

Утверждено:

ИП Пичкур Ю.Н.

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №4

И. Б. Грабцевич

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

по обеспечению питанием обучающихся

по программе начального общего образования 1-4 классы (за исключением обучающихся ОВЗ)

в МАОУ СОШ № 4 г.Томска

с 01.01.2024 года

Горячий завтрак

1 смена



**Циклическое меню по обеспечению питанием (ЗАВТРАК) обучающихся 1-4 классов (7 — 11 лет)
на 2024 год**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			Витамины, мг					Энергетическая ценность, ккал	
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP		C
173/120/121	Каша молочная с маслом или суп молочный	200/5	8,4	11,5	38,8	14,9	22,93	59,88	0,74	0,01	0,15	0,03	1,44	0,3	292,1
1/2/3	Бутерброд (с маслом или сыром, или джемом, или повидлом)	50	5,8	8,3	15	16	4,5	16	5,1	11	3,7	4,7	11	0,1	157
378/376	Чай с молоком или сахаром	200	1,52	1,35	15,9	154,6	15,4	92,8	0,41	10	0,04	0,16	0,12	1,33	81
Итого			15,72	21,15	69,7	185,5	42,83	168,7	6,25	21	3,89	4,89	12,56	1,73	530,1

**Циклическое меню по обеспечению питанием (ЗАВТРАК) обучающихся 1-4 классов (7 — 11 лет)
на 2024 год**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			Витамины, мг					Энергетическая ценность, ккал	
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP		C
290	Филе куриное отварное (тушёное в соусе)	50/30	6,14	15,84	1	11,55	0	0	0,85	0	0,01	0,03	0	0	170,4
203	Макаронны отварные	150	5,36	4,83	28,6	5,9	7,68	35	0,78	0,03	0,06	0,02	0,44	0	179,4
ТТК 1	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	3,8	3,1	4,8	6	0	8,2	4,2	8,4	0,1	82,2
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	9	20	10	0	0	0,5	0,6	0,6	6,5	30	37,7
Итого			15	22,07	51,7	41,25	20,78	39,8	7,63	0,53	8,87	4,85	15,34	30,1	469,7

**Циклическое меню по обеспечению питанием (ЗАВТРАК) обучающихся 1-4 классов (7 — 11 лет)
на 2024 год**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			Витамины, мг						Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком или джемом	100/20	17,4	23,7	24,2	344	58	455	1,6	1	1	0,5	1,4	0,4	280
1/3/424	Бутерброд (с маслом или сыром) или кулинарное изделие	50	5,8	8,3	15	16	4,5	16	5,1	11	3,7	4,7	11	0,1	157
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	9	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	37,7
	Итого		23,4	32	48,2	365,8	64,75	473,5	6,97	12	4,7	5,2	12,46	0,56	474,7

**Циклическое меню по обеспечению питанием (ЗАВТРАК) обучающихся 1-4 классов (7 — 11 лет)
на 2024 год**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			Витамины, мг						Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
71/ТТК 55/ТТК 56/ТТК 54	Овощи свежие порционно или консервированные, или тушеные	30	0,2	0	1,4	2,3	3,5	5,3	3,3	1,1	2	2,2	1,5	11	12
291	Плов из куриного филе	150	12,53	9	26,85	21,08	35,1	121,2	1,5	0,02	0,01	0,015	6,9	3,9	273
ТТК 1	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	3,8	3,1	4,8	6	0	8,2	4,2	8,4	0,1	82,2
349/345	Компот из сухофруктов (ягод)	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
	Итого		16,27	10,54	61,15	33,63	43,4	133	11,15	1,12	10,2	6,425	17,6	16,22	449,9

**Циклическое меню по обеспечению питанием (ЗАВТРАК) обучающихся 1-4 классов (7 — 11 лет)
на 2024 год**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			Витамины, мг					Энергетич.цен-ть ккал	
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP		C
294	Котлета (Виточек) из курицы	80	10,7	12,2	10,8	126,2	17,8	143	0,91	0,07	0,11	0,11	2,6	6,15	238
302	Каша гречневая	150	8,2	6,5	42,8	18,57	133,3	198	2,96	0,03	0,21	0,15	2,4	0	262,2
ТТК 1	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	3,8	3,1	4,8	6	0	8,2	4,2	8,4	0,1	82,2
379/378	Кофейный напиток с молоком или чай с молоком	200	1,7	1,6	17,5	186	21,7	136,5	0,18	0,22	0,04	0,2	0,016	0,9	88,4
	Итого		23,8	21,7	84,2	334,57	175,9	482,3	10,05	0,32	8,56	4,66	13,42	7,15	670,8

**Циклическое меню по обеспечению питанием (ЗАВТРАК) обучающихся 1-4 классов (7 — 11 лет)
на 2024 год**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			Витамины, мг					Энергетич.цен-ть ккал	
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP		C
204	Макаронны с сыром	150/15	7,5	8,3	25,9	14	3,5	11	3,3	7,7	4,4	4,8	7	0,1	210,4
ТТК 1	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	3,8	3,1	4,8	6	0	8,2	4,2	8,4	0,1	82,2
378/376	Чай с молоком или сахаром	200	1,52	1,35	15,9	154,6	15,4	92,8	0,41	10	0,04	0,16	0,12	1,33	81
	Итого		12,22	11,05	54,9	172,4	22	108,6	9,71	17,7	12,6	9,16	15,52	1,53	373,6

