

Утверждено:

ИП Пичкур Ю.Н.



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №4  
И.Б. Грабцевич



## ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

*на обеспечение питания 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*

*2 смена*

**Примерное циклическое меню по обеспечению питаниям обучаемых с ОВЗ, получающих общее образование, (в возрасте от 7 до 11 лет включительно) на 2024 год, первая смена**

№ рел.	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			
															Са	Mg	
	<b>1 ДЕНЬ</b>																
	<b>1-й завтрак</b>																
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	15,4	15,4	92,8	0,41	10	0,04	0,16	0,12	1,33	81		
	<b>Итого 1-й завтрак</b>		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		
	<b>2-й завтрак</b>																
	Фрукт	1 шт.	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	87		
415	Кулинарное изделие (Крендель сахарный)	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		
	<b>Итого 2-й завтрак</b>		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		
	<b>Итого</b>		20,62	24,65	118,7	249,2	72,38	241,2	7,28	43,5	4,56	5,58	19,97	31,88	809,8		

**Примерное циклическое меню по обеспечению питаниям обучаемых с ОВЗ, получающих общее образование, (в возрасте от 7 до 11 лет включительно) на 2024 год, первая смена**

2 ДЕНЬ

№ рел.	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			
															Са	Mg	
	<b>1-й завтрак</b>																
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 1-й завтрак		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	
<b>2-й завтрак</b>															
	Фрукт	1 шт.	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	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	155	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	9	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0,06	0,06	37,7	
<b>Итого 2-й завтрак</b>			4,8	3,5	49	49,5	21,8	74,94	1,3	22	0,07	0,09	0,97	279,7	
<b>Итого</b>			19,8	25,57	100,7	90,75	42,58	114,7	8,93	22,5	8,94	4,94	16,31	30,31	749,4

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

3 ДЕНЬ

№ реч.	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				
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			
1/3/4/24	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			
<b>Итого 1-й завтрак</b>			23,4	32	48,2	365,8	64,75	473,5	6,97	12	4,7	5,2	12,46	0,56	474,7			
<b>2-й завтрак</b>																		
	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			
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 2-й завтрак</b>			5,5	3,3	63,5	12,8	6,6	11,14	4,24	2	4,6	2,2	8,02	0,12	369,7			
<b>Итого</b>			28,9	35,3	111,7	378,6	71,35	484,6	11,21	14	9,3	7,4	20,48	0,68	844,4			

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

4 ДЕНЬ

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			Витамины, мг							Энергетич. ценность ккал	
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Мг	Р	Fe	A	B1	B2	PP	C			
	<b>1-й завтрак</b>																
55/ ТТК 56/	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		
	<b>Итого 1-й завтрак</b>		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		
	<b>2-й завтрак</b>																
	Фрукт	1 шт.	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	87		
410	Кулинарное изделие (Вагрушка с творогом)	75	7,5	7,5	33	4,9	3	1,1	3,3	2,7	4	5,8	11	0	232,5		
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 2-й завтрак</b>		7,94	7,64	67,8	17,15	6,95	5,27	3,92	2,7	4	5,81	11,86	1,28	402,2		
	<b>Итого</b>		24,21	18,18	128,95	50,78	50,35	138,3	15,07	3,82	14,2	12,24	29,46	17,5	852,1		

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

5 ДЕНЬ

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			Витамины, мг							Энергетич. ценность ккал	
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Мг	Р	Fe	A	B1	B2	PP	C			
	<b>1-й завтрак</b>																
294	Котлета (Биточек) 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		
	<b>Итого 1-й завтрак</b>		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		

2-й завтрак																	
№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					Энергетич. ценность ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C			
	Фрукт	1 шт.	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	87		
415	Кулинарное изделие (Крендель сахарный)	50	4,5	3,5	25	37,9	17,3	70	0,76	22	0,07	0,09	0,85	0,09	155		
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	9	5,8	2,25	2,41	0,27	0	0	0	0,06	0,06	37,7		
	<b>Итого 2-й завтрак</b>		4,8	3,5	49	49,5	21,8	74,94	1,3	22	0,07	0,09	0,97	0,21	279,7		
	<b>Итого</b>		28,6	25,2	133,2	384,07	197,7	557,2	11,35	22,3	8,63	4,75	14,39	7,36	950,5		

**Примерное циклическое меню по обеспечению питания обучающихся с ОВЗ, получающих общее образование, (6 возрасте от 7 до 11 лет включительно) на 2024 год, первая смена**

6 ДЕНЬ

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					Энергетич. ценность ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	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		
	<b>Итого 1-й завтрак</b>		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		
	<b>2-й завтрак</b>																
	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		
	<b>Итого 2-й завтрак</b>		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		
	<b>Итого</b>		17,92	14,35	112,4	199,4	36,35	117,3	13,68	20,2	17,8	11,96	29,98	31,59	683		



