

Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
Ляпко И. Г.



Согласовано:
Директор МАОУ СОШ № 32 г. Томск
Крюкова М. Н.
25.11.2019



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

на обеспечение питанием обучающихся с ОВЗ, получающих начальное образование
и не проживающих в МОУ (в возрасте от 7 до 11 лет включительно 1-4 класс 1 смена)

Обучающиеся 1-4 классов (7 -11 лет) с ОВЗ в первую смену (152.00 руб.) от 11.11.2024 г.

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход (гр., шт., ед.)	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	А	В1	Е	С
День 1 Завтрак														
№ 173, 174,181	Каша молочная из пшенной, овсяной, гречневой, рисовой, кукурузной, манной, пшеничной и др. круп	200	262	8	7,2	41	132	51,7	195,8	0,9	18,5	0	0	0,9
№ 5	Масло сливочное	10	66	0,1	7,2	0,1	2	0	3	0	40	1	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	152	3,8	4	25,5	128	29	112,1	0	16,8	1	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	73	2,3	0,3	15,2	5,5	3,9	21,7	0,4	0	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	47	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2	0	0	0	10
	Итого:		600	14,6	19,1	91,6	283,5	93,6	343,6	3,3	75,3	2	0	10,9
День 1 Второй приём пищи														
№88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	77	1,6	5,3	6,3	32,2	12,9	33,4	0	10	0	0	19,3

ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	73	2,3	0,3	15,2	5,5	3,9	21,7	0,4	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	137	0,4	0,1	33,2	16,6	5,9	10,7	0	0	0	0	29,3
	Свежие фрукты	1 шт	47	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2	0	0	0	10
		Итого:	334	4,7	6,1	64,5	70,3	31,7	76,8	2,4	10	0	0	58,6
		Всего:	934	19,3	25,2	156,1	353,8	125,3	420,4	5,7	85,3	2	0	69,5
День 2 Завтрак														
№ 291	Плов из птицы	250	498	23	23	49	15	19	120	0	0	0	0	3,75
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	152	3,8	4	25,5	128	29	112,1	0	16,8	1	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	60	146	4,6	0,6	30,4	11	7,8	43	0,8	0	0	0	0
		Итого:	796	31,4	27,6	104,9	154	55,8	275,1	0,8	16,8	1	0	3,75
День 2 Второй приём пищи														
№96	Рассольник ленинградский (с перловой крупой) со сметаной	200/10	102	1,8	5,6	11,5	20,4	14	49	0	10	0	0	10,7
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	73	2,3	0,3	15,2	5,5	3,9	21,7	0,4	0	0	0	0

№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	137	0,4	0,1	33,2	16,6	5,9	10,7	0	0	0	0	29,3
	Свежие фрукты	1 шт	47	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2	0	0	0	10
		Итого:	359	4,9	6,4	69,7	58,5	32,8	92,4	2,4	10	0	0	50
		Всего:	1155	36,3	34	174,6	212,5	88,6	367,5	3,2	26,8	1	0	53,75

День 3 Завтрак

№ 224	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	130/20	295	19,2	12,6	37	181	30	247	0	22	0	25	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	152	3,8	4	25,5	128	29	112,1	0	16,8	1	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	73	2,3	0,3	15,2	5,5	3,9	21,7	0,4	0	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	47	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2	0	0	0	10
		Итого:	567	25,7	17,3	87,5	330,5	71,9	391,8	2,4	38,8	1	25	10

День 3 Второй приём пищи

№119	Суп с бобовыми	200	107	4,3	4	13,9	27,9	27	74,8	0,9	0	0	0	8,1
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	73	2,3	0,3	15,2	5,5	3,9	21,7	0,4	0	0	0	0

№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	137	0,4	0,1	33,2	16,6	5,9	10,7	0	0	0	0	29,3
	Свежие фрукты	1 шт	47	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2	0	0	0	10
		Итого:	364	7,4	4,8	72,1	66	45,8	118,2	3,3	0	0	0	47,4
		Всего:	931	33,1	22,1	159,6	396,5	117,7	510	5,7	38,8	1	25	57,4
День 4 Завтрак														
№ 234	Котлета рыбная	90	221	12,2	11,4	12,6	14,5	15,3	103	0,2	13,5	0	0	0
№312	Пюре картофельное	150	141	3,1	4,6	21	43,8	30,5	92,4	1	20	0	0	23,8
№330,№331,№332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	32	0,7	2	2,9	10,6	3,4	12,5	0,2	9,9	0	0	2
№379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	152	3,8	4	25,5	128	29	112,1	0	16,8	1	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	73	2,3	0,3	15,2	5,5	3,9	21,7	0,4	0	0	0	0
		Итого:	619	22,1	22,3	77,2	202,4	82,1	341,7	1,8	60,2	1	0	25,8
День 4 Второй приём пищи														
№99	Суп из овощей со сметаной	200/10	86	1,6	5,6	7,8	25,8	13,5	38,1	0	10	0	0	13,5

ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	73	2,3	0,3	15,2	5,5	3,9	21,7	0,4	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	137	0,4	0,1	33,2	16,6	5,9	10,7	0	0	0	0	29,3
	Свежие фрукты	1 шт	47	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2	0	0	0	10
		Итого:	343	4,7	6,4	66	63,9	32,3	81,5	2,4	10	0	0	52,8
		Всего:	962	26,8	28,7	143,2	266,3	114,4	423,2	4,2	70,2	1	0	78,6

День 5 Завтрак														
№120	Суп молочный с вермишелью	200	193	4,5	4,1	16,8	126,8	16,7	106,1	0	7,9	0	0	1
№ 15	Сыр порционнo	10	35	2,6	2,7	0	100	5	60	0	21	0	0	0
№ 5	Масло сливочное	10	66	0,1	7,2	0,1	2	0	3	0	40	1	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	152	3,8	4	25,5	128	29	112,1	0	16,8	1	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	73	2,3	0,3	15,2	5,5	3,9	21,7	0,4	0	0	0	0
		Итого:	519	13,3	18,3	57,6	362,3	54,6	302,9	0,4	85,7	2	0	1

День 5 Второй приём пищи														
№82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	85	1,6	5,3	8,6	30,8	15	35,9	0	10	0	0	12,6

ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	73	2,3	0,3	15,2	5,5	3,9	21,7	0,4	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	137	0,4	0,1	33,2	16,6	5,9	10,7	0	0	0	0	29,3
	Свежие фрукты	1 шт	47	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2	0	0	0	10
		Итого:	342	4,7	6,1	66,8	68,9	33,8	79,3	2,4	10	0	0	51,9
		Всего:	861	18	24,4	124,4	431,2	88,4	382,2	2,8	95,7	2	0	52,9

День 6 Завтрак

[illegible]

День 6 Второй приём пищи

№98	Суп крестьянский с пшеном	200	65	1,3	3,7	7,2	20	12,2	30,4	0	0	0	0	13
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	73	2,3	0,3	15,2	5,5	3,9	21,7	0,4	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	137	0,4	0,1	33,2	16,6	5,9	10,7	0	0	0	0	29,3
	Свежие фрукты	1 шт	47	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2	0	0	0	10
		Итого:	322	4,4	4,5	65,4	58,1	31	73,8	2,4	0	0	0	52,3
		Всего:	1068	31,1	26,1	159,9	240,8	88	302,9	4,1	26,7	1,1	0	56,3

День 7 Завтрак

№ 173, 174,181	Каша молочная из пшенной, овсяной, гречневой, рисовой,	200	262	8	7,2	41	132	51,7	195,8	0,9	18,5	0	0	0,9
№ 5	Масло сливочное	10	66	0,1	7,2	0,1	2	0	3	0	40	1	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	152	3,8	4	25,5	128	29	112,1	0	16,8	1	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	73	2,3	0,3	15,2	5,5	3,9	21,7	0,4	0	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	47	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2	0	0	0	10
		Итого:	600	14,6	19,1	91,6	283,5	93,6	343,6	3,3	75,3	2	0	10,9

День 7 Второй приём пищи

№88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	77	1,6	5,3	6,3	32,2	12,9	33,4	0	10	0	0	19,3
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	73	2,3	0,3	15,2	5,5	3,9	21,7	0,4	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	137	0,4	0,1	33,2	16,6	5,9	10,7	0	0	0	0	29,3
	Свежие фрукты	1 шт	47	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2	0	0	0	10
		Итого:	334	4,7	6,1	64,5	70,3	31,7	76,8	2,4	10	0	0	58,6
		Всего:	934	19,3	25,2	156,1	353,8	125,3	420,4	5,7	85,3	2	0	69,5
День 8 Завтрак														
№ 291	Плов из птицы	250	498	23	23	49	15	19	120	0	0	0	0	3,75
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	152	3,8	4	25,5	128	29	112,1	0	16,8	1	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	73	2,3	0,3	15,2	5,5	3,9	21,7	0,4	0	0	0	0
		Итого:	723	29,1	27,3	89,7	148,5	51,9	253,8	0,4	16,8	1	0	3,75
День 8 Второй приём пищи														
№119	Суп с бобовыми	200	107	4,3	4	13,9	27,9	27	74,8	0,9	0	0	0	8,1
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	73	2,3	0,3	15,2	5,5	3,9	21,7	0,4	0	0	0	0

