

Утверждено:

ИП Пичур Ю.Н.

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №4
И.Б. Грабцевич



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

по обеспечению питанием отдельных категорий обучающихся

5-11 классов

с 01.01.2024 года

в МАОУ СОШ № 4 г.Томска

1 смена

**Циклическое меню по обеспечению питанием (ЗАВТРАК) отдельных категорий обучающихся
на 2024 год**

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г				Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					Энергетическая ценность ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C			
																Белки	Жиры	
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) отдельных категорий обучающихся
на 2024 год**

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г				Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					Энергетическая ценность ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C			
																Белки	Жиры	
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	Макаронные 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) отдельных категорий обучающихся
на 2024 год**

3 ДЕНЬ

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг					Витамины, мг					Энергетич. цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	В2	PP	С		
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) отдельных категорий обучающихся
на 2024 год**

4 ДЕНЬ

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг					Витамины, мг					Энергетич. цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	В2	PP	С		
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	0,015	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		
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		
	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) отдельных категорий обучающихся
на 2024 год**

5 ДЕНЬ

№ 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		
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) отдельных категорий обучающихся
на 2024 год**

6 ДЕНЬ

№ 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		
204	Макароны 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) отдельных категорий обучающихся
на 2024 год**

7 ДЕНЬ															
№ 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) отдельных категорий обучающихся
на 2024 год**

8 ДЕНЬ															
№ 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 стучённым 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) отдельных категорий обучающихся
на 2024 год**

9 ДЕНЬ

№ 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	Тфтели 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	

**Циклическое меню по обеспечению питанием (ЗАВТРАК) отдельных категорий обучающихся
на 2024 год**

10 ДЕНЬ

№ 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	0,06	0,06	140		
	ИТОГО		15,7	18,9	58,1	176,7	28,28	204,7	7,01	0,01	8,35	4,23	9,9	0,46	514,3	

Циклическое меню по обеспечению питанием (ЗАВТРАК) отдельных категорий обучающихся 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	Мг	Р	Fe	A	B1	B2	PP	C		
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	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			25,96	29,5	79,3	45,3	151,1	214,9	13,89	2,26	12,2	8,02	49,3	30,5	699,43	

Циклическое меню по обеспечению питанием (ЗАВТРАК) отдельных категорий обучающихся 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	Мг	Р	Fe	A	B1	B2	PP	C	
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	241,5
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
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			17,62	21,15	57,32	59,9	51,95	204,7	8,23	0,03	8,51	4,47	14,52	27,26	519,4

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

Заказчик:
Директор

М.П.



Handwritten signature in blue ink.

Исполнитель:

М.П.



Пичур Ю.Н./