



Частное общеобразовательное учреждение гимназия «Томь» (ЧОУ гимназия «Томь»)  
Сборник технических нормативов НИИ питания РАМАН 2022

Директор ЧОУ гимназия «Томь»

С.Е. Семитко

**г. Меню по обеспечению трехразового питания обучающихся ЧОУ гимназия «Томь». Сезон: осень, зима**

<b>1 день</b>															
№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , гр	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергети ческая ценность , ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	E	P	C	
<b>ЗАВТРАК</b>															
215	Омлет натуральный запеченный	120	7,7	8,9	41,6	14,9	22,93	59,88	074	0,01	0,15	0,03	1,44	0,3	206,59
415	Крендель с сахаром	50	7,54	7,13	46,32	43,55	13,37	74,61	0,8	0,1	0,08	0,09	0,86	0,04	301,22
338	Фрукты (банан)	1 шт	2,13	0,9	30,5	12	63	42	0,9	0	0,1	0,02	1	15	141,4
337	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,02	9,87	15,33	12,27	23,2	2,13	0,00	0,00	0,05	0,056	2,13	41,6
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>17,9</b>	<b>16,95</b>	<b>125,29</b>	<b>85,78</b>	<b>111,57</b>	<b>199,6</b>	<b>4,57</b>	<b>0,11</b>	<b>0,33</b>	<b>0,19</b>	<b>3,356</b>	<b>17,47</b>	<b>690,81</b>
<b>ОБЕД</b>															
59	Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,87	21,19	24	33,98	1,32	0,00	0,05	2,49	33,98	6,95	81,9
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,7	34,5	15,75	203,3	0,55	0,00	0,04	0,33	203,2	0,95	100,13
288	Курица отварная	100	21,67	13,33	0,00	40	20	143,4	2	20	0,04	0,17	143,3	0,00	203,67
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	2,61	19,01	61,5	0,53	27	0,03	0,6	61,5	0,00	210,11
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,185	0,15	7,245		4,95	13,05	0,165		0,015	0,195	13,05		35,07
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	16	7,73	2,67	2,13	0,53	0,00	0,01	0,00	2,13	100	72,8
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>30,765</b>	<b>27,22</b>	<b>83,485</b>	<b>106,0</b>	<b>86,38</b>	<b>457,3</b>	<b>5,095</b>	<b>47</b>	<b>0,185</b>	<b>3,785</b>	<b>457,1</b>	<b>107,9</b>	<b>703,68</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
403	Оладьи с яблоком	150	9,48	11,52	52,92	13,8	7,32	28,44	4,8		4,08	6,48	28,44	1,08	353,28
382	Какао с молоком	200	3,16	0,4	19,32	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04	0,52	34,8		93,52
338	Апельсины свежие	75	0,96	0,21	8,68	36,43	13,93	24,64	0,32		0,04	0,21	24,64	64,29	40,5
			<b>13,6</b>	<b>12,13</b>	<b>80,92</b>	<b>59,43</b>	<b>34,45</b>	<b>87,88</b>	<b>5,56</b>		<b>4,16</b>	<b>7,21</b>	<b>87,88</b>	<b>65,37</b>	<b>487,3</b>



Частное общеобразовательное учреждение гимназия «Томь» (ЧОУ гимназия «Томь»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУ гимназия «Томь»

\_\_\_\_\_ С.Е. Семитко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**Меню по обеспечению трехразового питания обучающихся ЧОУ гимназия «Томь».сезон:осень,зима**

<b>2 день</b>															
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	E	P	C	
<b>ЗАВТРАК</b>															
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	6.8	29.2	5.4	24	98	144	3.2	0.0	0.16	1.8	144	0.0	202
8	Бутерброд горячий с колбасой	60	6,67	8,47	14,98	15,7	59,35	52,3	26,72	17	0,11	0,05	1,28	0,25	163
377	Чай с лимоном	200/8	0,2	0	16	7,58	2,8	3,57	0,29	0	0	0	0,03	0,03	65
388	Фрукты (яблоко)	1 шт	0,64	0,64	15,68	25,6	14,4	17,6	0,032	0	0,048	0,032	0,48	16	60
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>14.31</b>	<b>38.31</b>	<b>52.06</b>	<b>72.88</b>	<b>174.55</b>	<b>217.47</b>	<b>30.242</b>	<b>17</b>	<b>0.318</b>	<b>1.882</b>	<b>145.79</b>	<b>16.28</b>	<b>490</b>
<b>ОБЕД</b>															
50	Салат из свеклы с сыром	50	2,45	4,45	4,75	50,9	10,8	40,45	0,61	0,01	0,01	0,025	0,09	2,97	69
88	Щи с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/10	37,86	10	11	108,92	47,81	104,4	15,39	0,09	1,12	1,12	1,56	33	258
271	Котлета рубленая из говядины	75	9,36	18,24	0,16	32	16,8	1,36	135,2	0,01	0,16	0,2	2,08	0	201,6
309	Макароны отварные	150	5,86	8,11	20	6,93	8,34	0,825	38,55	0,06	0,06	0,03	0,54	0	229,77
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	37,12	5,84	33,0	46	0,96	0,00	0,8	0,2	46	0,8	196,38
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	0,0	10	42,4	1,24	0,0	0,04	0,38	42,4	9,2	91,96
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>58.93</b>	<b>41.54</b>	<b>73.99</b>	<b>204.59</b>	<b>126.75</b>	<b>235.43</b>	<b>191.95</b>	<b>0.17</b>	<b>2.19</b>	<b>1.955</b>	<b>92.67</b>	<b>45.97</b>	<b>1046</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
497	Пудинг из творога	180	25.02	17.28	25.38	234	39.6	338.4	1.62	108	0.11	1.44	338.4	234	400.32
389	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	363	16	34	0,6	0,5	0,04	0,08	0	10	92
338	Фрукты (груша)	150	0,6	0,45	15,45	28,5	18	24	3,45	3	0,03	0,045	0,3	7,5	70,5
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>26.62</b>	<b>17.93</b>	<b>61.03</b>	<b>625.5</b>	<b>73.6</b>	<b>396.4</b>	<b>5.67</b>	<b>111.5</b>	<b>0.18</b>	<b>1.565</b>	<b>338.7</b>	<b>251.5</b>	<b>562.82</b>