№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг							Витамины, мг							Энергетич. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	В2	PP	С						
	<b>Итого 1-й завтрак</b>		23,4	32	48,2	365,8	64,75	473,5	6,97	12	4,7	5,2	12,46	0,56	474,7					
	<b>2-й завтрак</b>																			
	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					
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 2-й завтрак</b>		5,74	3,44	68,3	13,45	6,05	10,37	4,32	2	4,6	2,21	8,76	1,28	354,4					
	<b>Итого</b>		29,14	35,44	116,5	379,25	70,8	483,8	11,29	14	9,3	7,41	21,22	1,84	829,1					

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

9 ДЕНЬ

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг							Витамины, мг							Энергетич. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	В2	PP	С						
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	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					
	<b>Итого 1-й завтрак</b>		20,4	22,9	79,3	164,7	284,5	10,06	0,57	9,11	5,06	20,2	35,4	607,1						
	<b>2-й завтрак</b>																			
	Фрукт	1 шт.	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	87					
415	Кулинарное изделие (Крендель сахарный)	50	4,5	3,5	25	37,9	17,3	70	0,76	22	0,07	0,09	0,85	0,09	155					
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 2-й завтрак</b>		4,8	3,5	49	49,5	21,8	74,94	1,3	22	0,07	0,09	0,97	0,21	279,7					
	<b>Итого</b>		25,2	26,4	128,3	127,57	186,5	359,4	11,36	22,6	9,18	5,15	21,17	35,61	886,8					

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

10 ДЕНЬ

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			Витамины, мг						Энергетич. ценность ккал		
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Мг	Р	Fe	A	B1	B2	PP	C			
	<b>1-й завтрак</b>																
	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		
173/120/121	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		
	<b>Итого 1-й завтрак</b>		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		
	<b>2-й завтрак</b>																
	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		
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 2-й завтрак</b>		5,28	3,78	60,76	65,04	22,99	75,91	1,66	22	0,08	0,14	1,15	100,2	340		
	<b>Итого</b>		21,08	22,68	133,86	247,54	53,52	283,1	8,94	22	8,43	4,37	11,11	100,7	941,3		

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

11 ДЕНЬ

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			Витамины, мг						Энергетич. ценность ккал		
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Мг	Р	Fe	A	B1	B2	PP	C			
	<b>1-й завтрак</b>																
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	317,33		
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	6,5	30	37,7			
	<b>Итого 1-й завтрак</b>		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		
	<b>2-й завтрак</b>																
	Фрукт	1 шт.	0,1	0	14	7,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	104		



406	Кулинарное изделие (Пирожок с начинкой)	75	5,3	3,3	33,5	1,2	2,1	62	3,7	2	4,6	2,2	7,9	0	184,7
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 2-й завтрак</b>		5,5	3,3	62,5	14,8	6,6	11,14	4,24	2	4,6	2,2	8,02	0,12	386,7
	<b>Итого</b>		31,46	32,8	141,8	60,1	157,7	226,1	18,13	4,26	16,8	10,22	57,32	30,62	1086,13

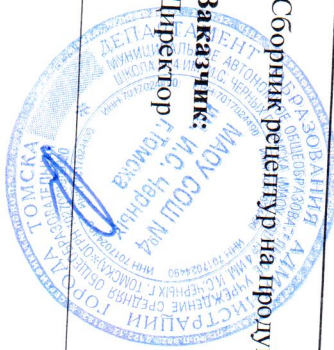
**Примерное цикличное меню по обеспечению питания обучающихся с ОВЗ, получающих общее образование, (в возрасте от 7 до 11 лет включительно) на 2024 год, первая смена**

12 ДЕНЬ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг						Витамины, мг						Энергетич. ценность ккал
			Белки	Жиры	Углеб.	Са	Мг	Р	Fe	A	B1	B2	PP	C				
268/271	<b>1-й завтрак</b> 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	241,5			
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	158			
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	9	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	82,2			
	<b>Итого 1-й завтрак</b>		17,62	21,15	57,32	59,9	51,95	204,7	8,23	0,03	8,51	4,47	14,52	27,26	37,7			
	<b>2-й завтрак</b> Фрукт	1 шт.	0,1	0	14	7,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	519,4			
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	104			
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	232,5			
	<b>Итого 2-й завтрак</b>		7,94	7,64	66,8	19,15	6,95	5,27	3,92	2,7	4	5,81	11,86	1,28	82,7			
	<b>Итого</b>		25,56	28,79	124,12	79,05	58,9	209,9	12,15	2,73	12,5	10,28	26,38	28,54	419,2			

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

**Заказчик:**  
М.С. Чарный  
Директор



*С.А. Давыдова*

**Исполнитель:**  
Юлия Николаевна



Пичкур Ю.Н./

М.П.

М.П.