

Приложение №3 к договору № _____ от " ____ " _____ 2024 г.

Согласовано
Директор ГБОУ ДМБС при ТПУ

И. Э. Калданова
Г. Томск
Место при ТПУ
Г. Томск
ГБОУ ДМБС при ТПУ
Утверждено
«САМ»
ГБОУ «САМ»
Управляющий директор
Е. С. Симакова

Примерное циклическое меню по обеспечению питанием на 2024 год

Примерное циклическое меню по обеспечению питанием на 2023 год

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					Энергет. Ич.цен-ть, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C			
															Жирн	Угл.	
	Салат из свежей капусты с морковью, растительным маслом	100	1,8	4,9	11,5	26,5	20,6	86,7	3,2	0,03	0,13	0,18	1,6	15,6	76		
	Котлета куриная	70	11,1	14,65	16,65	13,6	20,6	126	1,2	0	0,11	0,18	3,96	0	241,5		
	Картофельное пюре	150	5	8,1	55,2	1,5	24,7	79,1	0,6	0,04	0,04	0,026	0,88	0	280		
	Нектар фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	16	10		0,24		0,04	0,03	0,15	2	98		
	Хлеб пшеничный и ржаной	30	4,1	0,5	25,8	15	17	67	0,83		0,09	0,02	0,6		132		
	Выпечка	50	6,1	0,5	34,5	18	15	74	0,82		0,07	0,04	0,6		178		
	Итого обед		28,3	28,95	165,85	90,6	107,9	432,8	6,89	0,07	0,48	0,476	7,79	17,6	1005,5		

2 ДЕНЬ

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					Энергет. Ич.цен-ть, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C			
															Жирн	Угл.	
	Винегрет овощной	100	0,4	0	2,2	7,8	4,24	14,2	0,18	0	0,01	0,012	0,06	1,71	10,2		
	Биточек мясной запеченный с помидорами	70/20	11,1	14,65	16,65	13,6	20,6	126	1,2	0	0,11	0,18	3,96	0	241,5		
	Каша гречневая	150	9,9	7,8	51,4	22,3	160	237,6	3,6	0,04	0,3	0,2	2,9	0	315		
	Нектар фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	16	10		0,24		0,04	0,03	0,15	2	96		
	Хлеб пшеничный и ржаной	30	4,1	0,5	25,8	15	17	67	0,83		0,09	0,02	0,6		132		
	Выпечка	50	6,1	0,5	34,5	18	15	74	0,82		0,07	0,04	0,6		178		
	Итого обед		31,8	23,75	152,75	92,7	226,84	518,8	6,87	0,04	0,62	0,482	8,27	3,71	972,7		

3 ДЕНЬ

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					Энергет. ич. цен-ть, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	В2	РР	С			
	Обед																
	Салат овощной с крабовыми палочками	100	2	5,1	20,3	27	19	56	0,9	0,03	0,1	0,08	1,13	11,5	162		
	Гуляш из курицы	50/40	6,14	15,84	1	11,55	0	0	0,85	0	0,01	0,03	0	0	170,4		
	Макаронь отварные	150	3,7	6,1	22,3	44	31,2	85,7	0,9	0,04	0,024	0,11	2,5	32,6	190		
	Нектар фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	16	10		0,24		0,04	0,03	0,15	2	96		
	Хлеб пшеничный и ржаной	30	4,1	0,5	25,8	15	17	67	0,83		0,09	0,02	0,6		132		
	Выпечка	50	6,1	0,5	34,5	18	15	74	0,82		0,07	0,04	0,6		178		
	итого обед		22,24	28,34	126,1	131,55	92,2	282,7	4,54	0,07	0,334	0,31	4,98	46,1	928,4		

4 ДЕНЬ

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					Энергет. ич. цен-ть, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	В2	РР	С			
	Обед																
	Салат из моркови с зеленым горошком	100	0,4	0	2,2	7,8	4,24	14,2	0,18	0	0,01	0,012	0,06	1,71	10,2		
	Котлета мясная	70	24	5,1	20,3	27	19	56	0,9	0,03	0,1	0,08	1,13	11,5	162		
	Картофель запеченый	150	10	18	53,76	42,1	70,2	242,4	3	3,6	0,015	0,03	13,8	7,8	546		
	Нектар фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	16	10		0,24		0,04	0,03	0,15	2	96		
	Хлеб пшеничный и ржаной	30	4,1	0,5	25,8	15	17	67	0,83		0,09	0,02	0,6		132		
	Выпечка	50	6,1	0,5	34,5	18	15	74	0,82		0,07	0,04	0,6		178		
	итого обед		44,8	24,4	158,76	125,9	135,44	453,6	5,97	3,63	0,325	0,212	16,34	23,01	1124,2		