Частное общеобразовательное учреждение гимназия «Томь» (ЧОУ гимназия «Томь»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУ гимназия «Томь»

С.Е. Семитко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**Меню по обеспечению трехразового питания обучающихся ЧОУ гимназия «Томь».**

<b>3 день</b>															
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
<b>ЗАВТРАК</b>															
219	Ватрушка с творогом	150	22,9	14,85	19,57	199,66	31,22	298,62	1,2	0,09	0,08	0,036	0,07	0,31	313,7
	Молоко сгущенное	30	0,1	0	12	42,43	4,2	4,8	0,15	0	0	0	0	12,2	50
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	16	7,58	2,8	3,57	0,29	0	0	0	0,48	16	60
338	Фрукты (апельсин)	180	1	1	4,6	16	84	56	1,2	4	0,08	0,1	1,2	12	78
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>24,2</b>	<b>15,85</b>	<b>52,17</b>	<b>265,67</b>	<b>122,22</b>	<b>362,99</b>	<b>2,84</b>	<b>4,09</b>	<b>0,16</b>	<b>0,136</b>	<b>1,75</b>	<b>40,51</b>	<b>501,7</b>
<b>ОБЕД</b>															
113	Суп с лапшой на курином бульоне	250	4,7	0,7	16,54	33	25	288,3	1,8	0	0,096	0,1	1,6	3,99	115,61
234	Котлеты рыбные	75	21,7	6,23	5,16	49,3	19	239,73	0,21	0,04	0,013	0,15	2,02	0,032	165,27
20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	6,65	13,3	28,62	0,48	0,00	0,03	0,00	13,3	6,68	64,65
247	Капуста цветная запеченная под соусом сметанным	150	3,72	8,7	7,31	100,95	21,27	87,81	1,22	42,83	0,09	0,02	87,81	18,44	122,4
345	Компот из свежих ягод брусники	200	1,4	0	20,2	14,4	6,6	7,3	0,32	0	0	0	0,12	68	112,4
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	16,8	43	11	28	0,63	0	0,07	0,02	0,5	0	82
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>34,39</b>	<b>19,20</b>	<b>82,14</b>	<b>180,59</b>	<b>93,89</b>	<b>637,06</b>	<b>24,71</b>	<b>0,10</b>	<b>0,39</b>	<b>0,40</b>	<b>6,42</b>	<b>99,42</b>	<b>694,11</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
406	Пироги печеные с курагой	100	11,04	11,5	30,63	72	14,32	116,7	0,86	0,06	0,06	0,13	0,54	0,108	254,44
389	Сок яблочный	200	1,4	0,4	22,8	34	12	36	0,6	16	0,02	0,04	0,6	14,7	102
338	Фрукты (бананы)	1 шт	2,13	0,9	30,5	12	63	42	0,9	0	0,1	0,02	1	15	141,4
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>14,57</b>	<b>12,8</b>	<b>83,93</b>	<b>118</b>	<b>89,32</b>	<b>194,7</b>	<b>2,36</b>	<b>16,06</b>	<b>0,18</b>	<b>0,19</b>	<b>2,14</b>	<b>29,81</b>	<b>497,84</b>



Частное общеобразовательное учреждение гимназия «Томь» (ЧОУ гимназия «Томь»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУ гимназия «Томь»

