
				862,19	40,88	32,21	132,1	2,754	5,266	4,19	5,716	104,65	461,95	178,04	6,96			

Обед	День 4													
67	Винегрет овощной	100	125	1,4	10,03	7,28	0,83	9,6	0	1,2	2,16	3	1,58	0,68
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
			993,28	27,46	29,37	148,9	3,85	36,5	6,13	24,57	143,05	615,85	225,94	14,83
Обед	5 день													
50	Салат из моркови с сыром	100	132	4,66	9,38	7,18	0,08	6,86	0	0	28,32	41,6	18,38	1,3
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
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
			939,39	26,78	31,11	132,49	2,82	25,42	0,06	3,63	135,68	327,27	140,94	35,06
Обед	День 6													
52	свекла отварная с маслом	100	85	1,64	4,12	7,28	0,08	6,86	0	0	28,32	41,6	18,38	1,3
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
			765,17	12,76	18,31	122,91	2,75	33,46	0,02	22,77	102,59	339,92	118,21	6,18

Обед	День 7																			
70	огурец соленый	50	43,5	5,66	2,5	4,5	0,16	0,066	4,216	0,066	48,5	68,5	20,16	1,33						
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						
Обед	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 рубленые 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	180	292,79	10,3	7,31	46,41	0,2	0	0,03	19,2	17,4	207,5	138,7	5,47						
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						
Обед	День 9																			
71	Помидор свежий	50	9	0,43	0,08	1,51	0,016	7	0	0,05	5,6	10,4	8	0,35						
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						
			671,89	19,51	15,93	105,18	2,916	34	6,12	25,74	170,19	422,2	85,35	9,74						

Обед	День 10																									
	Салат из моркови с зеленым горошком	100	72,9	1,64	4,12	7,28	0,08	6,86	0	0	28,32	41,6	18,38	1,3												
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												
			770,79	18,6	17,02	125,53	3	15,07	31	1,05	125,98	360,45	524,94	10,88												
Обед	День 11																									
71	Огурец свежий	50	43,5	5,66	2,5	4,5	0,16	0,066	4,16	0,066	48,5	68,5	20,16	1,33												
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 кураги	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												
			862,19	40,88	32,21	132,1	2,754	5,266	4,19	5,716	104,65	461,95	178,04	6,96												
Обед	День 12																									
67	Винегрет овощной	100	125	1,4	10,03	7,28	0,83	9,6	0	1,2	2,16	3	1,58	0,68												
296\326	Котлета из птицы с соусом	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												
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												
342	Шашиток из пиловника	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												
			978,68	27,06	32,03	135,12	3,6	21,6	0,09	23,65	90,89	452,95	201,68	38,82												