

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Переменка»

Шнурко Н.А.

2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

И.о. директора МАОУ ООШ № 66

Шарипова Р.М.

2024 г.

Примерное цикличное меню на обеспечение питанием обучающихся по программе начального общего образования (завтрак, 1-4 классы), обслуживаемых ООО «Переменка» (привозное питание)

№ 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>День 1</b>														
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	388,0	10,4	12,8	53,7	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	30	57,9	2,3	0,3	11,2	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
№103	Изделие кондитерское или кулинарное	50	108,0	3,8	5,0	26,9	0,1	0,0	5,0	3,0	63,0	63,0	25,2	1,0
<b>Итого</b>			<b>611,9</b>	<b>16,7</b>	<b>18,1</b>	<b>106,8</b>	<b>3,3</b>	<b>3,6</b>	<b>9,6</b>	<b>12,5</b>	<b>414,1</b>	<b>290,1</b>	<b>105,7</b>	<b>6,4</b>
<b>День 2</b>														
№423	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
№302	Каша гречневая	150	220,0	7,7	6,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	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	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>601,9</b>	<b>23,2</b>	<b>22,5</b>	<b>90,3</b>	<b>3,2</b>	<b>6,1</b>	<b>4,5</b>	<b>14,5</b>	<b>104,0</b>	<b>309,9</b>	<b>142,1</b>	<b>8,0</b>
<b>День 3</b>														
№140	Запеканка творожная или запеканка творожная с фруктовым, овощным или ягодным наполнителем со сгущенным молоком	150	464,0	16,7	18,9	57,5	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	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>579,9</b>	<b>19,2</b>	<b>19,2</b>	<b>84,0</b>	<b>3,0</b>	<b>2,8</b>	<b>4,6</b>	<b>18,1</b>	<b>171,2</b>	<b>170,9</b>	<b>50,3</b>	<b>4,9</b>
<b>День 4</b>														
№467	Плов	200	467,0	21,1	20,9	55,1	0,2	21,5	0,0	0,2	8,1	80,1	10,6	0,4
№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>582,9</b>	<b>23,6</b>	<b>21,2</b>	<b>81,6</b>	<b>3,1</b>	<b>24,2</b>	<b>4,5</b>	<b>0,2</b>	<b>64,0</b>	<b>154,2</b>	<b>40,7</b>	<b>4,5</b>
	<b>День 5</b>													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	388,0	10,4	12,8	53,7	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	30	57,9	2,3	0,3	11,2	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
№103	Изделие кондитерское или кулинарное	50	108,0	3,8	5,0	26,9	0,1	0,0	5,0	3,0	63,0	63,0	25,2	1,0
	<b>Итого</b>		<b>611,9</b>	<b>16,7</b>	<b>18,1</b>	<b>106,8</b>	<b>3,3</b>	<b>3,6</b>	<b>9,6</b>	<b>12,5</b>	<b>414,1</b>	<b>290,1</b>	<b>105,7</b>	<b>6,4</b>
	<b>День 6</b>													
№376	Фрикадельки с соусом	90	249,0	12,4	15,1	21,9	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№309	Макаронные изделия отварные	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	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>592,9</b>	<b>18,7</b>	<b>21,5</b>	<b>86,0</b>	<b>3,2</b>	<b>2,9</b>	<b>4,6</b>	<b>5,9</b>	<b>93,3</b>	<b>266,6</b>	<b>64,7</b>	<b>5,8</b>
	<b>День 7</b>													
№234/1	Котлета рыбная «Здоровье»	90	326,0	15,8	15,9	35,5	0,1	0,5	0,0	2,4	30,3	93,4	17,1	0,6
№312	Картофельное пюре	150	156,0	3,3	5,6	22,3	0,2	19,3	0,0	0,2	52,3	72,4	31,9	0,9
№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>597,9</b>	<b>21,6</b>	<b>21,8</b>	<b>84,3</b>	<b>3,2</b>	<b>22,5</b>	<b>4,5</b>	<b>2,6</b>	<b>138,5</b>	<b>239,9</b>	<b>79,1</b>	<b>5,6</b>
	<b>День 8</b>													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	388,0	10,4	12,8	53,7	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	30	57,9	2,3	0,3	11,2	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
№103	Изделие кондитерское или кулинарное	50	108,0	3,8	5,0	26,9	0,1	0,0	5,0	3,0	63,0	63,0	25,2	1,0
	<b>Итого</b>		<b>611,9</b>	<b>16,7</b>	<b>18,1</b>	<b>106,8</b>	<b>3,3</b>	<b>3,6</b>	<b>9,6</b>	<b>12,5</b>	<b>414,1</b>	<b>290,1</b>	<b>105,7</b>	<b>6,4</b>
	<b>День 9</b>													
№534	Омлет натуральный	150	468,0	19,0	19,4	54,0	0,1	24,0	0,8	13,1	100,8	190,9	25,2	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>583,9</b>	<b>21,5</b>	<b>19,7</b>	<b>80,5</b>	<b>3,0</b>	<b>26,7</b>	<b>5,3</b>	<b>13,1</b>	<b>156,7</b>	<b>265,0</b>	<b>55,3</b>	<b>6,3</b>
	<b>День 10</b>													
№140	Макаронные изделия отварные с сыром	150/20	471,0	16,9	19,2	57,3	0,1	10,3	0,1	18,7	132,4	97,2	29,9	3,2
№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>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>
--	--------------	--	--------------	-------------	-------------	-------------	------------	-------------	------------	-------------	--------------	--------------	-------------	------------

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Переменка»

Шнурко Н.А.

2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

И.о. директора МАОУ ООШ № 66

Шарипова Р.М.

2024 г.

Примерное цикличное меню на обеспечение питанием обучающихся по программе начального общего образования (обед, 1-4 кл) в общеобразовательных учреждениях г.Томска, обслуживаемых ООО «Переменка» (привозное питание)

№ 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>День 1</b>														
№ 88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	220,5	6,9	7,4	15,8	0,1	30,9	0,0	1,4	43,9	49,9	24,4	0,8
№295/1	Биточек из курицы	75	249,0	12,4	15,1	32,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№309	Макаронные изделия отварные	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 и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>849,5</b>	<b>26,5</b>	<b>29,0</b>	<b>121,4</b>	<b>3,3</b>	<b>33,8</b>	<b>4,6</b>	<b>7,3</b>	<b>137,2</b>	<b>316,5</b>	<b>89,1</b>	<b>6,6</b>
<b>День 2</b>														
№239	Суп картофельный с бобовыми	200	187,0	4,5	5,9	19,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№423	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
№302	Каша гречневая	150	220,0	7,7	6,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	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 и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>825,0</b>	<b>28,6</b>	<b>28,5</b>	<b>117,9</b>	<b>3,4</b>	<b>20,4</b>	<b>5,5</b>	<b>17,8</b>	<b>138,0</b>	<b>407,0</b>	<b>178,2</b>	<b>10,2</b>
<b>День 3</b>														

	с картофелем со сметаной														
№319/1	Голубцы «ленивые»	90	308,7	19,7	19,3	34,0	0,1	0,9	0,1	2,9	65,8	89,7	35,0	0,8	
№312	Картофельное пюре	150	156,0	3,3	5,6	22,3	0,2	19,3	0,0	0,2	52,3	72,4	31,9	0,9	
№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 и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8	
	<b>Итого</b>		<b>824,7</b>	<b>28,8</b>	<b>29,9</b>	<b>116,7</b>	<b>3,5</b>	<b>61,7</b>	<b>4,6</b>	<b>6,9</b>	<b>214,5</b>	<b>289,0</b>	<b>121,5</b>	<b>7,0</b>	
	<b>День 4</b>														
№155	Суп с клецками	200	207,0	5,4	6,6	27,7	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2	
№295/1	Котлета из курицы	75	249,0	12,4	15,1	32,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2	
№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	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 и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8	
	<b>Итого</b>		<b>808,5</b>	<b>26,7</b>	<b>27,1</b>	<b>129,6</b>	<b>3,3</b>	<b>17,1</b>	<b>5,6</b>	<b>25,2</b>	<b>132,8</b>	<b>348,9</b>	<b>98,0</b>	<b>8,1</b>	
	<b>День 5</b>														
№129	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	228,0	2,4	9,6	34,1	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2	
№243	Сосиска отварная	50	250,5	18,6	12,0	10,2	0,1	21,5	0,0	0,0	8,1	80,1	10,6	0,4	
№133/3	Каша перловая или с овощами	150	190,5	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 и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8	
	<b>Итого</b>		<b>821,0</b>	<b>29,9</b>	<b>27,0</b>	<b>113,5</b>	<b>3,4</b>	<b>63,0</b>	<b>4,5</b>	<b>21,9</b>	<b>131,8</b>	<b>247,0</b>	<b>81,5</b>	<b>6,3</b>	
	<b>День 6</b>														
№ 88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	220,5	6,9	7,4	15,8	0,1	30,9	0,0	1,4	43,9	49,9	24,4	0,8	
№376	Фрикадельки с соусом	90	249,0	12,4	15,1	32,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2	
№309	Макаронные изделия отварные	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 и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8	
	<b>Итого</b>		<b>849,5</b>	<b>26,5</b>	<b>29,0</b>	<b>121,4</b>	<b>3,3</b>	<b>33,8</b>	<b>4,6</b>	<b>7,3</b>	<b>137,2</b>	<b>316,5</b>	<b>89,1</b>	<b>6,6</b>	
	<b>День 7</b>														
№239	Суп картофельный с	200	187,0	4,5	5,9	19,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2	