\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

\_\_\_\_\_ С.Е. Семитко

### Меню по обеспечению трехразового питания обучающихся ЧОУ гимназия «Томь». Сезон:осень,зима

4 день															
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	P	C	
<b>ЗАВТРАК</b>															
173	Каша вязкая на молоке(из овсяных хлопьев)	200	7.63	5	4.95	277	99.5	394.5	2.63	40	0.28	00	394.25	2.6	260.3
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.36	7.49	14.89	8.4	4.2	22.5	.35	40	0.034	0.021	.28	0.0	136
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,02	15,03	2,85	2,2	0,41	4,1	0	0	0,05	0,056	0	60,5
338	Фрукты (яблоко)	180	0,72	0,72	17,64	28,8	16,2	19,8	3,96	9	0,054	0,036	0,54	18	84,6
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>10.81</b>	<b>13.23</b>	<b>52.51</b>	<b>317.05</b>	<b>122.1</b>	<b>437.21</b>	<b>45.69</b>	<b>89</b>	<b>0.368</b>	<b>0.107</b>	<b>422.85</b>	<b>20.6</b>	<b>541.4</b>
<b>ОБЕД</b>															
23	Салат из помидоров и сыра	100	1,8	11,78	7,5	27	22	50,3	1,4	0	0	0	0,6	32,34	146,88
96	Суп лапша домашняя с говядиной	250/	4,53	5,9	16,47	64,8	22,57	426,87	1,3	0,05	0,135	0,14	2,1	10,18	164,43
260	Гуляш из говядины	50/50	13,7	14,2	2,5	0,18	0	0,03	1,71	18,5	143	0,12	3,2	10,5	138
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,63	14,48	41,3	14,23	135,27	202,6	4,54	0,03	0,21	0,105	2,46	0	303,51
342	Напиток из свежих ягод	200	1,4	0	20,2	14,4	6,6	7,3	0,32	0	0	0	0,12	68	112,4
ПР	Хлеб пшеничный	60	0,08	0	21,83	35,6	22,3	29,9	0,78	0	0	0	0,8	1,12	85,9
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>30.14</b>	<b>46.36</b>	<b>109.8</b>	<b>213.7</b>	<b>208.74</b>	<b>717</b>	<b>10.05</b>	<b>18.58</b>	<b>144.34</b>	<b>0.365</b>	<b>9.28</b>	<b>122.14</b>	<b>951.12</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
215	Омлет натуральный	120	11.77	16.56	2.3	90.32	15.2	199.2	2.19	254.8	0.06	0.06	0.2	0.21	205.34
	Какао на молоке	200	3.05	3.27	23.02	149.25	24.4	134.65	0.35	21.2	0.053	0.22	0.85	1.3	132.65
338	фрукты банан	1 шт	2.13	0.9	30.5	12	63	42	0.9	0	0.1	0.02	1	15	141.4
409	Пирожок с яблоком	80	4.48	1.81	14.23	13.43	7.94	47.42	1.11	0.00	0.07	0.05	47.42	2.35	193.81
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>21.73</b>	<b>22.54</b>	<b>70.23</b>	<b>265</b>	<b>110.54</b>	<b>423.27</b>	<b>4.55</b>	<b>276</b>	<b>0.283</b>	<b>0.35</b>	<b>49.47</b>	<b>18.86</b>	<b>673.2</b>



Частное общеобразовательное учреждение гимназия «Томь» (ЧОУ гимназия «Томь»)

УТВЕРЖДАЮ

С.Е. Семитко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**Меню по обеспечению трехразового питания обучающихся ЧОУ гимназия «Томь».сезон:осень,зима**

