

*Согласовано*

Федеральная служба по надзору в  
сфере защиты прав потребителей  
и благополучия человека  
УПРАВЛЕНИЕ РОСПОТРЕБНАДЗОРА  
ПО ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ

Заместитель начальника отдела  
санитарного надзора  
Е.А. Апсалямова

*21.08.2020*



Согласовано:  
Директор МАОУ гимназия №

Утверждаю:  
ИП Ляпко И.Г.



**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
на обеспечение питанием отдельных категорий обучающихся  
образовательных учреждений

**Меню обедов для обучающихся 1-4-х классов**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход (гр., шт., ед.)	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	E	C
<b>День 1</b>														
№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные, или тушеные	60	40	4	0,4	6,7	20	60	180	0	0	0	0	0
№88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	71,8	1,44	3,96	6,32	39,4	17,7	39,2	0,66	0	0,04	0	12,62
	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
№297	Фрикадельки куриные	80	215,44	9,97	14,89	5,89	3,42	1,14	6,4	0,11	0	0	0	0
№171	Каша рассыпчатая гречневая	150	262,5	8,29	8,95	37,36	10,2	72,3	109	2	10,2	0	0	0
№330	Соус сметанный	30	22,23	0,42	1,49	1,76	5	1	4,9	0,1	4	0	0	0,5
№ 342, 348	Компот из свежих или сушеных плодов и ягод	200	116,6	0,32	0,08	28,2	22,16	11,85	12	0,27	0	0,01	0	2,7
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
	Итого:		822,37	27,16	31,83	99,49	114,5	170,2	389	3,74	22,7	0,05	0	15,82
<b>День 2</b>														
№96	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	200	85,8	1,61	4,07	9,58	9,1	11,9	36,4	0	0	0	0	8,4
	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
№269	Котлета рубленая мясная (особая)	80	217,6	11,79	14,41	9,92	5,6	8,34	69,37	0,11	0	0	0	0

№ 305	Рис припущенный	150	199,95	3,63	4,39	36,66	7,9	21,4	66,5	0	21,4	0	0	0
№ 348	Соус сметанный с томатом	30	24,03	0,52	1,49	2,1	5	1	4,9	0,1	4	0	0	0,5
№ 342, 348	Компот из свежих или сушеных плодов и ягод	200	116,6	0,32	0,08	28,2	22,16	11,85	12	0,27	0	0,01	0	2,7
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
	Итого:	737,78	20,59	26,5	99,72	64,12	60,73	226,7	1,08	33,9	0,01	0	11,6	

**День 3**

№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные, или тушеные	60	40	4	0,4	6,7	20	60	180	0	0	0	0	0
№119	Суп с бобовыми	200	441,8	6,24	38,41	12,75	19,2	19,8	54,9	0,7	0	0	0	5,3
№290	Птица тушеная в соусе (кур.филе)	50/50	166	1,65	11,66	3,51	2,1	0,5	4	0,1	0	0	0	0
№ 309	Макаронные изделия отварные	150	185	4,9	3,5	32	17,2	13	47,6	0,6	0	0,1	0	1,6
№ 342, 348	Компот из свежих или сушеных плодов и ягод	200	116,6	0,32	0,08	28,2	22,16	11,85	12	0,27	0	0,01	0	2,7
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
	Итого:	1026,2	19,63	54,41	96,12	88,22	111,4	330,9	2,27	0	0,11	0	9,6	