	бобовыми														
№234/1	Котлета рыбная «Здоровье»	90	326,0	15,8	15,9	35,5	0,1	0,5	0,0	2,4	30,3	93,4	17,1	0,6	
№312	Картофельное пюре	150	156,0	3,3	5,6	22,3	0,2	19,3	0,0	0,2	52,3	72,4	31,9	0,9	
№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 и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8	
	<b>Итого</b>		<b>821,0</b>	<b>27,0</b>	<b>27,8</b>	<b>111,9</b>	<b>3,4</b>	<b>36,7</b>	<b>5,5</b>	<b>5,9</b>	<b>172,5</b>	<b>337,0</b>	<b>115,2</b>	<b>7,8</b>	
	<b>День 8</b>														
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	208,0	2,4	4,6	26,1	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2	
№295/1	Биточек из курицы	75	249,0	12,4	15,1	32,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2	
№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	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 и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8	
	<b>Итого</b>		<b>809,5</b>	<b>23,7</b>	<b>25,1</b>	<b>128,0</b>	<b>3,4</b>	<b>41,7</b>	<b>4,6</b>	<b>25,7</b>	<b>139,3</b>	<b>304,6</b>	<b>86,4</b>	<b>7,1</b>	
	<b>День 9</b>														
№129	Суп картофельный с пшеном	200	239,0	3,1	4,3	14,1	0,1	19,2	0,0	3,3	26,9	54,8	22,5	0,8	
№423	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	
№302	Каша гречневая	150	220,0	7,7	6,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	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 и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8	
	<b>Итого</b>		<b>877,0</b>	<b>27,2</b>	<b>26,9</b>	<b>112,2</b>	<b>3,3</b>	<b>25,4</b>	<b>4,5</b>	<b>17,8</b>	<b>130,9</b>	<b>364,7</b>	<b>164,6</b>	<b>8,8</b>	
	<b>День 10</b>														
№136	Суп картофельный с ячневой крупой	200	207,0	5,4	6,6	27,7	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2	
№403	Плов	250	467,0	21,1	20,9	55,1	0,2	21,5	0,0	0,0	8,1	80,1	10,6	0,4	
№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 и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8	
	<b>Итого</b>		<b>826,0</b>	<b>29,9</b>	<b>27,9</b>	<b>117,1</b>	<b>3,3</b>	<b>38,4</b>	<b>5,5</b>	<b>3,3</b>	<b>98,0</b>	<b>251,3</b>	<b>76,8</b>	<b>6,7</b>	

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Переменка»

Шнурко Н.А.

2024 г.



СОГЛАСОВАНО:

И.о. директора МАОУ ООШ № 66

Шарипова Р.М.

2024 г.



Примерное циклическое меню на обеспечение питанием отдельных категорий обучающихся (обед, 2 смена) в общеобразовательных учреждениях г.Томска, обслуживаемых ООО «Переменка» (привозное питание)

№ 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>День 1</b>														
№ 88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	220,5	6,9	7,4	15,8	0,1	30,9	0,0	1,4	43,9	49,9	24,4	0,8
№295/1	Биточек из курицы	75	249,0	12,4	15,1	32,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№309	Макаронные изделия отварные	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 и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	<b>Итого</b>		<b>849,5</b>	<b>26,5</b>	<b>29,0</b>	<b>121,4</b>	<b>3,3</b>	<b>33,8</b>	<b>4,6</b>	<b>7,3</b>	<b>137,2</b>	<b>316,5</b>	<b>89,1</b>	<b>6,6</b>
<b>День 2</b>														
№239	Суп картофельный с бобовыми	200	187,0	4,5	5,9	19,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№423	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
№302	Каша гречневая	150	220,0	7,7	6,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	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 и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	<b>Итого</b>		<b>825,0</b>	<b>28,6</b>	<b>28,5</b>	<b>117,9</b>	<b>3,4</b>	<b>20,4</b>	<b>5,5</b>	<b>17,8</b>	<b>138,0</b>	<b>407,0</b>	<b>178,2</b>	<b>10,2</b>
<b>День 3</b>														

	сметаной													
№319/1	Голубцы «ленивые»	90	308,7	19,7	19,3	34,0	0,1	0,9	0,1	2,9	65,8	89,7	35,0	0,8
№312	Картофельное пюре	150	156,0	3,3	5,6	22,3	0,2	19,3	0,0	0,2	52,3	72,4	31,9	0,9
№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 и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	<b>Итого</b>		<b>824,7</b>	<b>28,8</b>	<b>29,9</b>	<b>116,7</b>	<b>3,5</b>	<b>61,7</b>	<b>4,6</b>	<b>6,9</b>	<b>214,5</b>	<b>289,0</b>	<b>121,5</b>	<b>7,0</b>
	<b>День 4</b>													
№155	Суп с клецками	200	207,0	5,4	6,6	27,7	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№295/1	Котлета из курицы	75	249,0	12,4	15,1	32,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	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 и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	<b>Итого</b>		<b>808,5</b>	<b>26,7</b>	<b>27,1</b>	<b>129,6</b>	<b>3,3</b>	<b>17,1</b>	<b>5,6</b>	<b>25,2</b>	<b>132,8</b>	<b>348,9</b>	<b>98,0</b>	<b>8,1</b>
	<b>День 5</b>													
№129	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	228,0	2,4	9,6	34,1	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2
№243	Сосиска отварная	50	250,5	18,6	12,0	10,2	0,1	21,5	0,0	0,0	8,1	80,1	10,6	0,4
№133/3	Каша перловая или с овощами	150	190,5	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 и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	<b>Итого</b>		<b>821,0</b>	<b>29,9</b>	<b>27,0</b>	<b>113,5</b>	<b>3,4</b>	<b>63,0</b>	<b>4,5</b>	<b>21,9</b>	<b>131,8</b>	<b>247,0</b>	<b>81,5</b>	<b>6,3</b>
	<b>День 6</b>													
№ 88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	220,5	6,9	7,4	15,8	0,1	30,9	0,0	1,4	43,9	49,9	24,4	0,8
№376	Фрикадельки с соусом	90	249,0	12,4	15,1	32,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№309	Макаронные изделия отварные	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 и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	<b>Итого</b>		<b>849,5</b>	<b>26,5</b>	<b>29,0</b>	<b>121,4</b>	<b>3,3</b>	<b>33,8</b>	<b>4,6</b>	<b>7,3</b>	<b>137,2</b>	<b>316,5</b>	<b>89,1</b>	<b>6,6</b>
	<b>День 7</b>													
№239	Суп картофельный с бобовыми	200	187,0	4,5	5,9	19,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2