**5 день**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
<b>ЗАВТРАК</b>															
182	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	7,7	8,9	41,6	14,9	22,93	59,88	0,74	0,01	0,15	0,03	1,44	0,3	206,59
3	Бутерброд с сыром (российским)	50	5.8	8.3	14.83	139.2	9.45	96	0.49	59	0.04	0.07	0.3	139.2	157
379	Напиток кофейный на молоке	200	3.6	2.67	29.2	158.67	29.33	132	2.4	0.00	0.03	0,02	132,0	0,03	155,2
338	Фрукты (апельсин)	180	1	1	4,6	16	84	56	1,2	4	0,08	0,1	1,2	12	78
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>18.1</b>	<b>20.87</b>	<b>90.23</b>	<b>328.77</b>	<b>145.71</b>	<b>343.88</b>	<b>4.83</b>	<b>63.01</b>	<b>0.3</b>	<b>0.22</b>	<b>134.94</b>	<b>151.5</b>	<b>596.79</b>
<b>ОБЕД</b>															
71	Овощи огурец	30	0,2	0	0,8	7,8	4,24	14,2	0,18	0	0,01	0,012	0,06	1,71	6,2
82	Борщ со свежей капустой со сметаной	200/10	1,46	3,92	12,16	31,44	16,64	46,08	0,768	0	0,08	0,12	0,936	6,72	89,76
267	Шницель рубленый из говядины	75	11,87	11,16	4,6	9,51	15,35	124,8	1,76	0	0,045	0,09	2,9	0,63	166,5
326	Соус молочный	30	1,08	4,3	3,3	30,6	39,6	21	0,06	0,036	0,021	0,056	0,1	0,16	65
309	Макароньы отварные	200	7,9	10,9	27	9,35	11	1,2	44	0,09	0,09	0,05	0,65	0	310,2
342	Компот из ягод (вишня)	200	1,4	0	20,2	14,4	6,6	7,3	0,32	0	0	0	0,12	68	112,4
ПР	Хлеб	60	5	6	33,6	46	22	56	1,26	0	0,009	0,032	1	0	164
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>28,91</b>	<b>36,28</b>	<b>101,66</b>	<b>149,10</b>	<b>115,43</b>	<b>270,58</b>	<b>48,35</b>	<b>0,13</b>	<b>0,26</b>	<b>0,36</b>	<b>5,77</b>	<b>77,22</b>	<b>914,06</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
402	Оладьи с изюмом	150	20,2	15,6	28	182	36,7	264,4	1	0,075	0,075	0,03	0,099	0,1	355
	Джем фруктовый	30	0,15	0	21,4	3,6	2,7	5,4	0,12	7,5	0,003	0,006	0	0,72	82,8
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,02	15,03	2,85	2,2	0,41	4,1	0	0	0,05	0,056	0	60,5
338	Фрукты (бананы)	1 шт	2,13	0,9	30,5	12	63	42	0,9	0	0,1	0,02	1	15	141,4
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>22,58</b>	<b>16,52</b>	<b>94,93</b>	<b>200,45</b>	<b>104,6</b>	<b>312,21</b>	<b>6,12</b>	<b>7,58</b>	<b>0,18</b>	<b>0,11</b>	<b>1,16</b>	<b>15,82</b>	<b>639,70</b>



Частное общеобразовательное учреждение гимназия «Томь» (ЧОУ гимназия «Томь»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУ гимназия «Томь»

\_\_\_\_\_ С.Е. Семитко

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Меню по обеспечению трехразового питания обучающихся ЧОУ гимназия «Томь» .сезон :осень,зима**

<b>6 день</b>															
№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	P	C	
<b>ЗАВТРАК</b>															
210	Омлет из двух яиц	150	7,7	8,9	41,6	14,9	22,93	59,88	0,74	0,01	0,15	0,03	1,44	0,3	206,59
267	Котлета мясная натуральная	100	12,33	21,67	11,0	43,17	33,33	175	2,33	5,83	0,1	0,2	175	0,33	288,33
372	Яблоко печеное	100	0,5	0,5	22,23	20,25	11,25	13,75	2,78	0	0,04	0,02	0,38	12,5	97,25
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	2,13	12,27	23,2	12,27	0,00	0,00	0,03	23,2	2,13	41,63
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>21,06</b>	<b>31,07</b>	<b>84,7</b>	<b>80,45</b>	<b>79,78</b>	<b>271,83</b>	<b>18,12</b>	<b>5,84</b>	<b>0,29</b>	<b>0,28</b>	<b>200,02</b>	<b>15,26</b>	<b>633,8</b>
<b>ОБЕД</b>															
67	Винегрет овощной с рас маслом	100	6.2	8.9	2.1	40.40	23.4	48.8	1.02	0.0	0.1	0.02	48.8	13	97.88
111	Суп с макаронными изделиями	200	2,14	2,22	19,38	27,88	21,16	104	1,25	0,02	0,08	0,12	0,96	1,72	106
278	Тефтели с соусом из говядины	60/30	8,7	15	14,4	35,7	18,3	81,7	1,1	0,04	0,1	0,11	2,9	5,3	225
310	Картофель отварной	150	4,2	15,8	10,8	33	21	89	0,15	0,15	0,1	0,15	1	12	175,5
ПР	Хлеб пшеничный	60	5	6	33,6	46	22	56	1,26	0	0,009	0,032	1	0	164
349	Компот из сухофруктов	200	0,34	0,14	19,8	6,45	1,7	1,7	0,35	0	0	0,01	0,8	1,22	82,7
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>															
<b>ПОЛДНИК</b>															
3	Бутерброд горячий с сыром	60	12,68	22,25	26,72	455,49	27,05	207,48	1,79	0,1	0,2	0,1	1,7	0,61	363,06
382	Какао с молоком	200	12	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0,003	0,2	3	60
338	Банан	75	1,13	0,38	46,6	6	31,5	21	4,93	0,00	0,03	0,02	21	7,5	70,88
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>25,81</b>	<b>22,63</b>	<b>88,32</b>	<b>467,29</b>	<b>50,52</b>	<b>230,95</b>	<b>6,99</b>	<b>0,1</b>	<b>0,23</b>	<b>0,123</b>	<b>22,9</b>	<b>11,11</b>	<b>493,94</b>



Частное общеобразовательное учреждение гимназия «Томь» (ЧОУ гимназия «Томь»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУ гимназия «Томь»

\_\_\_\_\_ С.Е. Семитко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**Меню по обеспечению трехразового питания обучающихся ЧОУ гимназия «Томь». Сезон:осень,зима**

