

Утверждаю:  
ИП Штаб Н.В.  
Н.В.Штаб

*Штаб*



Согласовано:  
Директор МАОУ СОШ № 40  
А.А.Каширин



**Примерное циклическое меню  
на обеспечение питанием обучающихся 1-4 классов 1 смена  
МАОУ СОШ № 40 г.Томска  
2026 год**

*Завтраки из расчета 88,00 руб.*

1 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетический ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	<b>Завтрак</b>														
174	Каша молочная (геркулес, пшеничная, манная, ячневая, рисовая и пр.) с маслом	205	7,63	11,1	50,78	138,5	31,6	153,6	1,68	54,8	0,09	0,16	0,67	0,96	334
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	0,02	0,03	60
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,25	12,08	5,7	8,25	21,75	0,28	-	0,03	0,03	0,15	-	58
	Сыр (Российский или др.)	15	3,3	4		150	7,1	81,5	0,9	39	0,005	0,045	0,045	0,24	48,85
	Фрукты свежие	100	0,62	0,62	15,19	24,8	13,95	17	3,41	-	0,05	0,04	0,47	16	73
	88 руб.00 кол.		13,6	15,99	93,05	330,1	62,3	276,65	6,55	93,8	0,175	0,275	1,355	17,23	573,85

2 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетический ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	<b>Завтрак</b>														
279/331	Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	100	8,7	15	14	34,78	18,45	81,05	0,96	0,04	0,18	0,11	2,1	5,03	225
312	Картофельное пюре	150	3,1	5,1	21,8	36,96	27,75	86,6	1,01	-	0,14	0,11	1,36	18,2	145,5
378	Чай с молоком или чай с лимоном	200	1,4	1,6	17,7	126,6	15,4	92,8	0,41	10	0,04	0,16	0,12	1,3	90,8
	Хлеб пшеничный, ржаной йодированный	30	1,98	0,25	12,08	5,7	8,25	21,75	0,28	-	0,03	0,03	0,15	-	58
	88 руб.00 кол.		15,18	21,95	65,58	204,04	69,85	282,2	2,66	10,04	0,39	0,41	3,73	24,53	519,3

3 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетический ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	<b>Завтрак</b>														
174	Каша молочная (геркулес, пшеничная, манная, ячневая, рисовая и пр.) с маслом	205	7,63	11,1	50,78	138,5	31,6	153,6	1,68	54,8	0,09	0,16	0,67	0,96	334
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	0,02	0,03	60
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,25	12,08	5,7	8,25	21,75	0,28	-	0,03	0,03	0,15	-	58
	Масло сливочное или сыр	15	3,3	4		150	7,1	81,5	0,9	39	0,005	0,045	0,045	0,24	48,85
	Фрукты свежие	100	0,62	0,62	15,19	24,8	13,95	17	3,41	-	0,05	0,04	0,47	16	73
	88 руб.00 кол.		13,6	15,99	93,05	330,1	62,3	276,65	6,55	93,8	0,175	0,275	1,355	17,23	573,85

4 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетический ч.цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	<b>Завтрак</b>														
71	Овощи свежие или консервиров. (помидоры или огурцы)	15	0,5	0,12	2,28	12,6	12	15,6	0,54	-	0,03	0,04	0,3	10,54	13,32
294	Котлеты из мяса птицы с соусом сметанным с томатом	110	10,01	11,82	12,01	44,8	14,5	56,1	1,07	44,5	0,075	0,107	3,3	0,53	194,1
309	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,67	31,9	11,2	8,62	37,15	0,85	-	0,06	0,02	0,52	-	156
377	Чай с сахаром или чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	14,2	2,4	4,4	0,36	-	-	-	0,03	2,83	62
	Хлеб пшеничный, ржаной йодированный	30	1,98	0,25	12,08	5,7	8,25	21,75	0,28	-	0,03	0,03	0,15	-	58
	88 руб.00 кол.		18,28	12,88	73,47	88,5	45,77	135	3,1	44,5	0,195	0,197	4,3	13,9	483,42

5 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетический ч.цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	<b>Завтрак</b>														
71	Овощи свежие или консервиров. (помидоры или огурцы)	20	0,5	0,12	2,28	12,6	12	15,6	0,54	-	0,03	0,04	0,3	10,54	13,32
291	Плов из курицы	180	31,28	9,09	39,9	35,65	123,05	272,55	3,1	97,75	0,035	0,115	10,47	1,72	366,5
377	Чай с сахаром или чай с лимоном, или напиток витаминизированный	200	0,13	0,02	15,2	14,2	2,4	4,4	0,36	-	-	-	0,03	2,83	62
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,25	12,08	5,7	8,25	21,75	0,28	-	0,03	0,03	0,15	-	58
	88 руб.00 кол.		33,89	9,48	69,46	68,15	145,7	314,3	4,28	97,75	0,095	0,185	10,95	15,09	499,82