№239	Суп картофельный с бобовыми	200	187,0	4,5	5,9	19,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№234/1	Котлета рыбная «Здоровье»	90	326,0	15,8	15,9	35,5	0,1	0,5	0,0	2,4	30,3	93,4	17,1	0,6
№312	Картофельное пюре	150	156,0	3,3	5,6	22,3	0,2	19,3	0,0	0,2	52,3	72,4	31,9	0,9
№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 и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	<b>Итого</b>		<b>821,0</b>	<b>27,0</b>	<b>27,8</b>	<b>111,9</b>	<b>3,4</b>	<b>36,7</b>	<b>5,5</b>	<b>5,9</b>	<b>172,5</b>	<b>337,0</b>	<b>115,2</b>	<b>7,8</b>
	<b>День 8</b>													
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	208,0	2,4	4,6	26,1	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2
№295/1	Биточек из курицы	75	249,0	12,4	15,1	32,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	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 и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	<b>Итого</b>		<b>809,5</b>	<b>23,7</b>	<b>25,1</b>	<b>128,0</b>	<b>3,4</b>	<b>41,7</b>	<b>4,6</b>	<b>25,7</b>	<b>139,3</b>	<b>304,6</b>	<b>86,4</b>	<b>7,1</b>
	<b>День 9</b>													
№129	Суп картофельный с пшеном	200	239,0	3,1	4,3	14,1	0,1	19,2	0,0	3,3	26,9	54,8	22,5	0,8
№423	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
№302	Каша гречневая	150	220,0	7,7	6,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	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 и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	<b>Итого</b>		<b>877,0</b>	<b>27,2</b>	<b>26,9</b>	<b>112,2</b>	<b>3,3</b>	<b>25,4</b>	<b>4,5</b>	<b>17,8</b>	<b>130,9</b>	<b>364,7</b>	<b>164,6</b>	<b>8,8</b>
	<b>День 10</b>													
№136	Суп картофельный с ячневой крупой	200	207,0	5,4	6,6	27,7	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№403	Плов	250	467,0	21,1	20,9	55,1	0,2	21,5	0,0	0,0	8,1	80,1	10,6	0,4
№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 и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	<b>Итого</b>		<b>826,0</b>	<b>29,9</b>	<b>27,9</b>	<b>117,1</b>	<b>3,3</b>	<b>38,4</b>	<b>5,5</b>	<b>3,3</b>	<b>98,0</b>	<b>251,3</b>	<b>76,8</b>	<b>6,7</b>

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Переменка»

Шнурко Н.А.

2024 г.



СОГЛАСОВАНО:

И.о. директора МАОУ ООШ № 66

Шарипова Р.М.

2024 г.



Примерное циклическое меню на обеспечение питанием отдельных категорий обучающихся (завтрак, 1 смена), обслуживаемых ООО «Переменка» (привозное питание)

№ 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>День 1</b>														
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	388,0	10,4	12,8	53,7	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	30	57,9	2,3	0,3	11,2	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
№103	Изделие кондитерское или кулинарное	50	108,0	3,8	5,0	26,9	0,1	0,0	5,0	3,0	63,0	63,0	25,2	1,0
	<b>Итого</b>		<b>611,9</b>	<b>16,7</b>	<b>18,1</b>	<b>106,8</b>	<b>3,3</b>	<b>3,6</b>	<b>9,6</b>	<b>12,5</b>	<b>414,1</b>	<b>290,1</b>	<b>105,7</b>	<b>6,4</b>
<b>День 2</b>														
№423	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
№302	Каша гречневая	150	220,0	7,7	6,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	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	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>601,9</b>	<b>23,2</b>	<b>22,5</b>	<b>90,3</b>	<b>3,2</b>	<b>6,1</b>	<b>4,5</b>	<b>14,5</b>	<b>104,0</b>	<b>309,9</b>	<b>142,1</b>	<b>8,0</b>
<b>День 3</b>														
№140	Запеканка творожная или запеканка творожная с фруктовым, овощным или ягодным наполнителем со сгущенным молоком	150	464,0	16,7	18,9	57,5	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	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>579,9</b>	<b>19,2</b>	<b>19,2</b>	<b>84,0</b>	<b>3,0</b>	<b>2,8</b>	<b>4,6</b>	<b>18,1</b>	<b>171,2</b>	<b>170,9</b>	<b>50,3</b>	<b>4,9</b>
<b>День 4</b>														
№467	Плов	200	467,0	21,1	20,9	55,1	0,2	21,5	0,0	0,2	8,1	80,1	10,6	0,4
№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>582,9</b>	<b>23,6</b>	<b>21,2</b>	<b>81,6</b>	<b>3,1</b>	<b>24,2</b>	<b>4,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>
	<b>День 5</b>															
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	388,0	10,4	12,8	53,7	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	30	57,9	2,3	0,3	11,2	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8		
№103	Изделие кондитерское или кулинарное	50	108,0	3,8	5,0	26,9	0,1	0,0	5,0	3,0	63,0	63,0	25,2	1,0		
	<b>Итого</b>		<b>611,9</b>	<b>16,7</b>	<b>18,1</b>	<b>106,8</b>	<b>3,3</b>	<b>3,6</b>	<b>9,6</b>	<b>12,5</b>	<b>414,1</b>	<b>290,1</b>	<b>105,7</b>	<b>6,4</b>		
	<b>День 6</b>															
№376	Фрикадельки с соусом	90	249,0	12,4	15,1	21,9	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2		
№309	Макаронные изделия отварные	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	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>592,9</b>	<b>18,7</b>	<b>21,5</b>	<b>86,0</b>	<b>3,2</b>	<b>2,9</b>	<b>4,6</b>	<b>5,9</b>	<b>93,3</b>	<b>266,6</b>	<b>64,7</b>	<b>5,8</b>		
	<b>День 7</b>															
№234/1	Котлета рыбная «Здоровье»	90	326,0	15,8	15,9	35,5	0,1	0,5	0,0	2,4	30,3	93,4	17,1	0,6		
№312	Картофельное пюре	150	156,0	3,3	5,6	22,3	0,2	19,3	0,0	0,2	52,3	72,4	31,9	0,9		
№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>597,9</b>	<b>21,6</b>	<b>21,8</b>	<b>84,3</b>	<b>3,2</b>	<b>22,5</b>	<b>4,5</b>	<b>2,6</b>	<b>138,5</b>	<b>239,9</b>	<b>79,1</b>	<b>5,6</b>		
	<b>День 8</b>															
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	388,0	10,4	12,8	53,7	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	30	57,9	2,3	0,3	11,2	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8		
№103	Изделие кондитерское или кулинарное	50	108,0	3,8	5,0	26,9	0,1	0,0	5,0	3,0	63,0	63,0	25,2	1,0		
	<b>Итого</b>		<b>611,9</b>	<b>16,7</b>	<b>18,1</b>	<b>106,8</b>	<b>3,3</b>	<b>3,6</b>	<b>9,6</b>	<b>12,5</b>	<b>414,1</b>	<b>290,1</b>	<b>105,7</b>	<b>6,4</b>		
	<b>День 9</b>															
№534	Омлет натуральный	150	468,0	19,0	19,4	54,0	0,1	24,0	0,8	13,1	100,8	190,9	25,2	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>583,9</b>	<b>21,5</b>	<b>19,7</b>	<b>80,5</b>	<b>3,0</b>	<b>26,7</b>	<b>5,3</b>	<b>13,1</b>	<b>156,7</b>	<b>265,0</b>	<b>55,3</b>	<b>6,3</b>		
	<b>День 10</b>															
№140	Макаронные отварные с сыром	150/20	471,0	16,9	19,2	57,3	0,1	10,3	0,1	18,7	132,4	97,2	29,9	3,2		
№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		



УТВЕРЖДАЮ:



Директор ООО «Перемнка»

Шнурко Н.А.

2024 г.

СОГЛАСОВАНО:



И.о. директора MAOU OOSH № 66

Шарипова Р.М.

2024 г.

Примерное циклическое меню на обеспечение питанием обучающихся с **ОВЗ**  
(двухразовое питание : возрастная категория с 7 до 11 лет, обед),  
обслуживаемых ООО «Перемнка» (привозное питание)

№ 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 Обед</b>														
№ 88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	220,5	6,9	7,4	15,8	0,1	30,9	0,0	1,4	43,9	49,9	24,4	0,8
№295/1	Биточек из курицы	75	249,0	12,4	15,1	32,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№309	Макаронные изделия отварные	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 и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	<b>Итого</b>		<b>849,5</b>	<b>26,5</b>	<b>29,0</b>	<b>121,4</b>	<b>3,3</b>	<b>33,8</b>	<b>4,6</b>	<b>7,3</b>	<b>137,2</b>	<b>316,5</b>	<b>89,1</b>	<b>6,6</b>
<b>Полдник</b>														
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	<b>Итого</b>		<b>287,0</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>48,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>5,2</b>	<b>3,0</b>	<b>151,2</b>	<b>165,6</b>	<b>44,6</b>	<b>1,6</b>
	<b>Всего</b>		<b>1136,5</b>	<b>30,8</b>	<b>33,2</b>	<b>169,7</b>	<b>3,4</b>	<b>34,4</b>	<b>9,8</b>	<b>10,3</b>	<b>288,4</b>	<b>482,1</b>	<b>133,7</b>	<b>8,2</b>