№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	137	0,4	0,1	33,2	16,6	5,9	10,7	0	0	0	0	29,3
	Свежие фрукты	1 шт	47	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2	0	0	0	10
		Итого:	364	7,4	4,8	72,1	66	45,8	118,2	3,3	0	0	0	47,4
		Всего:	1087	36,5	32,1	161,8	214,5	97,7	372	3,7	16,8	1	0	51,15
День 9 Завтрак														
№ 204	Макароны отварные с сыром	200	401	15,8	15,1	47,7	346,2	29	257,6	1,2	99	0,1	0	0
	Йогурт	100	92	3	2,5	1,4	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	152	3,8	4	25,5	128	29	112,1	0	16,8	1	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	73	2,3	0,3	15,2	5,5	3,9	21,7	0,4	0	0	0	0
		Итого:	718	24,9	21,9	89,8	479,7	61,9	391,4	1,6	115,8	1,1	0	0
День 9 Второй приём пищи														
№82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	85	1,6	5,3	8,6	30,8	15	35,9	0	10	0	0	12,6
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	73	2,3	0,3	15,2	5,5	3,9	21,7	0,4	0	0	0	0

№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	137	0,4	0,1	33,2	16,6	5,9	10,7	0	0	0	0	29,3
	Свежие фрукты	1 шт	47	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2	0	0	0	10
		Итого:	342	4,7	6,1	66,8	68,9	33,8	79,3	2,4	10	0	0	51,9
		Всего:	1060	29,6	28	156,6	548,6	95,7	470,7	4	125,8	1,1	0	51,9

День 10 Завтрак

№ 234	Котлета рыбная	90	221	12,2	11,4	12,6	14,5	15,3	103	0,2	13,5	0	0	0
№312	Пюре картофельное	150	141	3,1	4,6	21	43,8	30,5	92,4	1	20	0	0	23,8
№330,№331,№332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	32	0,7	2	2,9	10,6	3,4	12,5	0,2	9,9	0	0	2
№379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	152	3,8	4	25,5	128	29	112,1	0	16,8	1	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	73	2,3	0,3	15,2	5,5	3,9	21,7	0,4	0	0	0	0
		Итого:	619	22,1	22,3	77,2	202,4	82,1	341,7	1,8	60,2	1	0	25,8

День 10 Второй приём пищи

№103	Суп картофельный с вермишелью	200	84	2	2,1	14,4	14	15,8	42,1	0	0	0	0	11,4
------	-------------------------------	-----	----	---	-----	------	----	------	------	---	---	---	---	------

ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	73	2,3	0,3	15,2	5,5	3,9	21,7	0,4	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	137	0,4	0,1	33,2	16,6	5,9	10,7	0	0	0	0	29,3
	Свежие фрукты	1 шт	47	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2	0	0	0	10
		Итого:	341	5,1	2,9	72,6	52,1	34,6	85,5	2,4	0	0	0	50,7
		Всего:	960	27,2	25,2	149,8	254,5	116,7	427,2	4,2	60,2	1	0	76,5
День 11 Завтрак														
№290	Птица тушеная в соусе	120	157	12,7	10,5	3,3	13,3	1,8	11,3	0,1	12,5	0	0	0
№171	Каша рассыпчатая гречневая	150	205	7,3	4,9	33,2	14,7	116,1	173,3	3,3	16,3	0	0	0
№379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	152	3,8	4	25,5	128	29	112,1	0	16,8	1	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	73	2,3	0,3	15,2	5,5	3,9	21,7	0,4	0	0	0	0
		Итого:	587	26,1	19,7	77,2	161,5	150,8	318,4	3,8	45,6	1	0	0
День 11 Второй приём пищи														
№96	Рассольник ленинградский (с перловой крупой) со сметаной	200/10	102	1,8	5,6	11,5	20,4	14	49	0	10	0	0	10,7
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	73	2,3	0,3	15,2	5,5	3,9	21,7	0,4	0	0	0	0

№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	137	0,4	0,1	33,2	16,6	5,9	10,7	0	0	0	0	29,3
	Свежие фрукты	1 шт	47	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2	0	0	0	10
		Итого:	359	4,9	6,4	69,7	58,5	32,8	92,4	2,4	10	0	0	50
		Всего:	946	31	26,1	146,9	220	183,6	410,8	6,2	55,6	1	0	50

День 12 Завтрак														
№ 173, 174,181	Каша молочная из пшенной, овсяной, гречневой, рисовой, кукурузной, манной, пшеничной и др. круп	200	262	8	7,2	41	132	51,7	195,8	0,9	18,5	0	0	0,9
№ 405	Ватрушка с творогом	75	180	6,3	6,3	24,3	40,2	10,9	77,9	0,6	10,7	0,1	4,7	0,1
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	152	3,8	4	25,5	128	29	112,1	0	16,8	1	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	73	2,3	0,3	15,2	5,5	3,9	21,7	0,4	0	0	0	0
		Итого:	667	20,4	17,8	106	305,7	95,5	407,5	1,9	46	1,1	4,7	1

День 12 Второй приём пищи														
№99	Суп из овощей со сметаной	200/10	86	1,6	5,6	7,8	25,8	13,5	38,1	0	10	0	0	13,5
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	73	2,3	0,3	15,2	5,5	3,9	21,7	0,4	0	0	0	0

[illegible]