**День 4**

№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные, или тушеные	60	40	4	0,4	6,7	20	60	180	0	0	0	0	0
№82	Борщ с капустой и картофелем	200	83	1,44	3,93	8,74	18,2	12,8	25,6	0	0	0	0	10,1
	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
№ 234	Котлета рыбная (горбуша)	80	184,72	9,51	11,15	11,62	10,62	10,74	74,05	0,11	9,37	0	0	0
№ 305	Рис припущенный с кукурузой	150	199,95	3,63	4,39	36,66	7,9	21,4	66,5	0	21,4	0	0	0
№330	Соус сметанный	30	22,23	0,42	1,49	1,76	5	1	4,9	0,1	4	0	0	0,5
№ 342, 348	Компот из свежих или сушеных плодов и ягод	200	116,6	0,32	0,08	28,2	22,16	11,85	12	0,27	0	0,01	0	2,7
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
	Итого:	740,3	22,04	23,5	106,9	98,24	124	400,6	1,08	43,27	0,01	0	13,3	
<b>День 5</b>														
№99	Суп из овощей	200	76,2	1,27	3,99	7,31	11,8	9,9	23,6	0	0	0	0	9,3
	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
№ 246	Гуляш из куриного филе	50/30	151	12,24	10,28	2,31	2,1	0,5	4	0,1	0	0	0	0
№171	Каша рассыпчатая гречневая	150	262,5	8,29	8,95	37,36	10,2	72,3	109	2	10,2	0	0	0
№ 342, 348	Компот из свежих или сушеных плодов и ягод	200	116,6	0,32	0,08	28,2	22,16	11,85	12	0,27	0	0,01	0	2,7

ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
	Итого:	700,1	24,84	25,36	88,44	60,62	100,8	186,1	2,97	18,7	0,01	0	12	

**День 6**

№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные, или тушеные	60	40	4	0,4	6,7	20	60	180	0	0	0	0	0
№106	Суп картофельный с рыбными консервами	200	84,8	1,74	2,22	12,31	12,4	16,9	55,3	0	0	0	0	9
№294	Биточки, рубленые из птицы	80	180,8	8,72	1,25	8,14	3,42	1,1	6,4	0,11	0	0	0	0
№ 309	Макаронные изделия отварные	150	185	4,9	3,5	32	17,2	13	47,6	0,6	0	0,1	0	1,6
№ 348	Соус сметанный с томатом	30	24,03	0,52	1,49	2,1	5	1	4,9	0,1	4	0	0	0,5
№ 342, 348	Компот из свежих или сушеных плодов и ягод	200	116,6	0,32	0,08	28,2	22,16	11,85	12	0,27	0	0,01	0	2,7
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
	Итого:	708,03	22,72	9,3	102,4	87,74	110,1	338,6	1,68	4	0,11	0	13,8	

**День 7**

№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные, или тушеные	60	40	4	0,4	6,7	20	60	180	0	0	0	0	0
---------------	--	----	----	---	-----	-----	----	----	-----	---	---	---	---	---

№88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	71,8	1,44	3,96	6,32	39,4	17,7	39,2	0,66	0	0,04	0	12,62
	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
№297	Фрикадельки куриные	80	215,44	9,97	14,89	5,89	3,42	1,14	6,4	0,11	0	0	0	0
№171	Каша рассыпчатая гречневая	150	262,5	8,29	8,95	37,36	10,2	72,3	109	2	10,2	0	0	0
№330	Соус сметанный	30	22,23	0,42	1,49	1,76	5	1	4,9	0,1	4	0	0	0,5
№ 342, 348	Компот из свежих или сушеных плодов и ягод	200	116,6	0,32	0,08	28,2	22,16	11,85	12	0,27	0	0,01	0	2,7
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
	Итого:	822,37	27,16	31,83	99,49	114,5	170,2	389	3,74	22,7	0,05	0	15,82	

**День 8**

№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные, или тушеные	60	40	4	0,4	6,7	20	60	180	0	0	0	0	0
№119	Суп с бобовыми	200	441,8	6,24	38,41	12,75	19,2	19,8	54,9	0,7	0	0	0	5,3
№ 291	Плов из птицы	200	305,33	16,94	10,46	35,73	10,1	23,5	64,6	0	0	0	0	2
№ 342, 348	Компот из свежих или сушеных плодов и ягод	200	116,6	0,32	0,08	28,2	22,16	11,85	12	0,27	0	0,01	0	2,7
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0