5 ДЕНЬ															
№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг						Энергет ич.цен-ты, ккал			
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Мg	Р	Fe	А	Витамины, мг				
	Обед										В1	В2	pp	С	
	Салат из свежей капусты с огурцом	100	0,4	0	2,2	7,8	4,24	14,2	0,18	0	0,01	0,012	0,06	1,71	10,2
	Поджарка мясная	50/40	15	15	14,4	35,7	18,3	81,7	1,1	0,04	0,1	0,11	2,9	5,3	225
	Рис прилущенный	150	5	8,1	55,2	1,5	24,7	79,1	0,6	0,04	0,04	0,026	0,88	0	280
	Нектар фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	16	10		0,24		0,04	0,03	0,15	2	96
	Хлеб пшеничный и ржаной	30	4,1	0,5	25,8	15	17	67	0,83		0,09	0,02	0,6		132
	Выпечка	50	6,1	0,5	34,5	18	15	74	0,82		0,07	0,04	0,6		178
	итого обед		30,8	24,4	154,3	94	89,24	316	3,77	0,08	0,35	0,238	5,19	9,01	921,2

6 ДЕНЬ															
№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг						Энергет ич.цен-ты, ккал			
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Мg	Р	Fe	А	Витамины, мг				
	Обед										В1	В2	pp	С	
	Салат из свежей моркови с помидорами	100	2,5	3,1	17,4	27,3	33	80	1,23	0,03	0,13	0,09	0,09	12,5	119
	Манты с курицей 3 шт	150	12,1	15,65	17,65	14,6	22,6	136	1,2	0	0,11	0,18	3,96	0	257
	Сметана	30	9,9	7,8	51,4	22,3	160	237,6	3,6	0,04	0,3	0,2	2,9	0	315
	Нектар фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	16	10		0,24		0,04	0,03	0,15	2	96
	Хлеб пшеничный и ржаной	30	4,1	0,5	25,8	15	17	67	0,83		0,09	0,02	0,6		132
	Выпечка	50	6,1	0,5	34,5	18	15	74	0,82		0,07	0,04	0,6		178
	итого обед		34,9	27,85	168,95	113,2	257,6	594,6	7,92	0,07	0,74	0,56	8,3	14,5	1097

7 ДЕНЬ

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					Энергетич. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C			
	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	100	0,4	0	2,2	7,8	4,24	14,2	0,18	0	0,01	0,012	0,06	1,71	10,2		
	Поджарка из курицы	50/40	6,14	15,84	1	11,55	0	0	0,85	0	0,01	0,03	0	0	170,4		
	Макаронны отварные	150	3,7	6,1	22,3	44	31,2	85,7	0,9	0,04	0,024	0,11	2,5	32,6	190		
	Нектар фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	16	10		0,24		0,04	0,03	0,15	2	96		
	Хлеб пшеничный и ржаной	30	4,1	0,5	25,8	15	17	67	0,83		0,09	0,02	0,6		132		
	Выпечка	50	6,1	0,5	34,5	18	15	74	0,82		0,07	0,04	0,6		178		
	итого обед		20,64	23,24	108	112,35	77,44	240,9	3,82	0,04	0,244	0,242	3,91	36,31	776,6		

8 ДЕНЬ

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					Энергетич. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C			
	Обед																
	Винегрет овощной	100	0,4	0	2,2	7,8	4,24	14,2	0,18	0	0,01	0,012	0,06	1,71	10,2		
	Котлета мясная с соусом	50/40	24	5,1	20,3	27	19	56	0,9	0,03	0,1	0,08	1,13	11,5	162		
	Картофельное пюре	150	5	8,1	55,2	1,5	24,7	79,1	0,6	0,04	0,04	0,026	0,88	0	280		
	Нектар фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	16	10		0,24		0,04	0,03	0,15	2	96		
	Хлеб пшеничный и ржаной	30	4,1	0,5	25,8	15	17	67	0,83		0,09	0,02	0,6		132		
	Выпечка	50	6,1	0,5	34,5	18	15	74	0,82		0,07	0,04	0,6		178		
	итого обед		39,8	14,5	160,2	85,3	89,94	290,3	3,57	0,07	0,35	0,208	3,42	15,21	858,2		