	<b>2 день Обед</b>													
№239	Суп картофельный с бобовыми	200	187,0	4,5	5,9	19,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№423	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
№302	Каша гречневая	150	220,0	7,7	6,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	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 и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	<b>Итого</b>		<b>825,0</b>	<b>28,6</b>	<b>28,5</b>	<b>117,9</b>	<b>3,4</b>	<b>20,4</b>	<b>5,5</b>	<b>17,8</b>	<b>138,0</b>	<b>407,0</b>	<b>178,2</b>	<b>10,2</b>
	<b>Полдник</b>													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	<b>Итого</b>		<b>287,0</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>48,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>5,2</b>	<b>3,0</b>	<b>151,2</b>	<b>165,6</b>	<b>44,6</b>	<b>1,6</b>
	<b>Всего</b>		<b>1112,0</b>	<b>32,9</b>	<b>32,7</b>	<b>166,2</b>	<b>3,5</b>	<b>21,0</b>	<b>10,7</b>	<b>20,8</b>	<b>289,2</b>	<b>572,6</b>	<b>222,8</b>	<b>11,8</b>
	<b>3 день Обед</b>													
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	208,0	2,4	4,6	26,1	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2
№319/1	Голубцы «ленивые»	100	308,7	19,7	19,3	34,0	0,1	0,9	0,1	2,9	65,8	89,7	35,0	0,8
№312	Картофельное пюре	150	156,0	3,3	5,6	22,3	0,2	19,3	0,0	0,2	52,3	72,4	31,9	0,9
№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 и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	<b>Итого</b>		<b>824,7</b>	<b>28,8</b>	<b>29,9</b>	<b>116,7</b>	<b>3,5</b>	<b>61,7</b>	<b>4,6</b>	<b>6,9</b>	<b>214,5</b>	<b>289,0</b>	<b>121,5</b>	<b>7,0</b>
	<b>Полдник</b>													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	<b>Итого</b>		<b>287,0</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>48,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>5,2</b>	<b>3,0</b>	<b>151,2</b>	<b>165,6</b>	<b>44,6</b>	<b>1,6</b>
	<b>Всего</b>		<b>1111,7</b>	<b>33,1</b>	<b>34,1</b>	<b>165,0</b>	<b>3,6</b>	<b>62,3</b>	<b>9,8</b>	<b>9,9</b>	<b>365,7</b>	<b>454,6</b>	<b>166,1</b>	<b>8,6</b>

	<b>День 4 Обед</b>													
№155	Суп с клецками	200	207,0	5,4	6,6	27,7	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№295/1	Котлета из курицы	75	249,0	12,4	15,1	32,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	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 и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	<b>Итого</b>		<b>808,5</b>	<b>26,7</b>	<b>27,1</b>	<b>129,6</b>	<b>3,3</b>	<b>17,1</b>	<b>5,6</b>	<b>25,2</b>	<b>132,8</b>	<b>348,9</b>	<b>98,0</b>	<b>8,1</b>
	<b>Полдник</b>													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	<b>Итого</b>		<b>287,0</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>48,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>5,2</b>	<b>3,0</b>	<b>151,2</b>	<b>165,6</b>	<b>44,6</b>	<b>1,6</b>
	<b>Всего</b>		<b>1095,5</b>	<b>31,5</b>	<b>31,0</b>	<b>177,9</b>	<b>3,4</b>	<b>17,7</b>	<b>10,8</b>	<b>28,2</b>	<b>284,0</b>	<b>514,5</b>	<b>142,6</b>	<b>9,7</b>
	<b>День 5 Обед</b>													
№129	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	228,0	2,4	9,6	34,1	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2
№243	Сосиска отварная	50	250,5	18,6	12,0	10,2	0,1	21,5	0,0	0,0	8,1	80,1	10,6	0,4
№133/3	Каша перловая или с овощами	150	190,5	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 и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	<b>Итого</b>		<b>821,0</b>	<b>29,9</b>	<b>27,0</b>	<b>113,5</b>	<b>3,4</b>	<b>63,0</b>	<b>4,5</b>	<b>21,9</b>	<b>131,8</b>	<b>247,0</b>	<b>81,5</b>	<b>6,3</b>
	<b>Полдник</b>													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0

	<b>Итого</b>		<b>287,0</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>48,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>5,2</b>	<b>3,0</b>	<b>151,2</b>	<b>165,6</b>	<b>44,6</b>	<b>1,6</b>
	<b>Всего</b>		<b>1108,0</b>	<b>34,2</b>	<b>31,2</b>	<b>161,8</b>	<b>3,5</b>	<b>63,6</b>	<b>9,7</b>	<b>24,9</b>	<b>283,0</b>	<b>412,6</b>	<b>126,1</b>	<b>7,9</b>
	<b>День 6 Обед</b>													
№ 88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	220,5	6,9	7,4	15,8	0,1	30,9	0,0	1,4	43,9	49,9	24,4	0,8
№376	Фрикадельки с соусом	90	249,0	12,4	15,1	32,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№309	Макаронные изделия отварные	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 и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	<b>Итого</b>		<b>849,5</b>	<b>26,5</b>	<b>29,0</b>	<b>121,4</b>	<b>3,3</b>	<b>33,8</b>	<b>4,6</b>	<b>7,3</b>	<b>137,2</b>	<b>316,5</b>	<b>89,1</b>	<b>6,6</b>
	<b>Полдник</b>													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	<b>Итого</b>		<b>287,0</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>48,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>5,2</b>	<b>3,0</b>	<b>151,2</b>	<b>165,6</b>	<b>44,6</b>	<b>1,6</b>
	<b>Всего</b>		<b>1136,5</b>	<b>30,8</b>	<b>32,2</b>	<b>165,9</b>	<b>3,4</b>	<b>34,4</b>	<b>9,8</b>	<b>10,3</b>	<b>288,4</b>	<b>482,1</b>	<b>133,7</b>	<b>8,2</b>
	<b>День 7 Обед</b>													
№239	Суп картофельный с бобовыми	200	187,0	4,5	5,9	19,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№234	Котлета рыбная «Здоровье»	90	326,0	15,8	15,9	41,5	0,1	0,5	0,0	2,4	30,3	93,4	17,1	0,6
№312	Картофельное пюре	150	156,0	3,3	5,6	22,3	0,2	19,3	0,0	0,2	52,3	72,4	31,9	0,9
№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 и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	<b>Итого</b>		<b>821,0</b>	<b>27,0</b>	<b>27,8</b>	<b>117,9</b>	<b>3,4</b>	<b>36,7</b>	<b>5,5</b>	<b>5,9</b>	<b>172,5</b>	<b>337,0</b>	<b>115,2</b>	<b>7,8</b>
	<b>Полдник</b>													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0





№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	<b>Итого</b>		<b>287,0</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>48,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>5,2</b>	<b>3,0</b>	<b>151,2</b>	<b>165,6</b>	<b>44,6</b>	<b>1,6</b>
	<b>Всего</b>		<b>1164,0</b>	<b>31,5</b>	<b>31,1</b>	<b>160,5</b>	<b>3,4</b>	<b>26,0</b>	<b>9,7</b>	<b>20,8</b>	<b>282,1</b>	<b>530,3</b>	<b>209,2</b>	<b>10,4</b>
	<b>День 10 Обед</b>													
№136	Суп картофельный с ячневой крупой	200	207,0	5,4	6,6	27,7	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№403	Плов	250	467,0	21,1	20,9	55,1	0,2	21,5	0,0	0,0	8,1	80,1	10,6	0,4
№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 и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	<b>Итого</b>		<b>826,0</b>	<b>29,9</b>	<b>27,9</b>	<b>117,1</b>	<b>3,3</b>	<b>38,4</b>	<b>5,5</b>	<b>3,3</b>	<b>98,0</b>	<b>251,3</b>	<b>76,8</b>	<b>6,7</b>
	<b>Полдник</b>													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	<b>Итого</b>		<b>287,0</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>48,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>5,2</b>	<b>3,0</b>	<b>151,2</b>	<b>165,6</b>	<b>44,6</b>	<b>1,6</b>
	<b>Всего</b>		<b>1113,0</b>	<b>34,2</b>	<b>32,1</b>	<b>165,4</b>	<b>3,4</b>	<b>39,0</b>	<b>10,7</b>	<b>6,3</b>	<b>249,2</b>	<b>416,9</b>	<b>121,4</b>	<b>8,3</b>

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Переменка»

Шнурко Н.А.

2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

И.о. директора МАОУ ООШ № 66

Шарипова Р.М.

2024 г.