6 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетический ч.цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	<b>Завтрак</b>														
174	Каша молочная (геркулес, пшеничная, манная, ячневая, рисовая и пр.) с маслом	205	7,63	11,1	50,78	138,5	31,6	153,6	1,68	54,8	0,09	0,16	0,67	0,96	334
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	0,02	0,03	60
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,25	12,08	5,7	8,25	21,75	0,28	-	0,03	0,03	0,15	-	58
	Сыр или масло сливочное	10	3,3	4		150	7,1	81,5	0,9	39	0,005	0,045	0,045	0,24	48,85
	Фрукты свежие	100	0,62	0,62	15,19	24,8	13,95	17	3,41	-	0,05	0,04	0,47	16	73
	88 руб.00 кол.		13,6	15,99	93,05	330,1	62,3	276,65	6,55	93,8	0,175	0,275	1,355	17,23	573,85

7 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетический ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	<b>Завтрак</b>														
71	Овощи свежие или консервиров.(помидоры или огурцы)	15	0,5	0,12	2,28	12,6	12	15,6	0,54	-	0,03	0,04	0,3	10,54	13,32
279/331	Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	100	8,7	15	14	34,78	18,45	81,05	0,96	0,04	0,18	0,11	2,1	5,03	225
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,12	3,3	31,9	8,2	57,8	87,2	1,6	-	0,16	0,09	2	-	185,6
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	0,02	0,03	60
	Хлеб пшеничный, ржаной йодированный	30	1,98	0,25	12,08	5,7	8,25	21,75	0,28	-	0,03	0,03	0,15	-	58
	88 руб.00 кол.		18,37	18,69	75,26	72,38	97,9	208,4	3,66	0,04	0,4	0,27	4,57	15,6	541,92

8 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетический ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	<b>Завтрак</b>														
174	Каша молочная (геркулес,пшенная,манная, ячневая, пшеничная,кукурузн.,гречневая, рисовая) с маслом	200/5	7,63	11,1	50,78	138,5	31,6	153,6	1,68	54,8	0,09	0,16	0,67	0,96	334
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,25	12,08	5,7	8,25	21,75	0,28	-	0,03	0,03	0,15	-	58
	Сыр (Российский или др.)	15	3,3	4		150	7,1	81,5	0,9	39	0,005	0,045	0,045	0,24	48,85
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	0,02	0,03	60
338	Фрукты свежие	1шт.	0,62	0,62	15,19	24,8	13,95	17	3,41	-	0,05	0,04	0,47	16	73
	88 руб.00 кол.		13,6	15,99	93,05	330,1	62,3	276,65	6,55	93,8	0,175	0,275	1,355	17,23	573,85

9 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетический ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	<b>Завтрак</b>														
71	Овощи свежие или консервиров.(помидоры или огурцы)	20	0,5	0,12	2,28	12,6	12	15,6	0,54	-	0,03	0,04	0,3	10,54	13,32
291	Плов из курицы	180	31,28	9,09	39,9	35,65	123,05	272,55	3,1	97,75	0,035	0,115	10,47	1,72	366,5
377	Чай с сахаром или чай с лимоном, или напиток витаминизированный	200	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	0,02	0,03	60
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,25	12,08	5,7	8,25	21,75	0,28	-	0,03	0,03	0,15	-	58
	88 руб.00 кол.		33,83	9,48	69,26	65,05	144,7	312,7	4,2	97,75	0,095	0,185	10,94	12,29	497,82

## 10 ДЕНЬ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергети ч.цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	<b>Завтрак</b>														
290	Филе курицы тушеное в соусе	90	13,5	17,1	3,8	22,16	18,49	110	1,22	0,03	0,06	0,1	4,28	4,04	223
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	36,96	27,75	86,6	1,01	-	0,14	0,11	1,36	18,2	137
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	0,02	0,03	60
	Хлеб пшеничный, ржаной йодированный	30	1,98	0,25	12,08	5,7	8,25	21,75	0,28	-	0,03	0,03	0,15	-	58
	88 руб.00 кол.		18,61	22,17	51,32	75,92	55,89	221,15	2,79	0,03	0,23	0,24	5,81	22,27	478