		Итого:	980,53	30,02	49,71	96,34	79,02	121,4	343,9	1,57	0	0,01	0	10
<b>День 9</b>														
№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные, или тушеные	60	40	4	0,4	6,7	20	60	180	0	0	0	0	0
№82	Борщ с капустой и картофелем	200	83	1,44	3,93	8,74	18,2	12,8	25,6	0	0	0	0	10,1
	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
№294	Биточки, рубленые из птицы	80	180,8	8,72	1,25	8,14	3,42	1,1	6,4	0,11	0	0	0	0
№ 309	Макаронные изделия отварные	150	185	4,9	3,5	32	17,2	13	47,6	0,6	0	0,1	0	1,6
№330	Соус сметанный	30	22,23	0,42	1,49	1,76	5	1	4,9	0,1	4	0	0	0,5
№ 342, 348	Компот из свежих или сушеных плодов и ягод	200	116,6	0,32	0,08	28,2	22,16	11,85	12	0,27	0	0,01	0	2,7
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
		Итого:	721,43	22,52	12,71	98,8	100,3	106	314	1,68	12,5	0,11	0	14,9
<b>День 10</b>														
№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные, или тушеные	60	40	4	0,4	6,7	20	60	180	0	0	0	0	0
№103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	94,6	2,15	2,27	13,96	9	11,6	30,9	0	0	0	0	7,7

ТТК	Котлета рыбная Дружба (минтай, свинина)	80	184,72	9,51	11,15	11,62	10,62	10,74	74,05	0,11	9,37	0	0	0
№ 305	Рис припущенный с кукурузой	150	199,95	3,63	4,39	36,66	7,9	21,4	66,5	0	21,4	0	0	0
№ 332	Соус сметанный с луком	30	26,25	0,48	1,76	2,1	5	1	4,9	0,1	4	0	0	0,5
№ 342, 348	Компот из свежих или сушеных плодов и ягод	200	116,6	0,32	0,08	28,2	22,16	11,85	12	0,27	0	0,01	0	2,7
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
	Итого:		738,92	22,61	20,41	112,2	82,24	122,8	400,8	1,08	34,77	0,01	0	10,9

**День 11**

№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные, или тушеные	60	40	4	0,4	6,7	20	60	180	0	0	0	0	0
№96	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	200	85,8	1,61	4,07	9,58	9,1	11,9	36,4	0	0	0	0	8,4
	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
№ 268	Шницель мясной	80	217,6	11,79	14,41	9,92	5,6	8,34	69,37	0,11	0	0	0	0
№ 309	Макаронные изделия отварные	150	185	4,9	3,5	32	17,2	13	47,6	0,6	0	0,1	0	1,6
№ 348	Соус сметанный с томатом	30	24,03	0,52	1,49	2,1	5	1	4,9	0,1	4	0	0	0,5
№ 342, 348	Компот из свежих или сушеных плодов и ягод	200	116,6	0,32	0,08	28,2	22,16	11,85	12	0,27	0	0,01	0	2,7
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0

ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
	Итого:	762,83	25,86	26,01	101,8	93,42	112,3	387,8	1,68	12,5	0,11	0	13,2	
<b>День 12</b>														
№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные, или тушеные	60	40	4	0,4	6,7	20	60	180	0	0	0	0	0
№99	Суп из овощей	200	76,2	1,27	3,99	7,31	11,8	9,9	23,6	0	0	0	0	9,3
	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
№ 246	Гуляш из куриного филе	50/30	151	12,24	10,28	2,31	2,1	0,5	4	0,1	0	0	0	0
№ 305	Рис припущенный	150	199,95	3,63	4,39	36,66	7,9	21,4	66,5	0	21,4	0	0	0
№ 342, 348	Компот из свежих или сушеных плодов и ягод	200	116,6	0,32	0,08	28,2	22,16	11,85	12	0,27	0	0,01	0	2,7
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
	Итого:	677,55	24,18	21,2	94,44	78,32	109,9	323,6	0,97	29,9	0,01	0	12	