

Утверждено:

ИП Пичур Ю.Н.

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №4  
И.Б. Граблевич



## ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

по обеспечению питанием отдельных категорий обучающихся

5-11 классов

с 01.01.2024 года

в МАОУ СОШ № 4 г. Томска

2 смена

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

№ рещ.	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			
															Белки		Жиры
ТТК 58	Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,3	1,2	1,1	1,4	1,2	5,1	0,4	0,8	0,9	2,3			
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,08	4,28	19,08	17,36	19,4	46,72	0,62	0,02	0,02	0,9	4,72	118,6			
279	Тефтели 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/ТТК 2	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,5	1,6	21,3	4,7	5,6	8,7	10,3	0	10,6	5,1	10,7	0,1	122,8		
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	9	20	10	0	0,5	0,6	0,6	6,5	30	37,7			
<b>Итого</b>			26,38	30,08	108,88	97,53	187,7	336,5	16,18	5,69	11,9	6,78	24,3	42,42	802		

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

№ рещ.	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			
															Белки		Жиры
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		
101/95	Суп картофельный с крупной или рассыпчатый домашний	200	1,98	2,5	13,9	21,8	26,4	64	0,99	0	0,1	0,07	0,07	9,97	95		
297	Фрикаделька из куриного филе	80	14,27	21,6	14,4	2,93	4,67	12,13	4,93	1,73	3,2	3,07	32	0,4	317,3		
304	Рис отварной	150	3,77	6,1	41,4	1,17	18,6	59,3	0,51	0,03	0,03	0,02	0,66	0	209,7		
ТТК 1/ТТК 2	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,5	1,6	21,3	4,7	5,6	8,7	10,3	0	10,6	5,1	10,7	0,1	122,8		
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		
<b>Итого</b>			24,92	31,8	101,4	38,7	61,02	151,9	20,3	2,86	15,9	10,46	44,99	21,53	794,5		

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

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	3 ДЕНЬ						Витамины, мг						Энергетическая ценность, ккал
			Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			Витамины, мг						
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	В2	РР	С	
103	Суп с макаронными изделиями	200	10,75	11,35	69,82	116,8	109,1	270,3	4,5	0	0,45	0,25	4,73	33	473
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/ТТК 2	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,5	1,6	21,3	4,7	5,6	8,7	10,3	0	10,6	5,1	10,7	0,1	122,8
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
<b>Итого</b>			25,08	24,49	134,1	215,05	159,2	450,8	16,33	14,8	11,3	5,49	18,42	61,41	1013,8

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

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	4 ДЕНЬ						Витамины, мг						Энергетическая ценность, ккал
			Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			Витамины, мг						
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	В2	РР	С	
71/ТТК 55/ТТК 56/ТТК 54	Овоши 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
82	Борщ со свежей капустой и сметаной	200/10	2,46	3,92	12,16	31,44	16,64	46,08	0,768	0	0,08	0,12	0,936	6,72	108
268/294	Котлета из говядины (птицы)	80	11,1	14,65	16,65	13,6	20,6	126	1,2	0	0,11	0,18	3,96	0	241,5
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/ТТК 2	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,5	1,6	21,3	4,7	5,6	8,7	10,3	0	10,6	5,1	10,7	0,1	122,8
348	Компот из свежих плодов	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</b>			23,96	25,14	99,91	64,39	55,72	222,8	16,7	1,13	12,9	7,63	18,34	19,04	746,4

**Диетическое меню по обеспечению питанием (ОБЕД) отдельных категорий обучающихся на 2024 год**

		5 ДЕНЬ										Энергетическая ценность ккал			
№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			Витамины, мг						
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Мg	Р	Fe	А	В1		В2	PP	С
88	Щи из св.капусты со сметаной	200/10	1,41	3,95	9,2	21,18	16,44	69,36	2,52	0,02	0,1	0,14	1,28	12,48	77,4
ТТК68	Голубцы ленивые в сметанно-томатном соусе	60/30	9	15,5	8,4	3,5	7,8	17	8,9	34	12	7,7	19	7,8	209,8
304/ТТК 57	Рис отварной или рис отварной с овощами	150	3,77	6,1	41,4	1,17	18,6	59,3	0,51	0,03	0,03	0,02	0,66	0	209,7
ТТК 1/ ТТК 2	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,5	1,6	21,3	4,7	5,6	8,7	10,3	0	10,6	5,1	10,7	0,1	122,8
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
	<b>Итого</b>		18,88	27,15	89,3	36,35	50,69	156,8	22,5	34,1	22,7	12,96	31,7	20,44	657,4