**Циклическое меню по обеспечению питанием (ЗАВТРАК) обучающихся 1-4 классов (7 — 11 лет)
на 2024 год**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			Витамины, мг						Энергетическая ценность ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
234/239	Котлета (тефтели) рыбные с соусом	80	6,61	6,44	9,41	51,05	16,28	97,9	0,5	14,8	0,06	0,05	0,83	1,15	162
312	Картофельное пюре	150	3,12	5,1	18,57	36,7	26	71,4	0,76	0,03	0,2	0,09	2,1	27,1	158
ТТК 1	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	3,8	3,1	4,8	6	0	8,2	4,2	8,4	0,1	82,2
345/348	Компот из ягод	200	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	98
	Итого		13,03	12,94	56,08	97,35	47,63	176,6	7,53	14,8	8,46	4,34	11,39	28,41	500,2

**Циклическое меню по обеспечению питанием (ЗАВТРАК) обучающихся 1-4 классов (7 — 11 лет)
на 2024 год**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			Витамины, мг						Энергетическая ценность ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком или джемом	100/20	17,4	23,7	24,2	344	58	455	1,6	1	1	0,5	1,4	0,4	280
1/3/4/24	Бутерброд (с маслом или сыром) или кулинарное изделие	50	5,8	8,3	15	16	4,5	16	5,1	11	3,7	4,7	11	0,1	157
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	9	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	37,7
	Итого		23,4	32	48,2	365,8	64,75	473,5	6,97	12	4,7	5,2	12,46	0,56	474,7

**Диетическое меню по обеспечению питанием (ЗАВТРАК) обучающихся 1-4 классов (7 — 11 лет)
на 2024 год**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			Витамины, мг					Энергети ч.ден-ть ккал	
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP		C
279	Тертлеги из говядины или из куриного филе с соусом	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	150	8,2	6,5	42,8	18,57	133,3	198	2,96	0,03	0,21	0,15	2,4	0	262,2
ТТК 1	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	3,8	3,1	4,8	6	0	8,2	4,2	8,4	0,1	82,2
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	9	20	10	0	0	0,5	0,6	0,6	6,5	30	37,7
	ИТОГО		20,4	22,9	79,3	78,07	164,7	284,5	10,06	0,57	9,11	5,06	20,2	35,4	607,1

**Диетическое меню по обеспечению питанием (ЗАВТРАК) обучающихся 1-4 классов (7 — 11 лет)
на 2024 год**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			Витамины, мг					Энергети ч.ден-ть ккал	
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP		C
173/120/121	Каша молочная с маслом или суп молочный	200/5	8,4	11,5	38,8	14,9	22,93	59,88	0,74	0,01	0,15	0,03	1,44	0,3	292,1
ТТК 1	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	3,8	3,1	4,8	6	0	8,2	4,2	8,4	0,1	82,2
382/378	Какао с молоком или чай с молоком	200	4,1	6	6,2	158	2,25	140	0,27	0	0	0	0,06	0,06	140
	Фрукт	1 шт.	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	87
	ИТОГО		15,8	18,9	73,1	182,5	30,53	207,2	7,28	0,01	8,35	4,23	9,96	0,52	601,3

**Циклическое меню по обеспечению питанием (ЗАВТРАК) обучающихся 1-4 классов (7 — 11 лет)
на 2024 год**

11 ДЕНЬ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			Витамины, мг					Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Мг	Р	Fe	A	B1	B2	PP	
297	Фрикаделька из куриного филе	80	14,26	21,6	14,4	2,93	4,67	12,13	4,93	1,73	3,2	3,07	32	0,4
302	Каша Гречневая	150	8,2	6,5	42,8	18,57	133,3	198	2,96	0,03	0,21	0,15	2,4	0
ТТК 1	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	3,8	3,1	4,8	6	0	8,2	4,2	8,4	0,1
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	9	20	10	0	0	0,5	0,6	0,6	6,5	30
Итого			25,96	29,5	79,3	45,3	151,1	214,9	13,89	2,26	12,2	8,02	49,3	30,5

**Циклическое меню по обеспечению питанием (ЗАВТРАК) обучающихся 1-4 классов (7 — 11 лет)
на 2024 год**

12 ДЕНЬ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			Витамины, мг					Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Мг	Р	Fe	A	B1	B2	PP	
268/271	Котлета из говядины или котлета "Домашняя"	80	11,1	14,65	16,65	13,6	20,6	126	1,2	0	0,11	0,18	3,96	0
312	Картофельное пюре	150	3,12	5,1	18,57	36,7	26	71,4	0,76	0,03	0,2	0,09	2,1	27,1
ТТК 1	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	3,8	3,1	4,8	6	0	8,2	4,2	8,4	0,1
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	9	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06
Итого			17,62	21,15	57,32	59,9	51,95	204,7	8,23	0,03	8,51	4,47	14,52	27,26

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях - М. ДеЛи принт, 2011 г.

М.П.  **Заказчик:**
Директор

С.В. Гаврилова

М.П.  **Исполнитель:**
Пичур Ю.Н.