

Утверждаю:



гуманитарный лицей г. Томска

Е.А. Багалова

Утверждаю:

Директор ООО "САМ"



Е.А. Мандракова

Циклическое меню

На обеспечение питания обучающихся из расчета 82 рубля в день

Для МАОУ гуманитарный лицей г. Томска

Циклическое меню

на оказание услуг по организации бесплатного однокурсового питания второй смены обучающихся МАОУ Гуманитарный лицей г.Томска (осенне-зимний период 11-18 лет)

№ Реп.	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	Ca	P	Mg	Fe		
																г	г
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		
88		Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	119,2	1,9	5,4	9,8	0,08	30,9	0,03	1,4	43,9	49,9	24,4	0,8		
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	2,46	0,02	2,46	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	0,77	0	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			
				783,4	27,42	18,24	119,15	2,99	58,64	4,59	10,53	170,31	419,55	127,36	5,12		
		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		
114		Суп лапша домашняя	250/20	115	2,56	5,54	11,62	0,2	0,5	12,5	0	28,55	38,5	10,67	0,65		
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		
				837,34	18,77	25,4	132,38	2,946	37,47	12,56	2,718	171,89	431,25	153,23	7,48		
		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		
82		Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	135	3	5,75	17,62	0,32	38,8	0,03	3,75	40,5	52,8	24,5	1,2		
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	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		
				997,19	43,88	37,96	149,72	3,074	44,066	4,22	9,466	145,15	514,75	202,54	8,16		

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								
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20	145,22	6,17	5,12	15,56	0,19	14,2	0,97	3,27	34,02	97,14	36,12	2,15								
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	0,2	5,84	46	33	0,96								
пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	112,4	0	0,33	23,35	0	0	0,77	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	0,08	0,08	17,5	79	23,5	1,95								
			1138,5	33,63	34,49	164,46	4,04	50,7	7,1	27,84	177,07	712,99	262,06	16,98								
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								
96	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/10	135	3,5	7,1	25,1	0,1	13,7	0,03	1,2	19,6	55,9	21,9	0,8								
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	0,77	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	0,08	0,08	17,5	79	23,5	1,95								
			1074,39	30,28	38,21	157,59	2,92	39,12	0,09	4,83	155,28	383,17	162,84	35,86								
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								
119	Суп картофельный с бобовыми	250	215,2	4,9	5,32	19,22	0,07	16,01	3	2,4	76,52	80,8	49,13	1,18								
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	0,2	5,84	46	33	0,96								
пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	112,4	0	0,33	23,35	0	0	0,77	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	0,08	0,08	17,5	79	23,5	1,95								
			980,37	17,66	23,63	142,13	2,82	49,47	3,02	25,17	179,11	420,72	167,34	7,36								

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						
82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	135	3	5,75	17,62	0,32	38,8	0,03	3,75	40,5	52,8	24,5	1,2						
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	23,7	18,4	13,42	13,42	0,71						
пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	112,4	0	0,33	23,35	0	0	0,77	8,45	29,15	29,15	11,06	0,77						
пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	50	96,69	0	0,6	16,7	2,5	0	0,08	17,5	79	79	23,5	1,95						
			861,58	29,57	19,98	134,06	3,324	39,916	4,286	9,166	224,31	498,61	140,06	7,42						
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						
108	Суп картофельный с клецками	200	125	5,9	3,8	16	0,14	19,2	0,02	0,41	22,9	113,2	32,3	1,1						
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	0,77	8,45	29,15	29,15	11,06	0,77						
пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	50	96,69	0	0,6	16,7	2,5	0	0,08	17,5	79	79	23,5	1,95						
			892,93	25,98	24,41	131,66	11,66	25,06	28,08	20,5	149,7	577,65	240,9	16,6						
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						
98	Суп крестьянский с крупой перловой	250	89,76	2,66	2,73	14,42	0,1	13,2	0,02	4,5	15,8	53,9	21,6	0,8						
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	0,77	8,45	29,15	29,15	11,06	0,77						
пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	50	96,69	0	0,6	16,7	2,5	0	0,08	17,5	79	79	23,5	1,95						
			761,65	22,17	18,66	119,6	3,016	47,2	6,14	30,24	185,99	476,1	106,95	10,54						

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
95	Рассольник «Домашний» со сметаной	250\10	135	3,125	4,6	16,1	0,1	13,7	0,03	1,2	19,6	55,9	21,9						0,8
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
			905,79	21,725	21,62	141,63	3,1	28,77	31,03	2,25	145,58	416,35	546,84	11,68					
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
106	Суп картофельный горбушей	250	119,25	2,37	6,75	12,25	0,08	30,9	0,03	1,4	43,9	49,9	24,4						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 кураги	200	122,6	0,52	0,18	28,85	0,014	0	0	0,77	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
			981,44	43,25	38,96	144,35	2,834	36,166	4,22	7,116	148,55	511,85	202,44	7,76					
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
99	Суп из овощей	250	95,25	1,27	3,99	7,32	0,32	17,4	0	1,2	16,8	62,5	26,7						0,62
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	Папюток из шиповника	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
			1073,93	28,33	36,02	142,44	3,92	39	0,09	24,85	107,69	515,45	228,38	39,44					