

Утверждаю:

ИП Пичкур Ю.Н.

Согласовано:

Директор MAOY COII №4

И.Б. Грабцевич



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
на обеспечение питанием обучающихся (1-4 классы)
с ограниченными возможностями здоровья, получающих
начальное образование, (в возрасте от 7 до 11 лет включительно)
для одного ребенка 2 раза в день
с 01.10.2024 года
MAOY COII № 4 г. Томска
2 смена

Примерное циклическое меню по обеспечению питанием обучающихся с ОВЗ (1-4 классы), получающих начальное образование, (в возрасте от 7 до 11 лет включительно) на 2024 год, вторая смена

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	
	обед														
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 обед		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
	полдник														
	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
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 полдник		6,12	4,85	55,9	198,3	34,95	165,3	1,44	32	0,11	0,25	1,03	1,48	323
	итого		32,55	32,33	166,58	295,08	222,8	502,3	18,57	32,6	12,8	6,68	25,58	41,6	1109,6

Примерное циклическое меню по обеспечению питанием обучающихся с ОВЗ (1-4 классы), получающих начальное образование, (в возрасте от 7 до 11 лет включительно) на 2024 год, вторая смена

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	
	обед														
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

	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
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 полдник		5,6	3,3	57,5	12,8	6,6	11,14	4,24	2	4,6	2,2	8,02	0,12	309,4
	итого		32,74	28,98	202,64	250,23	170,3	477	23,15	18,7	17,1	8,2	27,88	161,6	1363,8

Примерное циклическое меню по обеспечению питанием обучающихся с ОВЗ (1-4 классы), получающих начальное образование, (в возрасте от 7 до 11 лет включительно) на 2024 год, вторая смена

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	
	обед														
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	271,69
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
	итого обед		25,8	27,08	104,7	64,24	56,05	235,2	15,7	0,03	12,1	5,91	18,486	8,04	784,89
	полдник														
	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
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 полдник		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		33,74	34,72	172,5	81,39	63	240,5	19,62	2,73	16,1	11,72	30,346	9,32	1187,1

Примерное циклическое меню по обеспечению питанием обучающихся с ОВЗ (1-4 классы), получающих начальное образование, (в возрасте от 7 до 11 лет включительно) на 2024 год, вторая смена

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	
	обед														
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	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 обед		19,53	27,25	93,4	36,8	51,94	158,8	24,65	34,1	23,9	13,41	32,85	20,44	677,7
	полдник														
	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
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 полдник		6,3	5,1	57,5	229,7	41,25	209	1,21	22,2	0,11	0,29	0,926	1,05	330,4
	итого		25,83	32,35	150,9	266,5	93,19	367,8	25,86	56,3	24	13,7	33,776	21,49	1008,1

Примерное циклическое меню по обеспечению питанием обучающихся с ОВЗ (1-4 классы), получающих начальное образование, (в возрасте от 7 до 11 лет включительно) на 2024 год, вторая смена

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	
	обед														
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 обед		30,22	28,97	115,02	76,38	192,7	397,2	17,38	0,55	12,8	6,53	26,11	34,82	833,29
	полдник														
	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
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 полдник		6,92	4,65	64,4	161,6	19,75	101,5	4,38	12	4,64	2,36	8,08	1,39	352,7
	итого		37,14	33,62	179,42	237,98	212,5	498,6	21,76	12,6	17,4	8,89	34,19	36,21	1186

Примерное циклическое меню по обеспечению питанием обучающихся с ОВЗ (1-4 классы), получающих начальное образование, (в возрасте от 7 до 11 лет включительно) на 2024 год, вторая смена

7 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетический коэффициент ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	обед														
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
	итого обед		23,96	13,78	79,69	117,45	32,52	123	89,74	42,2	12	5,72	16,85	10,04	655,4
	полдник														
	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

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	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
	итого обед		22,4	19,4	96,99	108,14	177,2	390,6	18,77	16,8	12,2	5,9	16,53	13,94	702,65
	полдник														
	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 полдник		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		27,3	22,9	145,99	171,84	206,7	463,1	19,8	39,3	12,9	6,59	23,94	44,09	982,35

Примерное циклическое меню по обеспечению питанием обучающихся с ОВЗ (1-4 классы), получающих начальное образование, (в возрасте от 7 до 11 лет включительно) на 2024 год, вторая смена

10 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетический ч.цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	обед														
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	10,23	290,25
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 обед		19,54	32,34	65,2	148,24	61,64	188	15,44	33,8	12,6	5,743	17,02	113,3	736,35
	полдник														
	Фрукт	1 шт.	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	87

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетический цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	обед														
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	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	267,75
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
	итого обед		33,73	26,07	116,15	252,17	200,9	494,3	19,31	0,13	12,3	6,02	19,26	20,72	879,75
	полдник														
	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
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 полдник		7,8	7,5	57	16,5	7,5	6,04	3,84	2,7	4	5,8	11,12	0,12	357,2
	итого		41,53	33,57	173,15	268,67	208,4	500,3	23,15	2,83	16,3	11,82	30,38	20,84	1237

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./