

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

по обеспечению питанием отдельных категорий обучающихся

5-11 классов

с 01.01.2025 года

в МАОУ СОШ № 4 г. Томска

2 смена

Утверждено:

ИП Пичкур Ю.Н.

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 4
И.Б. Грабцевич



Циклическое меню по обеспечению питанием (ОБЕД) отдельных категорий обучающихся

1 ДЕНЬ

1 ДЕНЬ																
№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			Витамины, мг						Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углев.	Са	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	
	Итого	707	26,43	27,48	110,68	96,78	187,9	337,1	17,13	0,59	12,7	6,43	24,55	40,12	786,6	

Циклическое меню по обеспечению питанием (ОБЕД) отдельных категорий обучающихся

2 ДЕНЬ

2 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		
101/95	Суп картофельный с крупной 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	356,97	
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	
	Итого	700	27,16	34,6	105,9	37,22	59,36	150,1	19,77	1,98	15,5	9,1	48,64	10,58	842,47	

Циклическое меню по обеспечению питанием (ОБЕД) отдельных категорий обучающихся

3 ДЕНЬ

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			
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	182,25		
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		
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		
	Итого	700	27,14	25,68	145,14	237,43	163,7	465,9	18,91	16,7	12,5	6	19,86	161,5	1054,35		

Циклическое меню по обеспечению питанием (ОБЕД) отдельных категорий обучающихся

4 ДЕНЬ

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		
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	138	
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	271,69	
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	

Циклическое меню по обеспечению питанием (ОБЕД) отдельных категорий обучающихся

5 ДЕНЬ

5 ДЕНЬ																
№ рецеп.	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		
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	272,2	
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	
ИТОГО		710	19,53	27,25	93,4	36,8	51,94	158,8	24,65	34,1	23,9	13,41	32,85	20,44	740,2	

Циклическое меню по обеспечению питанием (ОБЕД) отдельных категорий обучающихся

6 ДЕНЬ

6 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		
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	271,69	
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	
	ИТОГО	707	30,22	28,97	115,02	76,38	192,7	397,1	17,38	0,55	12,8	6,53	26,11	34,82	833,29	

Цикличное меню по обеспечению питанием (ОБЕД) отдельных категорий обучающихся

7 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
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	266
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
	Итого	720	23,96	13,78	79,69	117,45	32,52	123,3	89,74	42,1	12	5,72	16,85	10,04	755,4

Цикличное меню по обеспечению питанием (ОБЕД) отдельных категорий обучающихся

8 ДЕНЬ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг					Витамины, мг						Энергия ч.цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C			
71/ТТК 55/ ТТК 56/ТТК 54	Овощи свежие порционно или консервированные, или тушеные	60	0,4	0	2,8	4,6	7	10,6	6,6	2,2	4	4,4	3	22	24		
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	138		
291	Плов из куриного филе	175	14,61	10,5	31,325	24,593	40,95	141,4	1,75	0,02	0,01	0,023	8,05	4,55	365,16		
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		
		705	22,96	16,26	91,485	72,233	73,14	210,4	21,92	2,22	15,9	10,1	24,64	34,59	752,96		
	Итого																

Циклическое меню по обеспечению питанием (ОБЕД) отдельных категорий обучающихся

9 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	
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
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
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	272,2
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
	Итого	710	22,4	19,4	96,99	108,14	177,2	390,6	18,77	16,7	12,2	5,9	16,53	13,94	712,65

Циклическое меню по обеспечению питанием (ОБЕД) отдельных категорий обучающихся

10 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	
71/ТТК 55/ТТК 56/ТТК 54	Овощи свежие порционно или консервированные, или тушеные	60	0,4	0	2,8	4,6	7	10,6	6,6	2,2	4	4,4	3	22	24
115	Суп с крупой (Половой)	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	175	13,3	13,02	14,17	39,375	34,13	144,4	1,82	39,4	0,87	0,12	5,25	11,93	338,6
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
	Итого	702	21,46	33,92	58,26	157,13	80,08	215,8	21,67	42,1	17,3	10,7	27,03	67,03	748,4

Циклическое меню по обеспечению питанием (ОБЕД) отдельных категорий обучающихся

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	Терфели 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
Итого		710	20,91	25,61	99,9	74,15	50,12	174,6	15,34	0,09	12	5,74	16,15	14,66	774,7

Циклическое меню по обеспечению питанием (ОБЕД) отдельных категорий обучающихся

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	Биточек из птицы	90	12,04	13,73	12,15	141,98	20,03	160,9	1,03	0,08	0,13	0,13	2,93	6,92	267,75
302	Каша рассыпчатая перловая	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
Итого		700	33,73	26,07	116,15	252,15	200,9	494,2	19,31	0,13	12,3	6,02	19,26	20,72	879,75

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

Заказчик:
Директор

М.П.



М.П.



Пискур Ю.Н./