<b>7 день</b>															
№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергети ческая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
<b>ЗАВТРАК</b>															
185	Запеканка рисовая с маслом	105	2.27	6.49	22.13	14.42	13.78	44.72	0.42	27	0.02	0.03	0.36	0.01	156
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	60
338	Фрукты (банан)	1 шт	2,13	0,9	30,5	12	63	45	0,9	0	0,10	0,02	1	15	141,4
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>4.5</b>	<b>7.39</b>	<b>67.63</b>	<b>32.22</b>	<b>79.03</b>	<b>92.19</b>	<b>1.59</b>	<b>27</b>	<b>0.12</b>	<b>0.05</b>	<b>0.42</b>	<b>15.07</b>	<b>357.4</b>
<b>ОБЕД</b>															
45	Салат из свежей капусты	50	0,81	5,04	4,77	22,86	8,66	15,73	0,305	0	0,015	0,02	0,335	13,35	68,22
94	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	1,6	4,08	16,5	21,6	15,04	44,8	0,74	0,02	0,08	0,06	0,9	9,2	109,2
304	Рис отварной	150	3,77	6,1	41,1	1,17	18,6	59,3	0,51	0,03	0,03	0,02	0,66	0	209,7
240	Фрикадельки рыбные(минтай)с маслом(молоко)	55	6.94	5.69	4.53	30.71	96.45	77.59	0.4	77.59	38.24	0.07	1.04	0.41	86
ПР	Хлеб	30	2,5	0,3	16,8	43	11	28	0,63	0	0,07	0,02	0,5	0	82
344	Компот из кураги	200	0,08	0	21,82	47,6	27,2	35	0,78	0	0,04	0,08	1,4	1,9	87,6
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>15.7</b>	<b>21.21</b>	<b>105.52</b>	<b>166.94</b>	<b>176.95</b>	<b>260.42</b>	<b>3.365</b>	<b>77.64</b>	<b>38.475</b>	<b>0.27</b>	<b>4.835</b>	<b>24.86</b>	<b>642.72</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
410	Ватрушка с творогом	100	10,48	10,9	33,11	64,8	15,8	111,9	0,91	0,09	0,08	0,16	0,82	0,05	287,3
377	Чай с лимоном	200/8	0,2	0	16	7,58	2,8	3,57	0,29	0	0	0	0,03	0,03	65
338	Фрукты (апельсин)	180	1	1	4,6	16	84	56	1,2	4	0,08	0,1	1,2	12	78
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>11.68</b>	<b>11.9</b>	<b>53.71</b>	<b>88.38</b>	<b>102.6</b>	<b>171.47</b>	<b>2.4</b>	<b>4.09</b>	<b>0.16</b>	<b>0.26</b>	<b>2.05</b>	<b>12.08</b>	<b>430.3</b>



Частное общеобразовательное учреждение гимназия «Томь» (ЧОУ гимназия «Томь»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУ гимназия «Томь»

С.Е. Семитко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**Меню по обеспечению трехразового питания обучающихся ЧОУ гимназия «Томь». Сезон :осень, зима**

**8 день**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
<b>ЗАВТРАК</b>															
182	Каша ячневая жидкая на молоке с маслом	210	7.31	10.98	39.2	162.26	36.51	241.51	0.94	58	0.14	0.19	1.23	1.17	286
399	Блинчики с маслом	105	5,18	6,2	29,83	22,54	18,71	44,08	1,08	39,5	0,11	0,07	0,9	0,00	196
377	Чай с лимоном	200/8	0,2	0	16	7,58	2,8	3,57	0,29	0	0	0	0,03	0,03	65
338	Фрукты (яблоко)	1 шт	0,64	0,64	15,68	25,6	14,4	17,6	0,032	0	0,048	0,032	0,48	16	60
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>13.33</b>	<b>17.82</b>	<b>100.71</b>	<b>217.98</b>	<b>72.42</b>	<b>306.76</b>	<b>2.342</b>	<b>97.5</b>	<b>0.292</b>	<b>0.292</b>	<b>2.64</b>	<b>17.2</b>	<b>607</b>
<b>ОБЕД</b>															
67	Винегрет овощной с маслом р	100	1,62	6,2	5,1	40,4	23,4	48,8	1,02	0,00	0,1	0,1	48,8	13	97,88
102	Суп гороховый на мясном бульоне	250	8	3,5	22,6	67	52,1	117,8	2,9	0,028	0,028	1,4	0,11	5,96	172,79
250	Бефстроганов из говядины	50/50	17,2	16,8	3,88	22	22,9	165	2,54	0,024	0,044	0,1	3,25	0,86	241,57
312	Картофельное пюре	150	10,2	9	55,2	21	155,36	242	6	0,045	0,0315	0,22	3,7	0	365,18
ПР	Хлеб пшеничный	60	5	6	33,6	46	22	56	1,26	0	0,009	0,032	1	0	164
349	Компот из фруктов	200	0,08	0	21,83	35,6	22,3	29,9	0,78	0	0	0	0,8	1,12	85,9
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>42,1</b>	<b>41,5</b>	<b>142,21</b>	<b>232</b>	<b>298,06</b>	<b>659,5</b>	<b>14,5</b>	<b>0,097</b>	<b>0,213</b>	<b>1,852</b>	<b>57,66</b>	<b>20,94</b>	<b>1127,32</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
413	Пицца школьная	100	10,63	12,43	33,4	159,28	18,8	124,5	1,33	0,06	0,08	0,05	0,68	2,66	278,57
389	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	363	16	34	0,6	0,5	0,04	0,08	0	10	92
338	Фрукты (груша)	150	0,6	0,45	15,45	28,5	18	24	3,45	3	0,03	0,045	0,3	7,5	70,5
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>12,23</b>	<b>13,08</b>	<b>69,05</b>	<b>550,78</b>	<b>58,8</b>	<b>182,5</b>	<b>5,38</b>	<b>3,56</b>	<b>0,15</b>	<b>0,18</b>	<b>0,98</b>	<b>20,16</b>	<b>441,07</b>





