Утверждаю:
ИП Пичкур Ю.Н._____
Согласовано:
Директор МАОУ гимназии № 18
М.А. Журавецкая_____

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

на обеспечение питанием обучающихся (5 класс)
с ограниченными возможностями здоровья, получающих основное общее образование, (в возрасте от 7 до 11 лет включительно)
для одного ребенка 2 раза в день
с 11.03.2024 года
МАОУ гимназия № 18 г. Томска
1 смена

Цикличное меню по обеспечению питанием обучающихся с ОВЗ (5 класс), получающих основное общее образование, (в возрасте от 7 до 11 лет включительно) 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)	50	5,8	8,3	15	16	4,5	16	5,1	11	3,7	4,7	11	0,1	157
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		15,72	21,15	69,7	185,5	42,83	168,68	6,25	21	3,89	4,89	12,56	1,73	530,1
	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
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		20,62	24,65	118,7	249,2	72,38	241,15	7,28	43,5	4,56	5,58	19,97	31,88	809,8

Цикличное меню по обеспечению питанием обучающихся с ОВЗ (5 класс), получающих основное общее образование, (в возрасте от 7 до 11 лет включительно) 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)	50/30	6,14	15,84	1	11,55	0	0	0,85	0	0,01	0,03	0	0	170,4
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		15	22,07	51,7	41,25	20,78	39,8	7,63	0,53	8,87	4,85	15,34	30,1	469,7
	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
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		19,8	25,57	100,7	90,75	42,58	114,74	8,93	22,5	8,94	4,94	16,31	30,31	749,4

Цикличное меню по обеспечению питанием обучающихся с ОВЗ (5 класс), получающих основное общее образование, (в возрасте от 7 до 11 лет включительно) 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	100/20	17,4	23,7	24,2	344	58	455	1,6	1	1	0,5	1,4	0,4	280
1/3/424	Бутерброд (с маслом или сыром) или кулинарное изделие	50	5,8	8,3	15	16	4,5	16	5,1	11	3,7	4,7	11	0,1	157
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		23,4	32	48,2	365,8	64,75	473,47	6,97	12	4,7	5,2	12,46	0,56	474,7
	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)	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		29,48	35,58	117,46	394,14	72,54	485,58	11,57	14	9,31	7,45	20,66	100,6	844,4

Цикличное меню по обеспечению питанием обучающихся с ОВЗ (5 класс), получающих основное общее образование, (в возрасте от 7 до 11 лет включительно) 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.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	1-й завтрак														
К 55/ ТТК 56/1	Овощи свежие порционно или консервированные, или тушеные	30	0,2	0	1,4	2,3	3,5	5,3	3,3	1,1	2	2,2	1,5	11	12
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
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		16,27	10,54	61,15	33,63	43,4	133	11,15	1,12	10,2	6,425	17,6	16,22	449,9
	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		24,21	18,18	128,95	50,78	50,35	138,27	15,07	3,82	14,2	12,24	29,46	17,5	852,1

Цикличное меню по обеспечению питанием обучающихся с ОВЗ (5 класс), получающих основное общее образование, (в возрасте от 7 до 11 лет включительно) 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.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	1-й завтрак														
294	Котлета (Биточек) из курицы	80	10,7	12,2	10,8	126,2	17,8	143	0,91	0,07	0,11	0,11	2,6	6,15	238
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		23,8	21,7	84,2	334,57	175,9	482,3	10,05	0,32	8,56	4,66	13,42	7,15	670,8

	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		28,6	25,2	133,2	384,07	197,7	557,24	11,35	22,3	8,63	4,75	14,39	7,36	950,5

Цикличное меню по обеспечению питанием обучающихся с ОВЗ (5 класс), получающих основное общее образование, (в возрасте от 7 до 11 лет включительно) на 2024 год, первая смена

6 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														
204	Макароны с сыром	150/15	7,5	8,3	25,9	14	3,5	11	3,3	7,7	4,4	4,8	7	0,1	210,4
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
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		12,22	11,05	54,9	172,4	22	108,6	9,71	17,7	12,6	9,16	15,52	1,53	373,6
	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
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		5,7	3,3	57,5	27	14,35	8,67	3,97	2,5	5,2	2,8	14,46	30,06	309,4
	итого		17,92	14,35	112,4	199,4	36,35	117,27	13,68	20,2	17,8	11,96	29,98	31,59	683

Цикличное меню по обеспечению питанием обучающихся с ОВЗ (5 класс), получающих основное общее образование, (в возрасте от 7 до 11 лет включительно) на 2024 год, первая смена

7 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														
234/239	Котлета (тефтели) рыбные с соусом	80	6,61	6,44	9,41	51,05	16,28	97,9	0,5	14,8	0,06	0,05	0,83	1,15	162
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		13,61	13,22	61,84	112,89	48,82	177,54	7,89	14,8	8,47	4,39	11,57	128,4	500,2
	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	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		18,41	16,72	110,84	162,39	70,62	252,48	9,19	36,8	8,54	4,48	12,54	128,6	779,9

Цикличное меню по обеспечению питанием обучающихся с ОВЗ (5 класс), получающих основное общее образование, (в возрасте от 7 до 11 лет включительно) 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	100/20	17,4	23,7	24,2	344	58	455	1,6	1	1	0,5	1,4	0,4	280
1/3/424	Бутерброд (с маслом или сыром) или кулинарное изделие	50	5,8	8,3	15	16	4,5	16	5,1	11	3,7	4,7	11	0,1	157
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		23,4	32	48,2	365,8	64,75	473,47	6,97	12	4,7	5,2	12,46	0,56	474,7
	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)	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		29,14	35,44	116,5	379,25	70,8	483,84	11,29	14	9,3	7,41	21,22	1,84	829,1

Цикличное меню по обеспечению питанием обучающихся с ОВЗ (5 класс), получающих основное общее образование, (в возрасте от 7 до 11 лет включительно) 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	359,44	11,36	22,6	9,18	5,15	21,17	35,61	886,8

Цикличное меню по обеспечению питанием обучающихся с ОВЗ (5 класс), получающих основное общее образование, (в возрасте от 7 до 11 лет включительно) 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	207,15	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	283,06	8,94	22	8,43	4,37	11,11	100,7	941,3

Цикличное меню по обеспечению питанием обучающихся с ОВЗ (5 класс), получающих основное общее образование, (в возрасте от 7 до 11 лет включительно) 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	80	14,26	21,6	14,4	2,93	4,67	12,13	4,93	1,73	3,2	3,07	32	0,4	317,33
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		25,96	29,5	79,3	45,3	151,1	214,93	13,89	2,26	12,2	8,02	49,3	30,5	699,43
	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		31,46	32,8	141,8	60,1	157,7	226,07	18,13	4,26	16,8	10,22	57,32	30,62	1086,13

Цикличное меню по обеспечению питанием обучающихся с ОВЗ (5 класс), получающих основное общее образование, (в возрасте от 7 до 11 лет включительно) 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.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	1-й завтрак														
268/271	Котлета из говядины или котлета "Домашняя"	80	11,1	14,65	16,65	13,6	20,6	126	1,2	0	0,11	0,18	3,96	0	241,5
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		17,62	21,15	57,32	59,9	51,95	204,67	8,23	0,03	8,51	4,47	14,52	27,26	519,4
	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		25,56	28,79	124,12	79,05	58,9	209,94	12,15	2,73	12,5	10,28	26,38	28,54	938,6

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

Заказчик:
Директор
м.п. _____ / Журавецкая М.А. /

Исполнитель:
м.п. _____ / Пичкур Ю.Н./