

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Шнурко Н.А.

2023 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор ОУ



14 » декабря 2023 г.

Примерное циклическое меню на обеспечение двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательных учреждениях г.Томска, обслуживаемых ИП Шнурко Н.А. (возрастная категория старше 12 лет, 2 смена)

№ Рец.	Рацион	Выход гр, мл, шт	Энерг. ценность ккал	Пищевые вещества (гр)			Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Белки гр	Жиры гр	Углев. гр	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день Обед														
№239	Суп картофельный с бобовыми	250	208,0	5,6	7,3	19,7	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№295/1	Котлета куриная	100	286,0	18,7	20,1	23,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№302	Каша гречневая	180	264,0	9,2	7,6	43,7	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
№591	Кисель	200	119,0	0,0	0,0	30,6	8,6	5,0	0,6	0,0	15,0	10,5	7,5	2,2
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			971,0	36,7	35,4	136,7	8,9	5,3	3,2	16,6	77,5	328,0	127,9	7,3
Полдник														
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
Итого			287,0	4,3	4,2	38,9	0,1	0,4	5,2	3,0	151,2	165,6	44,6	1,6
Всего			1258,0	41,0	39,6	175,6	9,0	5,7	8,4	19,6	228,2	493,6	172,5	8,9
2 день Обед														
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	210,0	3,0	5,7	17,6	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2

№181	Котлета «Дружба»	100	332,0	17,5	21,2	11,2	0,1	3,2	0,0	1,9	36,7	121,8	24,3	1,2
№312	Картофельное пюре	180	195,0	4,1	7,7	27,5	0,2	19,3	0,0	0,2	52,3	72,4	31,9	0,9
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			964,0	28,3	35,0	109,6	0,7	61,8	2,7	5,9	190,2	328,1	112,5	4,7
	Полдник													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
Итого			287,0	4,3	4,2	38,9	0,1	0,4	5,2	3,0	151,2	165,6	44,6	1,6
Всего			1251,0	32,6	39,2	148,5	0,8	62,2	7,9	8,9	341,4	493,7	157,1	6,3
	3 день Обед													
№237	Суп с клецками	250	328,0	5,5	5,7	25,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№272	Котлета «Здоровье»	100	286,0	19,8	22,3	23,5	0,1	0,0	0,0	1,5	10,9	89,7	18,1	0,9
№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	180	273,6	4,8	6,5	38,6	0,2	0,0	0,0	2,1	21,8	54,8	19,1	0,5
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			1114,6	33,8	34,9	141,2	0,6	14,7	3,7	6,9	127,4	322,7	105,1	5,0
	Полдник													
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
Итого			434,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3	4,0
Всего			1548,6	38,3	39,4	199,3	0,7	25,3	8,9	10,5	295,7	488,7	159,4	9,0
	День 4 Обед													
№129	Рассольник со сметаной	250	265,0	3,8	5,3	17,1	0,1	19,2	0,0	3,3	26,9	54,8	22,5	0,8
№273/1	Зрза «Школьная»	100	192,0	23,7	23,3	10,4	0,1	25,2	0,0	1,5	15,3	91,6	17,9	0,9
№309	Макаронные изделия отварные	180	240,6	5,9	6,0	41,8	1,0	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6

№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
Итого			287,0	4,3	4,2	38,9	0,1	0,4	5,2	3,0	151,2	165,6	44,6	1,6
Всего			1243,6	15,8	16,8	152,9	0,8	50,7	8,0	11,3	304,5	447,7	137,1	5,3
День 9 Обед														
№162	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	285,0	6,5	6,5	32,5	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№171	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	288,7	19,7	22,5	41,3	0,1	24,4	0,0	5,8	26,7	204,9	85,8	2,1
№302	Каша гречневая	180	264,0	9,2	7,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
№591	Кисель	200	119,0	0,0	0,0	30,6	8,6	5,0	0,6	0,0	15,0	10,5	7,5	2,2
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			1050,7	38,6	37,0	166,8	9,1	43,7	4,1	21,9	122,6	492,3	234,3	10,4
Полдник														
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
Итого			287,0	4,3	4,2	38,9	0,1	0,4	5,2	3,0	151,2	165,6	44,6	1,6
Всего			1337,7	42,9	41,2	205,7	9,2	44,1	9,3	24,9	273,8	657,9	278,9	12,0
День 10 Обед														
№88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	220,5	1,9	6,4	19,8	0,1	30,9	0,0	1,4	43,9	49,9	24,4	0,8
№379	Поджарка из мяса или птицы	100	255,0	16,6	16,2	17,9	0,3	26,1	6,1	3,1	91,7	251,2	18,1	5,4
№309	Макаронные изделия отварные	180	240,6	5,9	6,0	41,8	1,0	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			943,1	28,1	29,0	132,8	1,5	57,5	8,8	22,6	223,6	422,2	90,6	8,2
Полдник														