Частное общеобразовательное учреждение гимназия «Томь» (ЧОУ гимназия «Томь»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУ гимназия «Томь»

С.Е. Семитко

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Меню по обеспечению трехразового питания обучающихся ЧОУ гимназия «Томь». Сезон:осень,зима**

<b>9 день</b>															
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	P	C	
<b>ЗАВТРАК</b>															
219	Сырники творожные	150	22,9	14,85	19,57	199,66	31,22	298,62	1,2	0,09	0,08	0,036	0,07	0,31	313,7
	Джем фруктовый	30	0,15	1,1	21,4	3,6	2,7	5,4	0,12	7,5	0,003	0,006	0	0,72	82,8
1173	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15,03	2,85	2,2	,41	4,1	0	0	0,05	0,056	0	60,5
338	Фрукты (апельсин)	180	1	1	4,6	16	84	56	1,2	4	0,08	0,1	1,2	12	78
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>24,15</b>	<b>15,97</b>	<b>60,6</b>	<b>222,11</b>	<b>120,12</b>	<b>360,43</b>	<b>6,62</b>	<b>11,59</b>	<b>0,163</b>	<b>0,192</b>	<b>1,326</b>	<b>13,03</b>	<b>535</b>
<b>ОБЕД</b>															
113	Суп с лапшой на курином бульоне	250	4,7	0,7	16,54	33	25	288,3	1,8	0	0,096	0,1	1,6	3,99	115,61
234	Котлеты рыбные	75	21,7	6,23	5,16	49,3	19	239,73	0,21	0,04	0,013	0,15	2,02	0,032	165,27
331	Соус сметанный с томатом	30	0,9	4,56	2,4	27,54	3,66	0,096	20,61	0,025	0,012	0,033	0,09	0,24	53,38
304	Рис отварной с маслом	150	3,67	5,42	36,67	2,61	19,01	61,5	0,53	27	0,03	0,01	61,5	0,00	210,11
342	Компот из свежих ягод брусники	200	1,4	0	20,2	14,4	6,6	7,3	0,32	0	0	0	0,12	68	112,4
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	16,8	43	11	28	0,63	0,00	0,07	0,02	1	0,0	82
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>34,87</b>	<b>17,21</b>	<b>97,77</b>	<b>169,85</b>	<b>84,27</b>	<b>624,9</b>	<b>24,1</b>	<b>27,06</b>	<b>0,221</b>	<b>0,313</b>	<b>66,33</b>	<b>72,26</b>	<b>738,77</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
401	Оладьи со сгущенным молоком	170	12,96	12,48	72,58	188,98	55,96	31,21	2,14	32,5	0,24	0,27	2,28	0,75	454
382	Какао с молоком	200	3,05	3,27	23,02	149,25	24,4	134,65	0,35	21,2	0,053	0,22	0,85	1,3	132,65
338	Фрукты (бананы)	1 шт	2,13	0,9	30,5	12	63	42	0,9	0	0,1	0,02	1	15	141,4
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>18,14</b>	<b>16,65</b>	<b>126,1</b>	<b>350,23</b>	<b>143,36</b>	<b>207,86</b>	<b>3,39</b>	<b>53,7</b>	<b>0,393</b>	<b>0,51</b>	<b>4,13</b>	<b>28,75</b>	<b>728,05</b>



Частное общеобразовательное учреждение гимназия «Томь» (ЧОУ гимназия «Томь»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУ гимназия «Томь»

С.Е. Семитко

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Меню по обеспечению трехразового питания обучающихся ЧОУ гимназия «Томь». Сезон: осень, зима**

