

Утверждаю:

ИП Пичкур Ю.Н.

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №4

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 01.10.2024 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) на 2024 год, первая смена

1 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетич. цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	1-й завтрак														
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 1-й завтрак		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
	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		21,78	26,31	121,7	252,4	73,28	243,2	8,3	45,7	5,3	6,55	22,17	31,9	841,2

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) на 2024 год, первая смена

2 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетич. цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	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	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 1-й завтрак		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
	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		25,31	12,9	99,89	158,2	43,28	144,8	83,58	64,6	8,97	5	19,91	30,99	745

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) на 2024 год, первая смена

3 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетич. цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	1-й завтрак														
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 1-й завтрак		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
	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)	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
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		35,86	44,35	127,72	500,54	90,84	624,1	13,07	16,5	10,4	14,42	23,28	100,8	959,8

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) на 2024 год, первая смена

4 ДЕНЬ																
№ рец.	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		
	1-й завтрак															
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 1-й завтрак			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
	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	
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	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	
	итого 2-й завтрак			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
	итого			28,42	19,65	136,44	73,75	65,79	187,1	12,25	22,2	12,3	10,16	26,28	8,63	872,44

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) на 2024 год, первая смена

5 ДЕНЬ																
№ рец.	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		
	1-й завтрак															
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 1-й завтрак			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

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 1-й завтрак		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
	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		19,24	17,53	112,02	168,78	72,66	264,7	9,26	38,7	8,55	4,49	12,65	128,7	800,15

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) на 2024 год, первая смена

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

	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
	итого		35,52	44,21	126,76	485,65	89,1	622,3	12,79	16,5	10,3	14,38	23,84	1,98	944,5

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) на 2024 год, первая смена

9 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетич. цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	1-й завтрак														
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 1-й завтрак		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
	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
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		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 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) на 2024 год, первая смена

10 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетич. цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	1-й завтрак														
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 1-й завтрак		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
	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
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		5,28	3,78	60,76	65,04	22,99	75,91	1,66	22	0,08	0,14	1,15	100,2	340
	итого		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 питанием обучающихся с ОВЗ (5-11 классы), получающих основное общее образование и среднее общее образование, (в возрасте от 12 лет и старше) на 2024 год, первая смена

11 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетич. цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	1-й завтрак														
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 1-й завтрак		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
	2-й завтрак														
	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	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
	итого 2-й завтрак		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
	итого		33,25	35,5	143,6	60,47	158,3	227,6	18,75	4,48	17,2	10,61	61,32	30,67	1125,8

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) на 2024 год, первая смена

12 ДЕНЬ															
№ рец.	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	
	1-й завтрак														
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 1-й завтрак		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
	2-й завтрак														
	Фрукт	1 шт.	0,1	0	14	7,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	104
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	232,5
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 2-й завтрак		7,94	7,64	66,8	19,15	6,95	5,27	3,92	2,7	4	5,81	11,86	1,28	419,2
	итого		26,95	30,63	126,21	80,75	61,48	225,7	12,3	2,73	12,5	10,31	26,88	28,54	968,79

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./