

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Шнурко Н.А.

2023 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор ОУ

2023 г.



Примерное диетическое меню на обеспечение питанием обучающихся по программе начального общего образования (завтрак, 1-4 кл.) в общеобразовательных учреждениях г.Томска, обслуживаемых Индивидуальным предпринимателем Шнурко Н.А.

№ Рец.	Рацион	Выход гр, мл, шт	Энерг. ценность ккал	Пищевые вещества (гр)			Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Белки гр	Жиры гр	Углев гр'	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 день</b>														
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	359,0	14,2	7,8	52,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№3	Сыр порционно	10	38,0	2,5	4,0	2,0	0,0	24,2	0,6	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5
№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный или батон	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>587,9</b>	<b>19,6</b>	<b>20,3</b>	<b>81,0</b>	<b>3,2</b>	<b>27,8</b>	<b>64,2</b>	<b>9,5</b>	<b>250,0</b>	<b>253,3</b>	<b>95,4</b>	<b>5,9</b>
<b>2 день</b>														
№140	Макароны отварные с сыром	150/20	324,0	16,7	18,9	47,5	0,1	0,1	0,1	18,1	115,3	96,8	20,2	0,8
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный или батон	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
№760	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
<b>Итого</b>			<b>586,9</b>	<b>19,4</b>	<b>19,5</b>	<b>83,8</b>	<b>3,0</b>	<b>13,0</b>	<b>4,6</b>	<b>18,7</b>	<b>188,3</b>	<b>171,3</b>	<b>60,0</b>	<b>7,3</b>
<b>3 день</b>														
№391	Картофель, тушеный с мясом или курицей	250	469,8	17,7	19,5	56,3	0,1	26,2	0,0	4,8	28,5	220,2	87,5	3,1
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный или батон	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>585,7</b>	<b>20,2</b>	<b>19,8</b>	<b>82,8</b>	<b>3,0</b>	<b>28,9</b>	<b>4,5</b>	<b>4,8</b>	<b>84,4</b>	<b>294,3</b>	<b>117,6</b>	<b>7,2</b>

	<b>День 4</b>													
№327	Запеканка из творога с морковью, со сгущенным молоком	150/20	472,0	17,0	19,2	56,9	2,8	10,5	1,7	26,7	279,9	398,5	38,9	0,8
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный или батон	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>587,9</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>83,4</b>	<b>5,7</b>	<b>13,2</b>	<b>6,2</b>	<b>26,7</b>	<b>335,8</b>	<b>472,6</b>	<b>69,0</b>	<b>4,9</b>
	<b>День 5</b>													
№403	Плов с птицей	250	470,0	17,3	19,6	56,7	0,1	5,2	0,0	4,8	6,5	266,9	109,9	2,2
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>585,9</b>	<b>19,8</b>	<b>19,9</b>	<b>83,2</b>	<b>3,0</b>	<b>7,9</b>	<b>4,5</b>	<b>4,8</b>	<b>62,4</b>	<b>341,1</b>	<b>140,0</b>	<b>6,3</b>
	<b>День 6</b>													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	268,0	12,2	5,8	42,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№3	Сыр порционно	10	38,0	2,5	4,0	2,0	0,0	24,2	0,6	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5
№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
№382	Какао	200	150,6	5,8	3,8	29,4	0,1	0,2	0,0	0,4	172,2	178,4	24,8	1,0
№2	Хлеб пшеничный или батон	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>589,5</b>	<b>22,9</b>	<b>22,1</b>	<b>85,4</b>	<b>0,5</b>	<b>25,4</b>	<b>62,2</b>	<b>9,9</b>	<b>401,8</b>	<b>399,1</b>	<b>102,5</b>	<b>3,6</b>
	<b>День 7</b>													
№332 №286	Тефтели	110	266,0	13,0	15,6	20,7	0,2	3,5	0,0	1,7	36,7	97,5	19,5	0,8
№309	Макаронные изделия отварные	150	200,5	5,5	5,0	34,9	0,1	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный или батон	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>582,4</b>	<b>21,0</b>	<b>20,9</b>	<b>82,1</b>	<b>3,2</b>	<b>6,2</b>	<b>4,5</b>	<b>19,8</b>	<b>119,9</b>	<b>211,6</b>	<b>65,9</b>	<b>5,5</b>
	<b>День 8</b>													
№391	Жаркое «по-домашнему»	250	470,8	16,7	19,5	56,3	0,1	26,2	0,0	4,8	28,5	220,2	87,5	3,1
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный или батон	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>586,7</b>	<b>19,2</b>	<b>19,8</b>	<b>82,8</b>	<b>3,0</b>	<b>28,9</b>	<b>4,5</b>	<b>4,8</b>	<b>84,4</b>	<b>294,3</b>	<b>117,6</b>	<b>7,2</b>
	<b>День 9</b>													
№534	Омлет натуральный	105	395,0	17,0	12,4	54,0	0,1	2,0	0,2	13,1	80,8	180,9	18,2	2,2
№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3