<b>10 день</b>															
№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергети ческая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
<b>ЗАВТРАК</b>															
181	Каша манная с маслом	200/10	7,7	8,9	41,6	14,9	22,93	59,88	0,74	0,01	0,15	0,03	1,44	0,3	209,25
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.36	7.49	14.89	8.4	4.2	22.5	0.35	40	0.034	0.021	0.28	0.0	136
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,02	15,03	2,85	2,2	0,41	4,1	0	0	0,05	0,056	0	60,5
338	Фрукты (яблоко)	180	0,72	0,72	17,64	28,8	16,2	19,8	3,96	9	0,054	0,036	0,54	18	84,6
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>10.88</b>	<b>17.13</b>	<b>89.16</b>	<b>54.95</b>	<b>45.53</b>	<b>102.59</b>	<b>9.15</b>	<b>49.01</b>	<b>0.238</b>	<b>0.137</b>	<b>2.316</b>	<b>18.3</b>	<b>490.35</b>
<b>ОБЕД</b>															
50	Салат из свеклы с сыром	50	2,45	4,45	4,75	50,9	10,8	40,45	0,61	0,01	0,01	0,025	0,09	2,97	69
92	Щи с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/10	37,86	10	11	108,92	47,81	104,4	15,39	0,09	1,12	1,12	1,56	33	258
271	Котлета рубленая из говядины	75	9,36	18,24	0,16	32	16,8	1,36	135,2	0,01	0,16	0,2	2,08	0	201,6
309	Макароны отварные	150	5,86	8,11	20	6,93	8,34	0,825	38,55	0,06	0,06	0,03	0,54	0	229,77
344	Компот из кураги	200	0,3	0,02	24,36	24,68	6,18	10,78	0,88	0	0,002	0,006	0,12	0,28	96,76
ПР	Хлеб пшеничный	60	5	6	33,6	46	22	56	1,26	0	0,009	0,032	1	0	164
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>60,83</b>	<b>46,82</b>	<b>93,87</b>	<b>269,43</b>	<b>111,93</b>	<b>213,82</b>	<b>191,89</b>	<b>0,17</b>	<b>1,361</b>	<b>1,42</b>	<b>5,39</b>	<b>36,25</b>	<b>1019,13</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
215	Омлет натуральный	120	11,77	16,56	2,3	90,32	15,2	199,2	2,19	254,8	0,06	0,06	0,2	0,21	205,34
2	Бутерброд с джемом абрикос	55	2.42	3.84	29.15	59.8	6	24.6	0.42	20	0.04	0.019	0.32	0.48	161
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,02	15,03	2,85	2,2	0,41	4,1	0	0	0,05	0,056	0	60,5
338	Фрукты (мандарин)	1 шт	0,5	0	23,3	12	63	42	0,9	0	0,1	0,02	1	15	107
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>14.79</b>	<b>20.42</b>	<b>69.78</b>	<b>164.97</b>	<b>86.4</b>	<b>266.21</b>	<b>7.61</b>	<b>274.8</b>	<b>0.2</b>	<b>0.149</b>	<b>0.576</b>	<b>15.69</b>	<b>533.84</b>



Частное общеобразовательное учреждение гимназия «Томь» (ЧОУ гимназия «Томь»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУ гимназия «Томь»

С.Е. Семитко

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Меню по обеспечению трехразового питания обучающихся ЧОУ гимназия «Томь». Сезон :осень, зима**

<b>11 день</b>															
№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергети ческая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	P	C	
<b>ЗАВТРАК</b>															
173	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	7,7	8,9	41,6	14,9	22,93	59,88	0,74	0,01	0,15	0,03	1,44	0,3	206,59
409	Пирожок с яблоком	80	4,48	1,81	14,23	13,43	7,94	47,42	1,11	0,00	0,07	0,05	47,42	2,35	193,81
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	158,67	29,33	132	2,4	0,00	0,03	0,00	132	1,47	155,2
338	Фрукты (апельсин)	180	1	1	4,6	16	84	56	1,2	4	0,08	0,1	1,2	12	78
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>16.78</b>	<b>13.38</b>	<b>89.63</b>	<b>203</b>	<b>144.2</b>	<b>295.3</b>	<b>5.45</b>	<b>4.01</b>	<b>0.33</b>	<b>0.18</b>	<b>182.06</b>	<b>16.12</b>	<b>633.6</b>
<b>ОБЕД</b>															
23	Помидоры с маслом и луком	100	1,11	6,18	4,62	17,21	17,62	32,12	0,82	0,00	0,09	0,09	46,08	20,3	78,56
82	Борщ со свежей капустой	200/10	1,46	3,92	12,16	31,44	16,64	46,08	0,768	0,00	0,08	0,12	0,936	6,72	89,76
267	Шницель рубленый из говядины	75	11,87	11,16	4,6	9,51	15,35	124,8	1,76	0	0,045	0,09	2,9	0,63	166,5
326	Соус молочный	30	1,08	4,3	3,3	30,6	39,6	21	0,06	0,036	0,021	0,056	0,1	0,16	65
310	Картофель отварной	150	3	0,6	23,7	18,0	33,0	81,0	1,20	0,00	0,15	0,0	81,0	0,15	112,2
1195	Компот из ягод (вишня)	200	1,4	0	20,2	14,4	6,6	7,3	0,32	0,00	0,00	0,00	0,12	68	112,4
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,37	0,3	14,49	6,9	9,9	26,1	0,33	0,00	0,03	0,02	26,1	0,00	70,14
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>22.29</b>	<b>26.46</b>	<b>83.07</b>	<b>128.06</b>	<b>138.71</b>	<b>338.4</b>	<b>5.258</b>	<b>0.036</b>	<b>0.376</b>	<b>0.376</b>	<b>157.23</b>	<b>95.96</b>	<b>694.56</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
1691	Оладьи с изюмом	150	20,2	15,6	28	182	36,7	264,4	1	0,075	0,075	0,03	0,099	0,1	355
	Джем фруктовый	30	0,15	0	21,4	3,6	2,7	5,4	0,12	7,5	0,003	0,006	0	072	82,8
1173	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,02	15,03	2,85	2,2	0,41	4,1	0	0	0,05	0,056	0	60,5
3184	Фрукты (бананы)	1 шт	2,13	0,9	30,5	12	63	42	0,9	0	0,1	0,02	1	15	141,4
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>22,58</b>	<b>16,52</b>	<b>94,93</b>	<b>200,45</b>	<b>104,6</b>	<b>312,21</b>	<b>6,12</b>	<b>7,58</b>	<b>0,18</b>	<b>0,11</b>	<b>1,16</b>	<b>15,82</b>	<b>639,70</b>