Примерное цикличное меню на обеспечение питанием обучающихся с ОВЗ (двухразовое питание :  
возрастная категория с 7 до 11 лет), обслуживаемых ООО «Переменка» (привозное питание)

№ 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>														
<b>Первый прием</b>														
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	388,0	10,4	12,8	53,7	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	30	57,9	2,3	0,3	11,2	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
№103	Изделие кондитерское или кулинарное	50	108,0	3,8	5,0	26,9	0,1	0,0	5,0	3,0	63,0	63,0	25,2	1,0
	<b>Итого</b>		<b>611,9</b>	<b>16,7</b>	<b>18,1</b>	<b>106,8</b>	<b>3,3</b>	<b>3,6</b>	<b>9,6</b>	<b>12,5</b>	<b>414,1</b>	<b>290,1</b>	<b>105,7</b>	<b>6,4</b>
<b>Второй прием</b>														
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	<b>Итого</b>		<b>287,0</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>48,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>5,2</b>	<b>3,0</b>	<b>168,3</b>	<b>151,2</b>	<b>44,6</b>	<b>1,6</b>
	<b>Всего</b>		<b>898,9</b>	<b>21,0</b>	<b>22,3</b>	<b>155,1</b>	<b>3,4</b>	<b>4,0</b>	<b>14,8</b>	<b>15,5</b>	<b>582,4</b>	<b>441,3</b>	<b>150,3</b>	<b>8,0</b>
<b>2 день</b>														
<b>Первый прием</b>														
№423	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
№302	Каша гречневая	150	220,0	7,7	6,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	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	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>601,9</b>	<b>23,2</b>	<b>22,5</b>	<b>90,3</b>	<b>3,2</b>	<b>6,1</b>	<b>4,5</b>	<b>14,5</b>	<b>104,0</b>	<b>309,9</b>	<b>142,1</b>	<b>8,0</b>

		<b>Второй прием</b>													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6	
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0	
			<b>287,0</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>48,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>5,2</b>	<b>3,0</b>	<b>168,3</b>	<b>151,2</b>	<b>44,6</b>	<b>1,6</b>	
			<b>888,9</b>	<b>27,5</b>	<b>26,7</b>	<b>138,6</b>	<b>3,3</b>	<b>6,5</b>	<b>9,7</b>	<b>17,5</b>	<b>272,3</b>	<b>461,1</b>	<b>186,7</b>	<b>9,6</b>	
			<b>Всего</b>												
		<b>3 день</b>													
		<b>Первый прием</b>													
№140	Запеканка творожная или запеканка творожная с фруктовым, овощным или ягодным наполнителем со сгущенным молоком	150	464,0	16,7	18,9	57,5	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	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>579,9</b>	<b>19,2</b>	<b>19,2</b>	<b>84,0</b>	<b>3,0</b>	<b>2,8</b>	<b>4,6</b>	<b>18,1</b>	<b>171,2</b>	<b>170,9</b>	<b>50,3</b>	<b>4,9</b>	
			<b>Итого</b>												
		<b>Второй прием</b>													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6	
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0	
			<b>287,0</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>48,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>5,2</b>	<b>3,0</b>	<b>168,3</b>	<b>151,2</b>	<b>44,6</b>	<b>1,6</b>	
			<b>866,9</b>	<b>23,5</b>	<b>23,4</b>	<b>132,3</b>	<b>3,1</b>	<b>3,2</b>	<b>9,8</b>	<b>21,1</b>	<b>339,5</b>	<b>322,1</b>	<b>94,9</b>	<b>6,5</b>	
			<b>Всего</b>												
		<b>4 день</b>													
		<b>Первый прием</b>													
№467	Плов	200	467,0	21,1	20,9	55,1	0,2	21,5	0,0	0,2	8,1	80,1	10,6	0,4	
№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>582,9</b>	<b>23,6</b>	<b>21,2</b>	<b>81,6</b>	<b>3,1</b>	<b>24,2</b>	<b>4,5</b>	<b>0,2</b>	<b>64,0</b>	<b>154,2</b>	<b>40,7</b>	<b>4,5</b>	
			<b>Итого</b>												
		<b>Второй прием</b>													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6	

№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	<b>Итого</b>		<b>287,0</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>48,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>5,2</b>	<b>3,0</b>	<b>168,3</b>	<b>151,2</b>	<b>44,6</b>	<b>1,6</b>
	<b>Всего</b>		<b>869,9</b>	<b>27,9</b>	<b>25,4</b>	<b>129,9</b>	<b>3,2</b>	<b>24,6</b>	<b>9,7</b>	<b>3,2</b>	<b>232,3</b>	<b>305,4</b>	<b>85,3</b>	<b>6,1</b>
	<b>5 день</b>													
	<b>Первый прием</b>													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	388,0	10,4	12,8	53,7	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	30	57,9	2,3	0,3	11,2	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
№103	Изделие кондитерское или кулинарное	50	108,0	3,8	5,0	26,9	0,1	0,0	5,0	3,0	63,0	63,0	25,2	1,0
	<b>Итого</b>		<b>611,9</b>	<b>16,7</b>	<b>18,1</b>	<b>106,8</b>	<b>3,3</b>	<b>3,6</b>	<b>9,6</b>	<b>12,5</b>	<b>414,1</b>	<b>290,1</b>	<b>105,7</b>	<b>6,4</b>
	<b>Второй прием</b>													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	<b>Итого</b>		<b>287,0</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>48,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>5,2</b>	<b>3,0</b>	<b>168,3</b>	<b>151,2</b>	<b>44,6</b>	<b>1,6</b>
	<b>Всего</b>		<b>898,9</b>	<b>21,0</b>	<b>22,3</b>	<b>155,1</b>	<b>3,4</b>	<b>4,0</b>	<b>14,8</b>	<b>15,5</b>	<b>582,4</b>	<b>441,3</b>	<b>150,3</b>	<b>8,0</b>
	<b>6 день</b>													
	<b>Первый прием</b>													
№376	Фрикадельки с соусом	90	249,0	12,4	15,1	21,9	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№309	Макаронные изделия отварные	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	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>592,9</b>	<b>18,7</b>	<b>21,5</b>	<b>86,0</b>	<b>3,2</b>	<b>2,9</b>	<b>4,6</b>	<b>5,9</b>	<b>93,3</b>	<b>266,6</b>	<b>64,7</b>	<b>5,8</b>
	<b>Второй прием</b>													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	<b>Итого</b>		<b>287,0</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>48,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>5,2</b>	<b>3,0</b>	<b>168,3</b>	<b>151,2</b>	<b>44,6</b>	<b>1,6</b>
	<b>Всего</b>		<b>879,9</b>	<b>23,0</b>	<b>25,7</b>	<b>134,3</b>	<b>3,3</b>	<b>3,3</b>	<b>9,8</b>	<b>8,9</b>	<b>261,6</b>	<b>417,8</b>	<b>109,3</b>	<b>7,4</b>

