

Утверждаю:

ИП Пичкур Ю.Н.

Согласовано:

Директор MAOY COII №4

И.Б. Грабцевич



## **ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

*по обеспечению питанием обучающихся*

*из многодетных семей*

*5-11 классов*

*с 08.11.2024 года*

*в MAOY COII № 4 г. Томска*

*2 смена*

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

1 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергет. ич. цент-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
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
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
ТТК 2	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	1,35	3,75	5,85	6,45	0	3,6	1,35	3,45	0	60,9
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>		26,43	27,48	110,68	96,78	187,9	337,1	17,13	0,59	12,7	6,43	24,55	40,1	786,6

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

2 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергет. ич. цент-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
101/95	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	95
297	Фрикаделька из куриного филе	90	16,06	24,3	16,2	3,3	5,26	13,65	5,55	1,95	3,6	3,46	36	0,45	357
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	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
ТТК 2	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	1,35	3,75	5,85	6,45	0	3,6	1,35	3,45	0	60,9
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>		27,16	34,6	105,9	37,22	59,36	150,1	19,77	1,98	15,5	9,1	48,64	10,6	842,5

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

3 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергет. ич. цент. ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
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	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	182,3
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
ТТК 2	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	1,35	3,75	5,85	6,45	0	3,6	1,35	3,45	0	60,9
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
	<b>Итого</b>		27,14	25,68	145,14	237,43	163,7	465,9	18,91	16,7	12,5	6	19,86	162	1054

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

4 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергет. ич. цент. ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	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
268/294	Котлета из говядины (птицы)	90	12,49	16,49	18,74	15,3	23,18	141,8	1,35	0	0,13	0,21	4,46	0	271,7
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
ТТК 2	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	1,35	3,75	5,85	6,45	0	3,6	1,35	3,45	0	60,9
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>		25,8	27,08	104,7	64,24	56,05	235,2	15,7	0,03	12,1	5,91	18,49	8,04	784,9

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

5 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергет. ич. цент-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
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	12,5	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	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
ТТК 2	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	1,35	3,75	5,85	6,45	0	3,6	1,35	3,45	0	60,9
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>		19,53	27,25	93,4	36,8	51,94	158,8	24,65	34,1	23,9	13,41	32,85	20,4	677,7

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

6 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергет. ич. цент-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
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)	90	12,49	16,49	18,74	15,3	23,18	141,8	1,35	0	0,13	0,21	4,46	0	271,7
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
ТТК 2	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	1,35	3,75	5,85	6,45	0	3,6	1,35	3,45	0	60,9
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>		30,22	28,97	115,02	76,38	192,7	397,2	17,38	0,55	12,8	6,53	26,11	34,8	833,3

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

7 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергет. ич. цент. ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	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
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
ТТК 2	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	1,35	3,75	5,85	6,45	0	3,6	1,35	3,45	0	60,9
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>		23,96	13,78	79,69	117,45	32,52	123	89,74	42,2	12	5,72	16,85	10	655,4

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

8 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергет. ич. цент. ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	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	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
ТТК 2	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	1,35	3,75	5,85	6,45	0	3,6	1,35	3,45	0	60,9
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>		20,48	14,76	84,21	64,12	60,29	179,6	15,07	0,02	11,9	5,695	20,49	11,9	606,8

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

9 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергет. ич. цент. ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
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	12,5	77,4
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	182,3
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	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
ТТК 2	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	1,35	3,75	5,85	6,45	0	3,6	1,35	3,45	0	60,9
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>		22,4	19,4	96,99	108,14	177,2	390,6	18,77	16,8	12,2	5,9	16,53	13,9	702,7

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

10 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергет. ич. цент. ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
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	10,2	290,3
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
ТТК 2	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	1,35	3,75	5,85	6,45	0	3,6	1,35	3,45	0	60,9
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
	<b>итого</b>		19,54	32,34	65,2	148,24	61,64	188	15,44	33,8	12,6	5,743	17,02	113	736,4

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

11 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергет. ич. центь 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	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
ТТК 2	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	1,35	3,75	5,85	6,45	0	3,6	1,35	3,45	0	60,9
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>		20,91	25,61	99,9	74,15	50,12	174,6	15,34	0,09	12	5,74	16,15	14,7	774,7

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

12 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергет. ич. центь 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	12,5	124
294	Котлета из птицы	90	12,04	13,73	12,15	142	20,03	160,9	1,03	0,08	0,13	0,13	2,93	6,92	267,8
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	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
ТТК 2	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	1,35	3,75	5,85	6,45	0	3,6	1,35	3,45	0	60,9
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>		33,73	26,07	116,15	252,17	200,9	494,3	19,31	0,13	12,3	6,02	19,26	20,7	879,8

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./