

*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. Апсаямова



Согласовано:  
Директор МАОУ гимназия №

Утверждаю:  
ИП Ляпко И.Г.



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

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

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход (гр., шт., ед.)	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	А	В1	Е	С
<b>День 1</b>														
№ 173	Каша гречневая молочная	200	210,5	7	5,8	32,7	105,6	86,8	184,8	2,3	15,1	0	0	0,8
№ 3	Бутерброд с сыром и маслом	30/10/15.	191	7	11,3	15,4	183,5	13,6	130,1	0,4	72,2	0	0	0
№ 383 / 380	Кофейный напиток	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
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
		Итого:	566,3	18,12	19,22	78,92	298,22	111,16	334,72	2,94	87,3	0	0	0,8
<b>День 2</b>														
№269	Котлета рубленая мясная (особая)	80	117,25	6,85	8	5,14	5,6	8,34	69,37	0,11	0	0	0	0
№ 305	Рис припущенный	150	176	3	4,2	31,7	7,9	21,4	66,5	0	21,4	0	0	0
№331	Соус сметанный с томатный	30	17	0,3	1,4	1,4	5	1	4,9	0,1	4	0	0	0,5
№ 376, 377, 378	Чай	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
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
		Итого:	475,05	14,27	15,72	69,06	27,62	41,5	160,59	0,45	25,4	0	0	0,5
<b>День 3</b>														
№173	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	200	197	4,6	5	33,5	106,4	15,6	95,4	0	15,6	0	0	0,8
№ 376, 377, 378	Чай	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
№ 421	Ватрушка с творогом	75	163	5,8	6,1	21	27,4	7,4	53,2	0,4	7,3	0	3,2	0,1

	Свежие фрукты	1 шт	45	0,04	0,04	9,8	16	9	11	22	0	0,02	0,2	9,3
		Итого:	529	13,24	13,14	86,6	155,8	40,6	167,3	22,4	22,9	0,02	3,4	10,2
<b>День 4</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
№ 234	Котлета рыбная (горбуша)	80	81,6	8	9,82	5,71	10,62	10,74	74,05	0,11	9,37	0	0	0
№ 305	Рис припущенный с кукурузой	150	176	3	4,2	31,7	7,9	21,4	66,5	0	21,4	0	0	0
№330	Соус сметанный	30	17	0,3	1,4	1,4	5	1	4,9	0,1	4	0	0	0,5
№ 376, 377, 378	Чай	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
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
		Итого:	479,4	19,42	17,94	76,33	52,64	103,9	345,27	0,45	34,77	0	0	0,5
<b>День 5</b>														
№210	Омлет натуральный со сливочным маслом с зеленым горошком	160	479,4	19,42	17,94	76,33	52,64	103,9	345,27	0,45	34,77	0	0	0,5
№ 3	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	195	3	6,5	31	16,9	6,4	32,8	0,5	7,5	0	0	0
№ 376, 377, 378	Чай	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
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
		Итого:	839,2	26,54	26,56	138,15	78,66	121,06	397,89	1,19	42,27	0	0	0,5
<b>День 6</b>														
№294	Биточки, рубленые из птицы	80	76,68	8	1,25	5,02	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

№ 331	Соус сметанный с томатом	30	17	0,3	1,4	1,4	5	1	4,9	0,1	4	0	0	0,5
№ 382 / 383	Какао	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
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
	Итого:	443,48	17,32	8,27	69,24	34,74	25,86	78,72	1,05	4	0,1	0	0	2,1
<b>День 7</b>														
№ 173	Каша гречневая молочная	200	210,5	7	5,8	32,7	105,6	86,8	184,8	2,3	15,1	0	0	0,8
№ 3	Бутерброд с сыром и маслом	30/10/15.	191	7	11,3	15,4	183,5	13,6	130,1	0,4	72,2	0	0	0
№ 383 / 380	Кофейный напиток	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
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
	Итого:	566,3	18,12	19,22	78,92	298,22	111,16	334,72	2,94	87,3	0	0	0	0,8
<b>День 8</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
№ 291	Плов из птицы	50/150	267	14	8,3	28,5	10,1	23,5	64,6	0	0	0	0	2
№ 376, 377, 378	Чай	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
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
	Итого:	471,8	22,12	10,82	66,02	39,22	94,26	264,42	0,24	0	0	0	0	2
<b>День 9</b>														
№ 223	Запеканка творожно - морковная с молоком сгущенным	160	296,65	13,81	12,21	32,8	127,12	26,4	167,41	0	14,32	0	14,8	0,58
№ 376, 377, 378	Чай	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0

№ 3	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	195	3	6,5	31	16,9	6,4	32,8	0,5	7,5	0	0	0
		Итого:	615,65	19,61	20,71	86,1	150,02	41,4	207,91	0,5	21,82	0	14,8	0,58
<b>День 10</b>														
ТТК	Котлета рыбная Дружба (минтай, свинина)	80	93,71	5,71	5,25	4,8	15,08	14,62	81,37	0,11	10,97	0	0	0
№ 305	Рис припущенный с кукурузой	150	176	3	4,2	31,7	7,9	21,4	66,5	0	21,4	0	0	0
№ 332	Соус сметанный с луком	30	17	0,3	1,4	1,4	5	1	4,9	0,1	4	0	0	0,5
№ 376, 377, 378	Чай	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
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
		Итого:	451,51	13,13	12,97	68,72	37,1	47,78	172,59	0,45	36,37	0	0	0,5
<b>День 11</b>														
№ 268	Шницель мясной	80	163,42	5,71	12,57	7,31	4,45	8,11	59,08	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
№331	Соус сметанный с томатом	30	17	0,3	1,4	1,4	5	1	4,9	0,1	4	0	0	0,5
№ 382 / 383	Какао	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
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
		Итого:	530,22	15,03	19,59	71,53	35,77	32,87	131,4	1,05	4	0,1	0	2,1
<b>День 12</b>														
№ 173	Каша пшеничная вязкая молочная со сливочным маслом	200	197	4,6	5	33,5	106,4	15,6	95,4	0	15,6	0	0	0,8
№ 3	Бутерброд с сыром	55	120,9	6	4,9	12,5	178,4	12,7	122,2	0,3	36,5	0	0	0