	<b>7 день</b> <b>Первый прием</b>														
№234	Котлета «Здоровье» рыбная	90	326,0	15,8	15,9	35,5	0,1	0,5	0,0	2,4	30,3	93,4	17,1	0,6	
№312	Картофельное пюре	150	156,0	3,3	5,6	22,3	0,2	19,3	0,0	0,2	52,3	72,4	31,9	0,9	
№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>597,9</b>	<b>21,6</b>	<b>21,8</b>	<b>84,3</b>	<b>3,2</b>	<b>22,5</b>	<b>4,5</b>	<b>2,6</b>	<b>138,5</b>	<b>239,9</b>	<b>79,1</b>	<b>5,6</b>	
	<b>Второй прием</b>														
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6	
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0	
	<b>Итого</b>		<b>287,0</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>48,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>5,2</b>	<b>3,0</b>	<b>168,3</b>	<b>151,2</b>	<b>44,6</b>	<b>1,6</b>	
	<b>Всего</b>		<b>884,9</b>	<b>25,9</b>	<b>26,0</b>	<b>132,6</b>	<b>3,3</b>	<b>22,9</b>	<b>9,7</b>	<b>5,6</b>	<b>306,8</b>	<b>391,1</b>	<b>123,7</b>	<b>7,2</b>	
	<b>8 день</b> <b>Первый прием</b>														
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	388,0	10,4	12,8	53,7	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	30	57,9	2,3	0,3	11,2	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8	
№103	Изделие кондитерское или кулинарное	50	108,0	3,8	5,0	26,9	0,1	0,0	5,0	3,0	63,0	63,0	25,2	1,0	
	<b>Итого</b>		<b>611,9</b>	<b>16,7</b>	<b>18,1</b>	<b>106,8</b>	<b>3,3</b>	<b>3,6</b>	<b>9,6</b>	<b>12,5</b>	<b>414,1</b>	<b>290,1</b>	<b>105,7</b>	<b>6,4</b>	
	<b>Второй прием</b>														
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6	
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0	
	<b>Итого</b>		<b>287,0</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>48,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>5,2</b>	<b>3,0</b>	<b>168,3</b>	<b>151,2</b>	<b>44,6</b>	<b>1,6</b>	
	<b>Всего</b>		<b>898,9</b>	<b>21,0</b>	<b>22,3</b>	<b>155,1</b>	<b>3,4</b>	<b>4,0</b>	<b>14,8</b>	<b>15,5</b>	<b>582,4</b>	<b>441,3</b>	<b>150,3</b>	<b>8,0</b>	
	<b>9 день</b> <b>Первый прием</b>														
№534	Омлет натуральный	150	468,0	19,0	19,4	54,0	0,1	24,0	0,8	13,1	100,8	190,9	25,2	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>583,9</b>	<b>21,5</b>	<b>19,7</b>	<b>80,5</b>	<b>3,0</b>	<b>26,7</b>	<b>5,3</b>	<b>13,1</b>	<b>156,7</b>	<b>265,0</b>	<b>55,3</b>	<b>6,3</b>
	<b>Второй прием</b>													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	<b>Итого</b>		<b>287,0</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>48,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>5,2</b>	<b>3,0</b>	<b>168,3</b>	<b>151,2</b>	<b>44,6</b>	<b>1,6</b>
	<b>Всего</b>		<b>870,9</b>	<b>25,8</b>	<b>23,9</b>	<b>128,8</b>	<b>3,1</b>	<b>27,1</b>	<b>10,5</b>	<b>16,1</b>	<b>325,0</b>	<b>416,2</b>	<b>99,9</b>	<b>7,9</b>
	<b>10 день</b>													
	<b>Первый прием</b>													
№140	Макаронны 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	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>Второй прием</b>													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	<b>Итого</b>		<b>287,0</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>48,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>5,2</b>	<b>3,0</b>	<b>168,3</b>	<b>151,2</b>	<b>44,6</b>	<b>1,6</b>
	<b>Всего</b>		<b>873,9</b>	<b>23,7</b>	<b>23,7</b>	<b>132,1</b>	<b>3,1</b>	<b>13,4</b>	<b>9,8</b>	<b>21,7</b>	<b>356,6</b>	<b>322,5</b>	<b>104,6</b>	<b>8,9</b>

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Переменка»

Шнурко Н.А.

2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор ОУ



2024 г.

Примерное циклическое меню на обеспечение питанием обучающихся с ОБЗ  
(двухразовое питание: возрастная категория старше 12 лет, 1 смена)  
в общеобразовательных учреждениях г.Томска, обслуживаемых  
Индивидуальным предпринимателем Шнурко Н.А. (привозное питание)

№ 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 Первый прием</b>														
№182	Каша молочная с маслом сливочным	250	488,0	15,4	14,8	63,7	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	30	57,9	2,3	0,3	11,2	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
№103	Изделие кондитерское или кулинарное	50	108,0	3,8	5,0	26,9	0,1	0,0	5,0	3,0	63,0	63,0	25,2	1,0
	<b>Итого</b>		<b>711,9</b>	<b>21,7</b>	<b>20,1</b>	<b>116,8</b>	<b>3,3</b>	<b>3,6</b>	<b>9,6</b>	<b>12,5</b>	<b>266,5</b>	<b>290,1</b>	<b>105,7</b>	<b>6,4</b>
<b>Второй прием</b>														
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	<b>Итого</b>		<b>287,0</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>48,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>5,2</b>	<b>3,0</b>	<b>151,2</b>	<b>165,6</b>	<b>44,6</b>	<b>1,6</b>
	<b>Всего</b>		<b>998,9</b>	<b>26,0</b>	<b>24,3</b>	<b>165,1</b>	<b>3,4</b>	<b>4,0</b>	<b>14,8</b>	<b>15,5</b>	<b>417,7</b>	<b>455,7</b>	<b>150,3</b>	<b>8,0</b>
<b>2 день Первый прием</b>														
№423	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
№302	Каша гречневая	180	280,0	12,7	11,6	65,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	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	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,7	8,0
	<b>Итого</b>		<b>691,9</b>	<b>28,2</b>	<b>27,5</b>	<b>112,3</b>	<b>3,2</b>	<b>6,1</b>	<b>4,5</b>	<b>14,5</b>	<b>104,0</b>	<b>309,9</b>	<b>142,1</b>	<b>8,0</b>
	<b>Второй прием</b>													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	<b>Итого</b>		<b>287,0</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>48,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>5,2</b>	<b>3,0</b>	<b>151,2</b>	<b>165,6</b>	<b>44,6</b>	<b>1,6</b>
	<b>Всего</b>		<b>978,9</b>	<b>32,5</b>	<b>31,7</b>	<b>160,6</b>	<b>3,3</b>	<b>6,5</b>	<b>9,7</b>	<b>17,5</b>	<b>255,2</b>	<b>475,5</b>	<b>186,7</b>	<b>9,6</b>
	<b>3 день Первый прием</b>													
№140	Запеканка творожная или запеканка творожная с фруктовым, овощным или ягодным наполнителем со сгущенным молоком	150	464,0	16,7	18,9	57,5	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	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>579,9</b>	<b>19,2</b>	<b>19,2</b>	<b>84,0</b>	<b>3,0</b>	<b>2,8</b>	<b>4,6</b>	<b>18,1</b>	<b>171,2</b>	<b>170,9</b>	<b>50,3</b>	<b>4,9</b>
	<b>Второй прием</b>													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	<b>Итого</b>		<b>287,0</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>48,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>5,2</b>	<b>3,0</b>	<b>151,2</b>	<b>165,6</b>	<b>44,6</b>	<b>1,6</b>
	<b>Всего</b>		<b>866,9</b>	<b>23,5</b>	<b>23,4</b>	<b>132,3</b>	<b>3,1</b>	<b>3,2</b>	<b>9,8</b>	<b>21,1</b>	<b>322,4</b>	<b>336,5</b>	<b>94,9</b>	<b>6,5</b>
	<b>День 4 Первый прием</b>													
№467	Плов	200	467,0	21,1	20,9	55,1	0,2	21,5	0,0	0,2	8,1	80,1	10,6	0,4
№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>582,9</b>	<b>23,6</b>	<b>21,2</b>	<b>81,6</b>	<b>3,1</b>	<b>24,2</b>	<b>4,5</b>	<b>0,2</b>	<b>64,0</b>	<b>154,2</b>	<b>40,7</b>	<b>4,5</b>
	<b>Второй прием</b>													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6

№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>691,9</b>	<b>28,2</b>	<b>27,5</b>	<b>112,3</b>	<b>3,2</b>	<b>6,1</b>	<b>4,5</b>	<b>14,5</b>	<b>104,0</b>	<b>309,9</b>	<b>142,1</b>	<b>8,0</b>
	<b>Второй прием</b>													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	<b>Итого</b>		<b>287,0</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>48,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>5,2</b>	<b>3,0</b>	<b>151,2</b>	<b>165,6</b>	<b>44,6</b>	<b>1,6</b>
	<b>Всего</b>		<b>978,9</b>	<b>32,5</b>	<b>31,7</b>	<b>160,6</b>	<b>3,3</b>	<b>6,5</b>	<b>9,7</b>	<b>17,5</b>	<b>255,2</b>	<b>475,5</b>	<b>186,7</b>	<b>9,6</b>
	<b>3 день Первый прием</b>													
№140	Запеканка творожная или запеканка творожная с фруктовым, овощным или ягодным наполнителем со сгущенным молоком	150	464,0	16,7	18,9	57,5	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	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>579,9</b>	<b>19,2</b>	<b>19,2</b>	<b>84,0</b>	<b>3,0</b>	<b>2,8</b>	<b>4,6</b>	<b>18,1</b>	<b>171,2</b>	<b>170,9</b>	<b>50,3</b>	<b>4,9</b>
	<b>Второй прием</b>													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	<b>Итого</b>		<b>287,0</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>48,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>5,2</b>	<b>3,0</b>	<b>151,2</b>	<b>165,6</b>	<b>44,6</b>	<b>1,6</b>
	<b>Всего</b>		<b>866,9</b>	<b>23,5</b>	<b>23,4</b>	<b>132,3</b>	<b>3,1</b>	<b>3,2</b>	<b>9,8</b>	<b>21,1</b>	<b>322,4</b>	<b>336,5</b>	<b>94,9</b>	<b>6,5</b>
	<b>День 4 Первый прием</b>													
№467	Плов	200	467,0	21,1	20,9	55,1	0,2	21,5	0,0	0,2	8,1	80,1	10,6	0,4
№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>582,9</b>	<b>23,6</b>	<b>21,2</b>	<b>81,6</b>	<b>3,1</b>	<b>24,2</b>	<b>4,5</b>	<b>0,2</b>	<b>64,0</b>	<b>154,2</b>	<b>40,7</b>	<b>4,5</b>
	<b>Второй прием</b>													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6



