

Утверждаю:

ИП Пичур Ю.Н.

Согласовано:

Директор МАОУ

И.Б. Грабцевич



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ **на обеспечение питанием**

обучающихся с ограниченными возможностями здоровья,
в возрасте от 12 лет и старше, получающих основное общее
образование и среднее общее образование,
(2 раза в день) для одного ребенка для первой смены

с 01.01.2025 года

МАОУ СОШ № 4 г. Томска

Примерное циклическое меню по обеспечению питанием обучающихся с ОВЗ (5-11 классы), получающих основное общее образование и среднее общее образование, (в возрасте от 12 лет и старше), первая смена

1 ДЕНЬ															
№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг					Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	Энергетич. цен-ть ккал
	1-й завтрак														
173/120/121	Каша молочная с маслом или суп молочный	200/10	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
1/3	Бутерброд (с маслом или сыром)	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 1-й завтрак		20,08	24,21	85,8	192,5	46,83	175,5	13,27	23,2	12,8	10,06	23,16	1,85	643,7
	2-й завтрак														
	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
	итого 2-й завтрак		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		24,98	27,71	134,8	256,2	76,38	248	14,3	45,7	13,5	10,75	30,57	32	923,4

Примерное циклическое меню по обеспечению питанием обучающихся с ОВЗ (5-11 классы), получающих

основное общее образование и среднее общее образование, (в возрасте от 12 лет и старше), первая смена

2 ДЕНЬ															
№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг					Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	Энергетич. цен-ть ккал
	1-й завтрак														
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	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
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 1-й завтрак		22,36	9,7	63,19	95,85	17,48	78,22	89	42,1	11,9	5,66	15,95	0,84	526,2

	2-й завтрак																		
	Фрукт	1 шт.	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06					
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				
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 2-й завтрак		4,8	3,5	49	49,5	21,8	74,94	1,3	22	0,07	0,09	0,97	0,21	279,7				
	Итого		27,16	13,2	112,2	145,35	39,28	153,2	90,3	64,1	12	5,75	16,92	1,05	805,9				

Примерное цикличное меню по обеспечению питанием обучающихся с ОВЗ (5-11 классы), получающих основное общее образование и среднее общее образование, (в возрасте от 12 лет и старше), первая смена

3 ДЕНЬ

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			Витамины, мг						Энергетич. ценность ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	1-й завтрак														
173/120/121	Каша молочная с маслом или суп молочный	200/10	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
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 1-й завтрак		20,08	24,21	85,8	192,5	46,83	175,5	13,27	23,2	12,8	10,06	23,16	1,85	643,7
	2-й завтрак														
	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)	60	5,3	3,3	33,5	1,2	2,1	6,2	3,7	2	4,6	2,2	7,9	0	184,7
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 2-й завтрак		6,08	3,58	69,26	28,34	7,79	12,11	4,6	2	4,61	2,25	8,2	100,1	369,7
	Итого		26,16	27,79	155,1	220,84	54,62	187,6	17,87	25,2	17,4	12,31	31,36	101,9	1013,4

Примерное цикличное меню по обеспечению питанием обучающихся с ОВЗ (5-11 классы), получающих основное общее образование и среднее общее образование, (в возрасте от 12 лет и старше), 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	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	

	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
234/239															
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 1-й завтрак		16,39	14,33	75,32	120,63	54,61	195,6	14,41	16,7	12,1	5,75	15,13	128,5	581,35
	2-й завтрак														
	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
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 2-й завтрак		4,8	3,5	49	49,5	21,8	74,94	1,3	22	0,07	0,09	0,97	0,21	279,7
	итого		21,19	17,83	124,3	170,13	76,41	270,5	15,71	38,7	12,2	5,84	16,1	128,7	861,05

Примерное циклическое меню по обеспечению питанием обучающихся с ОВЗ (5-11 классы), получающих основное общее образование и среднее общее образование, (в возрасте от 12 лет и старше), первая смена

8 ДЕНЬ

8. ДАННЫЕ																	
№ рел.	Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					Энергетич. цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	В2	РР	С			
	1-й завтрак																
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком или джемом	150/50	26,1	35,5	36,3	516	87	682,5	2,4	1,5	1,5	7,5	2,1	0,6	420		
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		
1/3	Бутерброд (с маслом или сыром)	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		
377	Чай с лимоном	200/10	0,3	0	9	20	10	0	0	0,5	0,6	0,6	6,5	30	37,7		
	ИТОГО 1-й завтрак		36,56	46,86	76,4	559	105,5	705,3	14,52	15,2	14,7	17,97	30,2	30,82	728,3		
	2-й завтрак																
	Фрукт	1 шт.	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	87		
	Кулинарное изделие (Пирожок с начинкой)	60	5,3	3,3	33,5	1,2	2,1	6,2	3,7	2	4,6	2,2	7,9	0	184,7		
406																	
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 2-й завтрак		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		