№2	Хлеб пшеничный или батон	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>585,9</b>	<b>19,6</b>	<b>20,9</b>	<b>80,6</b>	<b>3,0</b>	<b>4,7</b>	<b>63,7</b>	<b>13,1</b>	<b>137,9</b>	<b>256,9</b>	<b>48,3</b>	<b>6,3</b>
	<b>День 10</b>													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	289,0	16,2	12,8	42,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
№740	Чай с сахаром, с лимоном	200/7	59,0	0,3	0,0	15,2	0,0	2,9	0,0	2,3	8,0	9,7	5,2	0,9
№2	Хлеб пшеничный или батон	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
№410	Яблоко запеченное	100	107,0	0,3	0,3	16,7	0,0	11,3	0,0	0,0	11,4	7,6	6,2	1,6
<b>Итого</b>			<b>587,9</b>	<b>19,2</b>	<b>21,6</b>	<b>85,9</b>	<b>0,4</b>	<b>15,2</b>	<b>61,6</b>	<b>11,8</b>	<b>203,7</b>	<b>238,0</b>	<b>74,2</b>	<b>4,6</b>
	<b>День 11</b>													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	328,0	18,2	18,8	47,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный или батон	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
№760	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
<b>Итого</b>			<b>590,9</b>	<b>20,9</b>	<b>19,4</b>	<b>83,7</b>	<b>3,6</b>	<b>13,8</b>	<b>4,6</b>	<b>10,1</b>	<b>220,6</b>	<b>227,5</b>	<b>90,2</b>	<b>7,8</b>
	<b>День 12</b>													
№220	Чахохбили из птицы	90	242,0	12,8	12,9	17,4	0,1	2,9	0,0	1,5	22,5	112,9	49,6	1,9
№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	150	228,0	3,8	6,1	38,6	0,2	0,0	0,0	2,1	21,8	54,8	19,1	0,5
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный или батон	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>585,9</b>	<b>19,1</b>	<b>19,3</b>	<b>87,0</b>	<b>3,1</b>	<b>5,6</b>	<b>4,5</b>	<b>3,6</b>	<b>100,2</b>	<b>241,8</b>	<b>98,8</b>	<b>6,5</b>
	<b>День 13</b>													
№403	Плов с птицей	250	470,0	17,3	19,6	56,7	0,1	5,2	0,0	4,8	6,5	266,9	109,9	2,2
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>585,9</b>	<b>19,8</b>	<b>19,9</b>	<b>83,2</b>	<b>3,0</b>	<b>7,9</b>	<b>4,5</b>	<b>4,8</b>	<b>62,4</b>	<b>341,1</b>	<b>140,0</b>	<b>6,3</b>
	<b>День 14</b>													
№327	Запеканка из творога с морковью, со сгущ. молоко.	150/20	472,0	17,0	19,2	56,9	2,8	10,5	1,7	26,7	279,9	398,5	38,9	0,8
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный или батон	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>587,9</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>83,4</b>	<b>5,7</b>	<b>13,2</b>	<b>6,2</b>	<b>26,7</b>	<b>335,8</b>	<b>472,6</b>	<b>69,0</b>	<b>4,9</b>

<b>День 15</b>														
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	359,0	14,2	7,8	52,4	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3
№3	Сыр порционно	10	38,0	2,5	4,0	2,0	0,0	24,2	0,6	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5
№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный или батон	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>587,9</b>	<b>19,6</b>	<b>20,3</b>	<b>81,0</b>	<b>3,2</b>	<b>27,8</b>	<b>64,2</b>	<b>9,5</b>	<b>250,0</b>	<b>253,3</b>	<b>95,4</b>	<b>5,9</b>