№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	<b>Итого</b>		<b>287,0</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>48,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>5,2</b>	<b>3,0</b>	<b>151,2</b>	<b>165,6</b>	<b>44,6</b>	<b>1,6</b>
	<b>Всего</b>		<b>869,9</b>	<b>27,9</b>	<b>25,4</b>	<b>129,9</b>	<b>3,2</b>	<b>24,6</b>	<b>9,7</b>	<b>3,2</b>	<b>215,2</b>	<b>319,8</b>	<b>85,3</b>	<b>6,1</b>
	<b>День 5 Первый прием</b>													
№182	Каша молочная с маслом сливочным	250	488,0	15,4	14,8	63,7	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	30	57,9	2,3	0,3	11,2	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
№103	Изделие кондитерское или кулинарное	50	108,0	3,8	5,0	26,9	0,1	0,0	5,0	3,0	63,0	63,0	25,2	1,0
	<b>Итого</b>		<b>711,9</b>	<b>21,7</b>	<b>20,1</b>	<b>116,8</b>	<b>3,3</b>	<b>3,6</b>	<b>9,6</b>	<b>12,5</b>	<b>266,5</b>	<b>290,1</b>	<b>105,7</b>	<b>6,4</b>
	<b>Второй прием</b>													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	<b>Итого</b>		<b>287,0</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>48,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>5,2</b>	<b>3,0</b>	<b>151,2</b>	<b>165,6</b>	<b>44,6</b>	<b>1,6</b>
	<b>Всего</b>		<b>998,9</b>	<b>26,0</b>	<b>24,3</b>	<b>165,1</b>	<b>3,4</b>	<b>4,0</b>	<b>14,8</b>	<b>15,5</b>	<b>417,7</b>	<b>455,7</b>	<b>150,3</b>	<b>8,0</b>
	<b>День 6 Первый прием</b>													
№376	Фрикадельки с соусом	100	290,0	20,4	20,1	25,9	0,2	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№309	Макаронные изделия отварные	180	258,0	4,8	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	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>663,9</b>	<b>27,7</b>	<b>26,5</b>	<b>91,0</b>	<b>3,3</b>	<b>2,9</b>	<b>4,6</b>	<b>5,9</b>	<b>93,3</b>	<b>266,6</b>	<b>64,7</b>	<b>5,8</b>
	<b>Второй прием</b>													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	<b>Итого</b>		<b>287,0</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>48,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>5,2</b>	<b>3,0</b>	<b>151,2</b>	<b>165,6</b>	<b>44,6</b>	<b>1,6</b>
	<b>Всего</b>		<b>950,9</b>	<b>32,0</b>	<b>30,7</b>	<b>139,3</b>	<b>3,4</b>	<b>3,3</b>	<b>9,8</b>	<b>8,9</b>	<b>244,5</b>	<b>432,2</b>	<b>109,3</b>	<b>7,4</b>



№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	<b>Итого</b>		<b>287,0</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>48,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>5,2</b>	<b>3,0</b>	<b>151,2</b>	<b>165,6</b>	<b>44,6</b>	<b>1,6</b>
	<b>Всего</b>		<b>870,9</b>	<b>25,8</b>	<b>23,9</b>	<b>128,8</b>	<b>3,1</b>	<b>27,1</b>	<b>10,5</b>	<b>16,1</b>	<b>307,9</b>	<b>430,6</b>	<b>99,9</b>	<b>7,9</b>
	<b>День 10 Первый прием</b>													
№140	Макароны отварные с сыром	180/30	540,0	20,7	21,9	60,5	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	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>655,9</b>	<b>23,2</b>	<b>22,2</b>	<b>87,0</b>	<b>3,0</b>	<b>2,8</b>	<b>4,6</b>	<b>18,1</b>	<b>171,2</b>	<b>170,9</b>	<b>50,3</b>	<b>4,9</b>
	<b>Второй прием</b>													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	<b>Итого</b>		<b>287,0</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>48,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>5,2</b>	<b>3,0</b>	<b>151,2</b>	<b>165,6</b>	<b>44,6</b>	<b>1,6</b>
	<b>Всего</b>		<b>942,9</b>	<b>27,5</b>	<b>26,4</b>	<b>135,3</b>	<b>3,1</b>	<b>3,2</b>	<b>9,8</b>	<b>21,1</b>	<b>322,4</b>	<b>336,5</b>	<b>94,9</b>	<b>6,5</b>

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора МАОУ ООШ № 66

Директор ООО «Переменка»

Шарипова Р.М.

Шнурко Н.А.

2024 г.

2024 г.

Примерное цикличное меню на обеспечение питанием обучающихся с ОВЗ  
(двухразовое питание : возрастная категория старше 12 лет, 2 смена)  
в общеобразовательных учреждениях г.Томска ,  
обслуживаемых ООО «Переменка» (привозное питание)

№ 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 Обед</b>														
№ 88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	250,5	8,9	10,4	23,8	0,1	30,9	0,0	1,4	43,9	49,9	24,4	0,8	
№295/1	Биточек из курицы	100	295,0	14,4	17,1	38,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2	
№309	Макаронные изделия отварные	180	260,5	5,5	5,0	38,9	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 и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8	
	<b>Итого</b>		<b>958,0</b>	<b>32,2</b>	<b>32,9</b>	<b>135,7</b>	<b>3,2</b>	<b>33,8</b>	<b>4,6</b>	<b>23,3</b>	<b>142,7</b>	<b>301,7</b>	<b>86,3</b>	<b>6,7</b>	
	<b>Полдник</b>														
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6	
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0	
	<b>Итого</b>		<b>287,0</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>48,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>5,2</b>	<b>3,0</b>	<b>151,2</b>	<b>165,6</b>	<b>44,6</b>	<b>1,6</b>	
	<b>Всего</b>		<b>1245,0</b>	<b>36,5</b>	<b>37,1</b>	<b>184,0</b>	<b>3,3</b>	<b>34,2</b>	<b>9,8</b>	<b>26,3</b>	<b>293,9</b>	<b>467,3</b>	<b>130,9</b>	<b>8,3</b>	
	<b>2 день Обед</b>														
№239	Суп картофельный с бобовыми	250	258,0	4,5	5,9	7,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2	
№423	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	

№302	Каша гречневая	180	280,0	12,7	11,6	65,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,5	72,5	3,3
№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	0,8
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	
	<b>Итого</b>		<b>956,0</b>	<b>33,6</b>	<b>33,5</b>	<b>137,9</b>	<b>3,4</b>	<b>20,4</b>	<b>5,5</b>	<b>17,8</b>	<b>138,0</b>	<b>407,0</b>	<b>178,2</b>	<b>10,2</b>
	<b>Полдник</b>													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	<b>Итого</b>		<b>287,0</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>48,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>5,2</b>	<b>3,0</b>	<b>151,2</b>	<b>165,6</b>	<b>44,6</b>	<b>1,6</b>
	<b>Всего</b>		<b>1243,0</b>	<b>37,9</b>	<b>37,7</b>	<b>186,2</b>	<b>3,5</b>	<b>20,8</b>	<b>10,7</b>	<b>20,8</b>	<b>289,2</b>	<b>572,6</b>	<b>222,8</b>	<b>11,8</b>
	<b>3 день Обед</b>													
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	270,0	4,0	6,0	43,1	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2
№319/1	Голубцы «ленивые»	100	308,7	19,7	19,3	34,0	0,1	0,9	0,1	2,9	65,8	89,7	35,0	0,8
№312	Картофельное пюре	180	226,0	4,3	6,6	22,3	0,2	19,3	0,0	0,2	52,3	72,4	31,9	0,9
№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 и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	<b>Итого</b>		<b>956,7</b>	<b>31,4</b>	<b>32,3</b>	<b>133,7</b>	<b>3,5</b>	<b>61,7</b>	<b>4,6</b>	<b>6,9</b>	<b>214,5</b>	<b>289,0</b>	<b>121,5</b>	<b>7,0</b>
	<b>Полдник</b>													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	<b>Итого</b>		<b>287,0</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>48,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>5,2</b>	<b>3,0</b>	<b>151,2</b>	<b>165,6</b>	<b>44,6</b>	<b>1,6</b>
	<b>Всего</b>		<b>1243,7</b>	<b>35,7</b>	<b>36,5</b>	<b>182,0</b>	<b>3,6</b>	<b>62,1</b>	<b>9,8</b>	<b>9,9</b>	<b>365,7</b>	<b>454,6</b>	<b>166,1</b>	<b>8,6</b>
	<b>День 4 Обед</b>													
№155	Суп с клецками	250	267,0	7,4	6,6	34,7	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№295/1	Котлета из курицы	100	290,0	14,9	15,9	25,9	0,1	0,0	0,0	1,5	10,9	89,7	18,1	0,9



