

Утверждаю:

ИП Пичкур Ю.Н.

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №4

И.Б. Грабцевич



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
по обеспечению питанием обучающихся
из многодетных семей
5-11 классов
с 08.11.2024 года
в МАОУ СОШ № 4 г.Томска
1 смена

Цикличное меню по обеспечению питанием (Завтрак) для обучающихся из многодетных семей

1 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетическая ценность ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	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)	60	6,96	9,96	18	19,2	5,4	18	6,12	13,2	4,44	5,67	13,2	0,12	188,4
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		16,88	22,81	72,7	188,7	43,73	170,7	7,27	23,2	4,63	5,86	14,76	1,75	561,5

Цикличное меню по обеспечению питанием (Завтрак) для обучающихся из многодетных семей

2 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетическая ценность ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
290	Филе куриное отварное (тушёное в соусе)	50/50	11,65	3,17	0,19	79	0,7	30,1	75,5	42,1	0,04	0,09	3,6	0,68	166
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	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		20,51	9,4	50,89	108,7	21,48	69,9	82,28	42,6	8,9	4,91	18,94	30,78	465,3

Цикличное меню по обеспечению питанием (Завтрак) для обучающихся из многодетных семей

3 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетическая ценность ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком или джемом	130/20	22,62	30,81	31,46	447,2	75,4	591,5	2,08	1,3	1,3	6,5	1,82	0,52	364
1/3/424	Бутерброд (с маслом или сыром) или кулинарное изделие	60	6,96	9,96	18	19,2	5,4	18	6,12	13,2	4,44	5,67	13,2	0,12	188,4
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		29,78	40,77	58,46	472,2	83,05	612	8,47	14,5	5,74	12,17	15,08	0,7	590,1

Цикличное меню по обеспечению питанием (Завтрак) для обучающихся из многодетных семей

4 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетическая ценность ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
291	Плов из куриного филе	200	16,94	10,47	35,74	46,35	54,04	175,3	1,98	19,5	0,11	0,14	5,22	6,03	305,34
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		20,48	12,01	68,64	56,6	58,84	181,8	8,33	19,5	8,31	4,35	14,42	7,35	470,24

Цикличное меню по обеспечению питанием (Завтрак) для обучающихся из многодетных семей

5 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетическая ценность ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
294	Котлета (Биточек) из курицы	90	12,04	13,73	12,15	142	20,03	160,9	1,03	0,08	0,13	0,13	2,93	6,92	267,75
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		25,14	23,23	85,55	350,37	178,1	500,2	10,17	0,33	8,58	4,68	13,75	7,92	700,55

Цикличное меню по обеспечению питанием (Завтрак) для обучающихся из многодетных семей

6 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетическая ценность ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	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

Цикличное меню по обеспечению питанием (Завтрак) для обучающихся из многодетных семей

7 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетический центр ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
234/239	Котлета (тефтели) рыбные с соусом	90	7,44	7,25	10,59	57,44	18,32	110,1	0,57	16,7	0,07	0,06	0,94	1,3	182,25
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
388/345/348	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		14,44	14,03	63,02	119,28	50,86	189,7	7,96	16,7	8,48	4,4	11,68	128,5	520,45

Цикличное меню по обеспечению питанием (Завтрак) для обучающихся из многодетных семей

8 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетический центр ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком или джемом	130/20	22,62	30,81	31,46	447,2	75,4	591,5	2,08	1,3	1,3	6,5	1,82	0,52	364
1/3/424	Бутерброд (с маслом или сыром) или кулинарное изделие	60	6,96	9,96	18	19,2	5,4	18	6,12	13,2	4,44	5,67	13,2	0,12	188,4
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		29,78	40,77	58,46	472,2	83,05	612	8,47	14,5	5,74	12,17	15,08	0,7	590,1

Цикличное меню по обеспечению питанием (Завтрак) для обучающихся из многодетных семей

9 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетический цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
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
	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

Цикличное меню по обеспечению питанием (Завтрак) для обучающихся из многодетных семей

10 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетический цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	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) для обучающихся из многодетных семей

11 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетический цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
297	Фрикаделька из куриного филе	90	16,05	24,3	16,2	3,3	5,26	13,65	5,55	1,95	3,6	3,46	36	0,45	357
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		27,75	32,2	81,1	45,67	151,7	216,5	14,51	2,48	12,6	8,41	53,3	30,55	739,1

Циклическое меню по обеспечению питанием (Завтрак) для обучающихся из многодетных семей

12 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетический цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
268/271	Котлета из говядины или котлета "Домашняя"	90	12,49	16,49	18,74	15,3	23,18	141,8	1,35	0	0,13	0,21	4,46	0	271,69
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		19,01	22,99	59,41	61,6	54,53	220,5	8,38	0,03	8,53	4,5	15,02	27,26	549,59

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

Заказчик:

Директор

Исполнитель:

м.п. _____/_____

м.п. _____/ Пичкур Ю.Н./