Частное общеобразовательное учреждение гимназия «Томь» (ЧОУ гимназия «Томь»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУ гимназия «Томь»

С.Е. Семитко

» \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**Меню по обеспечению трехразового питания обучающихся ЧОУ гимназия «Томь». При составлении меню был использован сборник технических нормативов НИИ питания РАМН 2011 г для образовательных учреждений**

12 день															
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	P	C	
<b>ЗАВТРАК</b>															
215	Омлет Натуральный из двух яиц	150	7,7	8,9	41,6	14,9	22,93	59,88	0,74	0,01	0,15	0,03	1,44	0,3	206,59
406	Пирожок с картофелем и луком	75	4,51	2,3	30,41	14,94	20,17	0,61	0,9	0,00	0,09	0,05	1,11	0,5	160
388	Банан	75	1,13	0,38	15,75	6	31,5	21,0	0,45	0,00	0,03	0,01	21	7,5	70,88
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	15,33	12,27	23,2	2,13	0,00	0,00	0,01	23,2	2,13	41,6
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>13,87</b>	<b>11,58</b>	<b>97,63</b>	<b>51,17</b>	<b>86,87</b>	<b>104,69</b>	<b>4,22</b>	<b>0,01</b>	<b>0,27</b>	<b>0,1</b>	<b>46,75</b>	<b>10,43</b>	<b>479,07</b>
<b>ОБЕД</b>															
59	Салат из моркови с яблоком	100	0,86	5,22	7,42	21,19	24	33,98	1,32	0,00	0,05	0,04	33,98	6,95	81,9
111	Суп с макаронными изделиями	200	2,14	2,22	19,38	27,88	21,16	104	1,25	0,02	0,08	0,12	0,96	1,72	106
278	Тефтели с соусом из говядины	60/30	8,7	15	14,4	35,7	18,3	81,7	1,1	0,04	0,1	0,11	2,9	5,3	225
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	14,6	140	210	5,01	0,00	0,2	0,1	210	0,00	231,86
ПР	Ржано- пшеничный	60	2,37	0,3	14,49	6,9	9,9	26,1	0,33	0	0,03	0,02	26,1	0,00	70,14
349	Компот из сухофруктов	200	0,34	0,14	19,8	6,45	1,7	1,7	0,35	0	0	0,01	0,8	1,22	82,7
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>23,31</b>	<b>26,98</b>	<b>115,33</b>	<b>112,72</b>	<b>215,06</b>	<b>457,48</b>	<b>9,36</b>	<b>0,06</b>	<b>0,46</b>	<b>0,4</b>	<b>509,64</b>	<b>15,19</b>	<b>797,6</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
406	Пирожок печеный с повидлом	50	2,89	1,17	28,78	9,4	11,9	61,0	0,55	3,0	0,05	0,03	0,63	0,08	137
382	Какао с молоком	200	12	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0,003	0,2	3	60
388	Яблоко свежее	180	0,72	0,72	17,64	28,8	16,2	19,8	3,96	9	0,054	0,036	0,54	18	84,6
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>15,61</b>	<b>1,89</b>	<b>61,42</b>	<b>74,35</b>	<b>30,35</b>	<b>83,27</b>	<b>4,78</b>	<b>12</b>	<b>0,104</b>	<b>0,069</b>	<b>1,37</b>	<b>21,08</b>	<b>281,6</b>