**Диетическое меню по обеспечению питанием (ОБЕД) отдельных категорий обучающихся на 2024 год**

		6 ДЕНЬ										Энергетическая ценность ккал			
№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			Витамины, мг						
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Мg	Р	Fe	А	В1		В2	PP	С
ТТК 58	Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,3	1,2	1,1	1,4	1,2	5,1	0,4	0,8	0,9	2,3	35,7
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,08	4,28	19,08	17,36	19,4	46,72	0,62	0,02	0,02	0,02	0,9	4,72	118,6
268/294	Котлета из говядины (птицы)	80	11,1	14,65	16,65	13,6	20,6	126	1,2	0	0,11	0,18	3,96	0	241,5
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/ ТТК 2	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,5	1,6	21,3	4,7	5,6	8,7	10,3	0	10,6	5,1	10,7	0,1	122,8
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
	<b>Итого</b>		28,78	29,73	111,13	75,43	190	380,8	16,28	5,65	11,9	6,85	25,36	37,12	818,5

**Диетическое меню по обеспечению питанием (ОБЕД) отдельных категорий обучающихся на 2024 год**

7 ДЕНЬ

№ рел.	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	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		
56/ТТК 54	Рассолы/Ленинград 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	129,2		
290	Филе куриное отварное (тушеное 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/ТТК 2	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,5	1,6	21,3	4,7	5,6	8,7	10,3	0	10,6	5,1	10,7	0,1	122,8		
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		
	<b>Итого</b>		18	26,35	77,8	51,85	34,07	96,27	16,24	1,15	12,8	7,41	13,6	20,36	651,5		

**Диетическое меню по обеспечению питанием (ОБЕД) отдельных категорий обучающихся на 2024 год**

8 ДЕНЬ

№ рел.	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			
82	Борщ со свежей капустой и сметаной	200/10	2,46	3,92	12,16	31,44	16,64	46,08	0,768	0	0,08	0,12	0,936	6,72	108		
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/ТТК 2	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,5	1,6	21,3	4,7	5,6	8,7	10,3	0	10,6	5,1	10,7	0,1	122,8		
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		
	<b>Итого</b>		19,83	14,66	80,11	63,67	59,04	177,7	12,92	0,02	10,7	5,245	19,34	11,94	586,5		

**Циклическое меню по обеспечению питанием (ОБЕД) 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	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C			
															Энергетическая ценность, ккал		
71/ТТК 55/ ТТК	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		
56/ТТК 54	Пти из св.капусты со сметаной	200/10	1,41	3,95	9,2	21,18	16,44	69,36	2,52	0,02	0,1	0,14	1,28	12,48	77,4		
88																	
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		
302	Каша рассыпчатая (рис или перловка)	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/ ТТК																	
2	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,5	1,6	21,3	4,7	5,6	8,7	10,3	0	10,6	5,1	10,7	0,1	122,8		
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		
	<b>Итого</b>		21,12	18,49	93,11	103,6	177,4	381,7	19,85	16	13	7,64	16,77	24,79	674,1		

**Циклическое меню по обеспечению питанием (ОБЕД) 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	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C			
															Энергетическая ценность, ккал		
115	Суп с крупой (Полевой)	200	2,31	19,2	6,89	88	22,1	50,1	0,8	0	0,04	0,03	0,43	3	205		
289	Рагу из куриного филе	150	11,4	11,16	12,15	33,75	29,25	123,8	1,56	33,8	0,75	0,113	4,5	10,23	290,25		
ТТК 1/ ТТК																	
2	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,5	1,6	21,3	4,7	5,6	8,7	10,3	0	10,6	5,1	10,7	0,1	122,8		
388/345	Напиток из шиповника (ягод)	200	0,68	0,28	20,76	21,34	3,44	3,44	0,63	0	0,01	0,05	0,24	100	98		
	<b>Итого</b>		18,89	32,24	61,1	147,79	60,39	186	13,29	33,8	11,4	5,293	15,87	113,3	716,05		

**Диетическое меню по обеспечению питанием (ОБЕД) отдельных категорий обучающихся  
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	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
96	Рассольник Ленинград 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	129,2
279	Тефтели 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
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/ ТТК 2	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,5	1,6	21,3	4,7	5,6	8,7	10,3	0	10,6	5,1	10,7	0,1	122,8
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
<b>Итого</b>			20,26	25,51	95,8	73,7	48,87	172,1	13,19	0,09	10,8	5,29	15	14,66	754,4

**Диетическое меню по обеспечению питанием (ОБЕД) отдельных категорий обучающихся  
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	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
93	Щи по-уральски	200	8	4	16	80	39	123	2,52	0,02	0,15	0,18	1,28	12,48	124
294	Котлета из птицы	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 рассыпчатая (рис или перловка)	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/ ТТК 2	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,5	1,6	21,3	4,7	5,6	8,7	10,3	0	10,6	5,1	10,7	0,1	122,8
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</b>			31,74	24,44	110,7	235,92	197,4	474,4	17,04	0,12	11,1	5,55	17,78	19,95	829,7

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



Заказчик: СОШ №4  
Директор: И.С. Черных  
Томска

*И.С. Черных*



Исполнитель: Пичур Ю.Н.  
Николаевна

Пичур Ю.Н./