

Утверждено:

ИП Пичур Ю.Н.

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №4

И.Б. Грабцевич



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

на обеспечение питанием обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья, получающих
общее образование, (в возрасте от 7 до 11 лет включительно)
для одного ребенка 2 раза в день
с 01.01.2024 года

МАОУ СОШ № 4 г. Томска

1 смена

71/ТТК	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
55/ТТК	Суп картофельный с крупой или рассольник домашний	200	1,98	2,5	13,9	21,8	26,4	64	0,99	0	0,1	0,07	0,07	9,97	
56/ТТК 54	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
101/95	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
297	ТТК 1/ 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
304	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
ТТК 1/	итого обед		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
ТТК 2	<i>полдник</i>														
376	Фрукт	1 шт.	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	87
424	Кулинарное изделие (Булочка Домашняя)	50	4,5	3,5	25	37,9	17,3	70	0,76	22	0,07	0,09	0,85	0,09	155
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 полдник		4,9	3,5	49	63,7	29,55	72,47	1,03	22,5	0,67	0,69	7,41	30,15	279,7
	итого		29,82	35,3	150,4	102,4	90,57	224,4	21,33	25,4	16,6	11,15	52,4	51,68	1074,2

Примерное циклическое меню по обеспечению питанием обучающихся с ОВЗ, получающих общее образование, (в возрасте от 7 до 11 лет включительно) на 2024 год, вторая смена

3 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			
103	обед Суп с макаронными изделиями	200	10,75	11,35	69,82												
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	473		
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	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		
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		

№ рец.	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	A	B1	B2	PP	C				
	Итого обед		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			
	полдник																	
	Фрукт																	
	Кулинарное изделие (Пирожок с начинкой)	1 шт.	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	87			
406	Чай с сахаром	75	5,3	3,3	33,5	1,2	2,1	6,2	3,7	2	4,6	2,2	7,9	0	184,7			
376	Итого полдник	200	0,2	0	9	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	37,7			
	Итого		5,6	3,3	57,5	12,8	6,6	11,14	4,24	2	4,6	2,2	8,02	0,12	309,4			
			30,68	27,79	191,6	227,85	165,8	461,9	20,57	16,8	15,9	7,69	26,44	61,53	1323,2			

Примерное цикличное меню по обеспечению питаниям обучающихся с ОВЗ, получающих общее образование, (в возрасте от 7 до 11 лет включительно) на 2024 год, вторая смена

4 ДЕНЬ

№ рец.	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	A	B1	B2	PP	C				
	обед																	
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			
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 (типы)	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	241,5			
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	179,4			
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	122,8			
	Итого обед		23,96	25,14	99,91	64,39	55,72	222,8	16,7	1,13	12,9	7,63	18,336	19,04	82,7			
	полдник																	
	Фрукт																	
	Кулинарное изделие (Ватрушка с творогом)	1 шт.	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	87			
410	Компот из сухофруктов (ягод)	75	7,5	7,5	33	4,9	3	1,1	3,3	2,7	4	5,8	11	0	232,5			
349/345		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			

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг							Энергетическая ценность ккал	
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C				
	обед																		
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				
	Итого обед		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				
	полдник																		
	Фрукт	1 шт.	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	87				
406	Кулинарное изделие (Пирожок с начинкой)	75	5,3	3,3	33,5	1,2	2,1	6,2	3,7	2	4,6	2,2	7,9	0	184,7				
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 полдник		6,92	4,65	64,4	161,6	19,75	101,5	4,38	12	4,64	2,36	8,08	1,39	352,7				
	Итого		35,7	34,38	175,53	237,03	209,8	482,3	20,66	17,7	16,6	9,21	33,44	38,51	1171,2				

Примерное циклическое меню по обеспечению питанием обучающихся с ОВЗ, получающих общее образование, (в возрасте от 7 до 11 лет включительно) на 2024 год, вторая смена

7 ДЕНЬ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг							Энергетическая ценность ккал	
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C				
71/ТТК 55/ТТК 56/ТТК 54	обед 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				
96	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	Фиге куриное отварное (тушеное в соусе)	50/30	6,14	15,84	1	11,55	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 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
	Итого обед		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
	<i>полдник</i>														
	Фрукт	1 шт.	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	87
424	Кулинарное изделие (Булочка домашняя)	50	4,5	3,5	25	37,9	17,3	70	0,76	22	0,07	0,09	0,85	0,09	155
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 полдник		4,7	3,5	55	49,5	21,8	74,94	1,3	22	0,07	0,09	0,97	0,21	340
	Итого		22,7	29,85	132,8	101,35	55,87	171,2	17,54	23,2	12,8	7,5	14,57	20,57	991,5

Примерное циклическое меню по обеспечению питания обучающихся с ОВЗ, получающих общее образование, (в возрасте от 7 до 11 лет включительно) на 2024 год, вторая смена