№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
Итого			287,0	4,3	4,2	38,9	0,1	0,4	5,2	3,0	151,2	165,6	44,6	1,6
Всего			1169,7	31,7	36,2	156,4	0,7	74,6	8,0	9,4	318,4	476,7	144,8	5,7
День 15 Обед														
№129	Рассольник со сметаной	250	265,0	3,8	5,3	17,1	0,1	19,2	0,0	3,3	26,9	54,8	22,5	0,8
№272	Котлета «Здоровье»	100	286,0	19,8	22,3	23,5	0,1	0,0	0,0	1,5	10,9	89,7	18,1	0,9
№309	Макаронные изделия отварные	180	240,6	5,9	6,0	41,8	1,0	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			1018,6	33,2	34,0	135,7	1,3	19,7	2,7	22,9	125,8	265,6	88,7	3,7
Полдник														
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
Итого			287,0	4,3	4,2	38,9	0,1	0,4	5,2	3,0	151,2	165,6	44,6	1,6
Всего			1305,6	37,5	38,2	174,6	1,4	20,1	7,9	25,9	277,0	431,2	133,3	5,3
День 16 Обед														
№237	Суп с клецками	250	328,0	5,5	5,7	25,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№332	Тефтели рыбные	125	206,0	17,0	17,6	22,7	0,2	3,5	0,0	1,7	36,7	97,5	19,5	0,8
№312	Картофельное пюре	180	195,0	4,1	7,7	27,5	0,2	19,3	0,0	0,2	52,3	72,4	31,9	0,9
№591	Кисель	200	119,0	0,0	0,0	30,6	8,6	5,0	0,6	0,0	15,0	10,5	7,5	2,2
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			942,0	29,8	31,4	125,9	9,3	42,1	4,1	5,2	173,5	319,0	107,4	6,9
Полдник														
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6

№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
Итого			287,0	4,3	4,2	38,9	0,1	0,4	5,2	3,0	151,2	165,6	44,6	1,6
Всего			1229,0	34,1	35,6	164,8	9,4	42,5	9,3	8,2	324,7	484,6	152,0	8,5
День 17 Обед														
№88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	220,5	1,9	6,4	19,8	0,1	30,9	0,0	1,4	43,9	49,9	24,4	0,8
№403	Плов с птицей	250	470,0	17,3	19,6	56,7	0,1	5,2	0,0	4,8	6,5	266,9	109,9	2,2
№646	Напиток или компот (ягодный или фруктовый)	200	133,0	0,5	0,0	34,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			917,5	22,9	26,4	119,8	0,3	36,6	2,7	6,2	111,1	397,9	176,1	4,4
Полдник														
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
Итого			287,0	4,3	4,2	38,9	0,1	0,4	5,2	3,0	151,2	165,6	44,6	1,6
Всего			1204,5	27,2	30,6	158,7	0,4	37,0	7,9	9,2	262,3	563,5	220,7	6,0
День 18 Обед														
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	285,0	6,5	6,5	32,5	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№391	Жаркое «по-домашнему»	250	470,8	16,7	19,5	56,3	0,1	26,2	0,0	4,8	28,5	220,2	87,5	2,1
№591	Кисель	200	119,0	0,0	0,0	30,6	8,6	5,0	0,6	0,0	15,0	10,5	7,5	2,2
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			968,8	26,4	26,4	138,7	9,0	45,5	4,1	8,1	113,0	369,3	143,5	7,3
Полдник														
№342 №349 №376	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№311	Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
Итого			287,0	4,3	4,2	38,9	0,1	0,4	5,2	3,0	151,2	165,6	44,6	1,6
Всего			1255,8	30,7	30,6	177,6	9,1	45,9	9,3	11,1	264,2	534,9	188,2	8,9