

Утверждаю:
ИП Штаб Н.В.
Н.В.Штаб



Согласовано
Директор МАОУ СОШ № 40
А.А.Капирин



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

по обеспечению питанием

обучающихся из многодетных семей, доход семьи которой ниже 1,5 величины прожиточного минимума (5-11 кл.)

в МАОУ СОШ № 40 г.Томска

2026 год

Завтраки из расчета 90,00 руб.

1 смена

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	
	Завтрак														
174	Каша молочная (геркулес, пшенная, манная, ячневая, пшеничная, гречневая, рисовая) 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
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
	90руб.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	
	Завтрак														
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	3,06	4,8	20,44	36,96	27,75	86,6	1,01	-	0,14	0,11	1,36	18,2	137
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	50	3,95	0,5	24,15	11,5	16,5	43,5	0,55	-	0,05	0,05	0,3	-	117
	90руб.00 кол.		17,11	21,9	76,29	209,84	78,1	303,95	2,93	10,04	0,41	0,43	3,88	24,53	569,8

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	
	Завтрак														
174	Каша молочная (геркулес, пшенная, манная, ячневая, пшеничная, гречневая, рисовая) 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
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
	90руб.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 ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Завтрак														
71	Овощи свежие или консервированные (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	50	3,95	0,5	24,15	11,5	16,5	43,5	0,55	-	0,05	0,05	0,3	-	117
	90руб.00 кол.		20,25	13,13	85,54	94,3	54,02	156,75	3,37	44,5	0,215	0,217	4,45	13,9	542,42
5 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	
	Завтрак														
71	Овощи свежие или консервированные (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
376	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, ржаной йодированный	50	3,95	0,5	24,15	11,5	16,5	43,5	0,55	-	0,05	0,05	0,3	-	117
	90руб.00 кол.		35,86	9,73	81,53	73,95	153,95	336,05	4,55	97,75	0,115	0,205	11,1	15,09	558,82
6 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	
	Завтрак														
174	Каша молочная (геркулес, пшенная, манная, ячневая, пшеничная, 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
	90руб.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 цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Завтрак														
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 йодирован.	50	3,95	0,5	24,15	11,5	16,5	43,5	0,55	-	0,05	0,05	0,3	-	117
	90руб.00 кол.		20,34	18,94	87,33	78,18	106,15	230,15	3,93	0,04	0,42	0,29	4,72	15,6	600,92

8 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетический цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Завтрак														
174	Каша молочная (геркулес, пшенная, манная, ячневая, пшеничная, кукурузн., гречневая, рисовая) 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
	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	100	0,62	0,62	15,19	24,8	13,95	17	3,41	-	0,05	0,04	0,47	16	73
	90руб.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 цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Завтрак														
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
376	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, ржаной йодирован.	50	3,95	0,5	24,15	11,5	16,5	43,5	0,55	-	0,05	0,05	0,3	-	117
	90руб.00 кол.		35,86	9,73	81,53	73,95	153,95	336,05	4,55	97,75	0,115	0,205	11,1	15,09	558,82

10 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	
	Завтрак														
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 йодирован.	50	3,95	0,5	24,15	11,5	16,5	43,5	0,55	-	0,05	0,05	0,3	-	117
	90руб.00 кол.		20,58	22,42	63,39	81,72	64,14	242,9	3,06	0,03	0,25	0,26	5,96	22,27	537

11 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	
	Завтрак														
229	Рыба тушеная с овощами	80	7,8	3,96	3,04	31,26	38,82	129,75	0,68	4,66	0,04	0,04	0,1	2,98	134
304	Рис отварной	150	3,64	4,3	36,67	3,76	18,35	67,03	0,6	1,4	0,03	0,02	0,73	-	200
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
	90руб.00 кол.		13,49	8,53	66,79	51,82	66,82	221,33	1,84	6,06	0,1	0,09	1	3,01	452

12 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	
	Завтрак														
223	Запеканка из творога со сгущ.молоком	120	22,5	20	40,37	313,8	103,75	372,5	3,6	525	0,25	0,5	2,75	2,1	431,6
	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	10/15.	0,08	7,26	0,13	2,4	3,2	3	0,02	0,02		0,1	0,1		66
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	0,02	0,03	60
	90руб.00 кол.		24,63	27,53	67,58	333	116,6	400,05	4,18	525	0,28	0,63	3,02	2,13	615,6