8 ДЕНЬ

№ реч.	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				
82	обед Борщ со свежей капустой и	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			
	Итого обед		19,83	14,66	80,11	63,67	59,04	177,7	12,92	0,02	10,7	5,245	19,336	11,94	586,5			
	<i>полдник</i>																	
	Фрукт	1 шт.	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	87			
406	Кулинарное изделие (Пирожок с начинкой)	75	5,3	3,3	33,5	1,2	2,1	6,2	3,7	2	4,6	2,2	7,9	0	184,7			
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 полдник		5,6	3,3	57,5	12,8	6,6	11,14	4,24	2	4,6	2,2	8,02	0,12	309,4			

Примерное цикличное меню по обеспечению питанием обучающихся с ОВЗ, получающих общее образование, (в возрасте от 7 до 11 лет включительно) на 2024 год, вторая смена

9 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 56/ТТК 54	обед Овощи свежие порционно или консервированные, или тушеные																	
88	Щи из св.капусты со сметаной	30	0,2	0	1,4	2,3	3,5	5,3	3,3	1,1	2	2,2	1,5	11				
234/239	Котлета (тефтели) рыбные с соусом	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				
302	Каша рассыпчатая (рис или перловка)	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				
ТТК 1/ ТТК 2	Хлеб пшеничный и ржаной	150	8,2	6,5	42,8	18,57	133,3	198	2,96	0,03	0,21	0,15	2,4	0				
376	Чай с сахаром	50	4,5	1,6	21,3	4,7	5,6	8,7	10,3	0	10,6	5,1	10,7	0,1				
	итого обед	200	0,2	0	9	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06				
	итого обед		21,12	18,49	93,11	103,6	177,4	381,7	19,85	16	13	7,64	16,77	24,79				
	подник																	
	Фрукт																	
415	Кулинарное изделие (Крендель сахарный)	1 шт.	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06				
377	Чай с лимоном	50	4,5	3,5	25	37,9	17,3	70	0,76	22	0,07	0,09	0,85	0,09				
	итого подник	200/7	0,3	0	9	20	10	0	0	0,5	0,6	0,6	6,5	30				
	итого		4,9	3,5	49	63,7	29,55	72,47	1,03	22,5	0,67	0,69	7,41	30,15				
	итого		26,02	21,99	142,11	167,3	206,9	454,2	20,88	38,5	13,6	8,33	24,18	54,94				

Примерное цикличное меню по обеспечению питанием обучающихся с ОВЗ, получающих общее образование, (в возрасте от 7 до 11 лет включительно) на 2024 год, вторая смена

№ 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			

			Белки	Жиры	Углев.	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	Энергия ккал
обед															
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
	итого обед		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
	полдник														
	Фрукт	1 шт.	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	87
424	Кулинарное изделие (Булочка домашняя)	50	4,5	3,5	25	37,9	17,3	70	0,76	22	0,07	0,09	0,85	0,09	155
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
	итого полдник		8,7	9,5	46,2	201,7	21,8	212,5	1,3	22	0,07	0,09	0,97	0,21	382
	итого		27,59	41,74	107,3	349,49	82,19	398,5	14,59	55,8	11,5	5,383	16,84	113,5	1098,1

Примерное цикличное меню по обеспечению питанием обучающихся с ОВЗ, обучающихся общеобразованию, (в возрасте от 7 до 11 лет включительно) на 2024 год, вторая смена

11 ДЕНЬ

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг						Витамины, мг						Энергия 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	Макароны 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			
	итого обед		20,26	25,51	95,8	73,7	48,87	172,7	13,19	10,8	5,29	15	14,66	754,4				
	полдник																	
	Фрукт	1 шт.	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	87			

406	Кулинарное изделие (Пирожок с начинкой)	75	5,3	3,3	33,5	1,2	2,1	6,2	3,7	2	4,6	2,2	7,9	0	184,7
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 ПОДЛИНК		5,7	3,3	57,5	27	14,35	8,67	3,97	2,5	5,2	2,8	14,46	30,06	309,4
	ИТОГО		25,96	28,81	153,3	100,7	63,22	181,3	17,16	2,59	16	8,09	29,46	44,72	1063,8

Примерное цикличное меню по обеспечению питанием обучающихся с ОВЗ, получающих общее образование, (в возрасте от 7 до 11 лет включительно) на 2024 год, вторая смена

12 ДЕНЬ

№ рел.	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		
93	обед Шти 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/	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	
	Итого обед		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	
	Фрукт	1 шт.	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	1,27	0	0	0	0,06	0,06	87	
410	Кулинарное изделие (Ватрушка с творогом)	75	7,5	7,5	33	4,9	3	1,1	3,3	2,7	4	5,8	11	0	232,5	
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 подлинка		7,8	7,5	57	16,5	7,5	6,04	384	2,7	4	5,8	11,12	0,12	357,2	
	Итого		39,54	31,94	167,7	252,42	204,9	480,4	20,88	2,82	15,1	11,35	28,9	20,07	1186,9	

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



Заказчик:
Директор

Ирина Васильевна

М.П.



Исполнитель:

Пичкур Ю.Н./