№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	180	260,5	5,5	5,0	38,9	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 и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	<b>Итого</b>		<b>969,5</b>	<b>31,2</b>	<b>27,9</b>	<b>133,8</b>	<b>3,3</b>	<b>16,9</b>	<b>5,5</b>	<b>22,9</b>	<b>128,1</b>	<b>300,9</b>	<b>100,6</b>	<b>7,8</b>
	<b>Полдник</b>													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	<b>Итого</b>		<b>287,0</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>48,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>5,2</b>	<b>3,0</b>	<b>151,2</b>	<b>165,6</b>	<b>44,6</b>	<b>1,6</b>
	<b>Всего</b>		<b>1256,5</b>	<b>35,5</b>	<b>32,1</b>	<b>182,1</b>	<b>3,4</b>	<b>17,3</b>	<b>10,7</b>	<b>25,9</b>	<b>279,3</b>	<b>466,5</b>	<b>145,2</b>	<b>9,4</b>
	<b>День 5 Обед</b>													
№129	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250	268,0	8,4	12,6	44,1	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2
№143	Сосиска отварная	100	310,5	10,6	13,0	15,2	0,1	21,5	0,0	0,0	8,1	80,1	10,6	0,4
№133/3	Каша перловая или с овощами	180	220,5	9,5	6,0	39,9	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 и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	<b>Итого</b>		<b>951,0</b>	<b>31,9</b>	<b>32,0</b>	<b>133,3</b>	<b>3,4</b>	<b>63,0</b>	<b>4,5</b>	<b>21,9</b>	<b>131,8</b>	<b>247,0</b>	<b>81,5</b>	<b>6,3</b>
	<b>Полдник</b>													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	<b>Итого</b>		<b>287,0</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>48,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>5,2</b>	<b>3,0</b>	<b>151,2</b>	<b>165,6</b>	<b>44,6</b>	<b>1,6</b>
	<b>Всего</b>		<b>1385,0</b>	<b>36,4</b>	<b>36,5</b>	<b>191,4</b>	<b>3,5</b>	<b>73,6</b>	<b>9,7</b>	<b>25,5</b>	<b>300,1</b>	<b>413,0</b>	<b>135,8</b>	<b>10,3</b>

№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	180	260,5	5,5	5,0	38,9	0,1	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	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 и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	<b>Итого</b>		<b>969,5</b>	<b>31,2</b>	<b>27,9</b>	<b>133,8</b>	<b>3,3</b>	<b>16,9</b>	<b>5,5</b>	<b>22,9</b>	<b>128,1</b>	<b>300,9</b>	<b>100,6</b>	<b>7,8</b>
	<b>Полдник</b>													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	<b>Итого</b>		<b>287,0</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>48,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>5,2</b>	<b>3,0</b>	<b>151,2</b>	<b>165,6</b>	<b>44,6</b>	<b>1,6</b>
	<b>Всего</b>		<b>1256,5</b>	<b>35,5</b>	<b>32,1</b>	<b>182,1</b>	<b>3,4</b>	<b>17,3</b>	<b>10,7</b>	<b>25,9</b>	<b>279,3</b>	<b>466,5</b>	<b>145,2</b>	<b>9,4</b>
	<b>День 5 Обед</b>													
№129	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250	268,0	8,4	12,6	44,1	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2
№143	Сосиска отварная	100	310,5	10,6	13,0	15,2	0,1	21,5	0,0	0,0	8,1	80,1	10,6	0,4
№133/3	Каша перловая или с овощами	180	220,5	9,5	6,0	39,9	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 и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	<b>Итого</b>		<b>951,0</b>	<b>31,9</b>	<b>32,0</b>	<b>133,3</b>	<b>3,4</b>	<b>63,0</b>	<b>4,5</b>	<b>21,9</b>	<b>131,8</b>	<b>247,0</b>	<b>81,5</b>	<b>6,3</b>
	<b>Полдник</b>													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	<b>Итого</b>		<b>287,0</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>48,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>5,2</b>	<b>3,0</b>	<b>151,2</b>	<b>165,6</b>	<b>44,6</b>	<b>1,6</b>
	<b>Всего</b>		<b>1385,0</b>	<b>36,4</b>	<b>36,5</b>	<b>191,4</b>	<b>3,5</b>	<b>73,6</b>	<b>9,7</b>	<b>25,5</b>	<b>300,1</b>	<b>413,0</b>	<b>135,8</b>	<b>10,3</b>

	<b>День 8 Обед</b>															
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	270,0	4,0	6,0	23,1	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2		
№295/1	Биточек из курицы	100	295,0	14,4	17,1	38,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2		
№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	180	280,0	12,7	11,6	65,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	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 и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8		
	<b>Итого</b>		<b>997,0</b>	<b>34,5</b>	<b>35,1</b>	<b>161,2</b>	<b>3,4</b>	<b>41,7</b>	<b>4,6</b>	<b>18,6</b>	<b>123,1</b>	<b>402,9</b>	<b>162,6</b>	<b>9,6</b>		
	<b>Полдник</b>															
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6		
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0		
	<b>Итого</b>		<b>287,0</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>48,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>5,2</b>	<b>3,0</b>	<b>151,2</b>	<b>165,6</b>	<b>44,6</b>	<b>1,6</b>		
	<b>Всего</b>		<b>1284,0</b>	<b>38,8</b>	<b>39,3</b>	<b>209,5</b>	<b>3,5</b>	<b>42,1</b>	<b>9,8</b>	<b>21,7</b>	<b>274,3</b>	<b>568,5</b>	<b>207,2</b>	<b>11,2</b>		
	<b>День 9 Обед</b>															
№162	Суп картофельный с пшеном	250	280,5	5,1	7,3	26,1	0,1	19,2	0,0	3,3	26,9	54,8	22,5	0,8		
№423	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		
№302	Каша гречневая	180	280,0	12,7	11,6	65,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	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 и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8		
	<b>Итого</b>		<b>978,5</b>	<b>34,2</b>	<b>34,9</b>	<b>146,2</b>	<b>3,3</b>	<b>25,4</b>	<b>4,5</b>	<b>17,8</b>	<b>130,9</b>	<b>364,7</b>	<b>164,6</b>	<b>8,8</b>		
	<b>Полдник</b>															
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6		
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0		
	<b>Итого</b>		<b>287,0</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>48,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>5,2</b>	<b>3,0</b>	<b>151,2</b>	<b>165,6</b>	<b>44,6</b>	<b>1,6</b>		

	<b>Всего</b>		<b>1265,5</b>	<b>38,5</b>	<b>39,1</b>	<b>194,5</b>	<b>3,4</b>	<b>25,8</b>	<b>9,7</b>	<b>20,8</b>	<b>282,1</b>	<b>530,3</b>	<b>209,2</b>	<b>10,4</b>
	<b>День 10 Обед</b>													
№136	Суп картофельный с ячневой крупой	250	267,0	7,4	6,6	34,7	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№403	Плов	250	467,0	21,1	20,9	55,1	0,2	21,5	0,0	0,0	8,1	80,1	10,6	0,4
№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 и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	<b>Итого</b>		<b>886,0</b>	<b>31,9</b>	<b>27,9</b>	<b>124,1</b>	<b>3,3</b>	<b>38,4</b>	<b>5,5</b>	<b>3,3</b>	<b>98,0</b>	<b>251,3</b>	<b>76,8</b>	<b>6,7</b>
	<b>Полдник</b>													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	<b>Итого</b>		<b>287,0</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>48,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>5,2</b>	<b>3,0</b>	<b>151,2</b>	<b>165,6</b>	<b>44,6</b>	<b>1,6</b>
	<b>Всего</b>		<b>1173,0</b>	<b>36,2</b>	<b>32,1</b>	<b>172,4</b>	<b>3,4</b>	<b>38,8</b>	<b>10,7</b>	<b>6,3</b>	<b>249,2</b>	<b>416,9</b>	<b>121,4</b>	<b>8,3</b>