9 ДЕНЬ																		
№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг						Энергет ищ.цен-ты, ккал						
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Мг	Р	Fe	А	В1		В2	РР	С			
	Обед																	
	Салат овощной с омлетными блинчиками	100	0,4	0	2,2	7,8	4,24	14,2	0,18	0	0,01	0,012	0,06	1,71	10,2			
	Фрикадельки куриные с соусом	50/40	11,1	14,65	16,65	13,6	20,6	126	1,2	0	0,11	0,18	3,96	0	241,5			
	Каша гречневая	150	9,9	7,8	51,4	22,3	160	237,6	3,6	0,04	0,3	0,2	2,9	0	315			
	Нектар фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	16	10		0,24		0,04	0,03	0,15	2	96			
	Хлеб пшеничный и ржаной	30	4,1	0,5	25,8	15	17	67	0,83		0,09	0,02	0,6		132			
	Выпечка	50	6,1	0,5	34,5	18	15	74	0,82		0,07	0,04	0,6		178			
	итого обед		31,8	23,75	152,75	92,7	226,84	518,8	6,87	0,04	0,62	0,482	8,27	3,71	972,7			

10 ДЕНЬ																		
№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг						Энергет ищ.цен-ты, ккал						
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Мг	Р	Fe	А	В1		В2	РР	С			
	Обед																	
	Салат из капусты с морковью, растительным маслом	100	2	5,1	20,3	27	19	56	0,9	0,03	0,1	0,08	1,13	11,5	162			
	Поджарка мясная	50/40	6,14	15,84	1	11,55	0	0	0,85	0	0,01	0,03	0	0	170,4			
	Рис припущенный	150	5	8,1	55,2	1,5	24,7	79,1	0,6	0,04	0,04	0,026	0,88	0	280			
	Нектар фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	16	10		0,24		0,04	0,03	0,15	2	96			
	Хлеб пшеничный и ржаной	30	4,1	0,5	25,8	15	17	67	0,83		0,09	0,02	0,6		132			
	Выпечка	50	6,1	0,5	34,5	18	15	74	0,82		0,07	0,04	0,6		178			
	итого обед		23,54	30,34	159	89,05	85,7	276,1	4,24	0,07	0,35	0,226	3,36	13,5	1018,4			

11 ДЕНЬ																	
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг						Витамины, мг			Энергет ич.цен-т, ккал		
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	В2	РР	С			
	Обед																
	Салат со свежей моркови с крабовыми палочками	100	0,4	0	2,2	7,8	4,24	14,2	0,18	0	0,01	0,012	0,06	1,71	10,2		
	Котлета куриная	70	11,1	14,65	16,65	13,6	20,6	126	1,2	0	0,11	0,18	3,96	0	241,5		
	Картофель запеченый	150	10	18	53,76	42,1	70,2	242,4	3	3,6	0,015	0,03	13,8	7,8	546		
	Нектар фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	16	10		0,24		0,04	0,03	0,15	2	96		
	Хлеб пшеничный и ржаной	30	4,1	0,5	25,8	15	17	67	0,83		0,09	0,02	0,6		132		
	Выпечка	50	6,1	0,5	34,5	18	15	74	0,82		0,07	0,04	0,6		178		
	итого обед		31,9	33,95	155,11	112,5	137,04	523,6	6,27	3,6	0,335	0,312	19,17	11,51	1203,7		

12 ДЕНЬ																	
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг						Витамины, мг			Энергет ич.цен-т, ккал		
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	В2	РР	С			
	Обед																
	Салат из свежей капусты с огурцом	100	0,4	0	2,2	7,8	4,24	14,2	0,18	0	0,01	0,012	0,06	1,71	10,2		
	Манты с курицей 3 шт	150	12,1	15,65	17,65	14,6	22,6	136	1,2	0	0,11	0,18	3,96	0	257		
	Сметана	30	9,9	7,8	51,4	22,3	160	237,6	3,6	0,04	0,3	0,2	2,9	0	315		
	Нектар фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	16	10		0,24		0,04	0,03	0,15	2	96		
	Хлеб пшеничный и ржаной	30	4,1	0,5	25,8	15	17	67	0,83		0,09	0,02	0,6		132		
	Выпечка	50	6,1	0,5	34,5	18	15	74	0,82		0,07	0,04	0,6		178		
	итого обед		32,8	24,75	153,75	93,7	228,84	528,8	6,87	0,04	0,62	0,482	8,27	3,71	988,2		