



Утверждено
 С.М.Тропин
 Директор МАОУ СОШ № 41 г.Томска

Примерное циклическое меню на обеспечение питанием обучающихся с ОВЗ
 Возрастная категория с 7 до 11 лет, 1 смена, привозное питание)

№ 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	Мг	Fe					
	1 день																		
	Первый прием																		
№1	Сыр порционно	20	78,0	6,0	8,0	4,0	0,0	24,2	0,6	0,0	25,3	73,0	32,0	1,8					
№182	Каша молочная с маслом сливочным	200	388,0	10,4	12,8	53,7	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	153,0	50,4	1,3					
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3					
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,2	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8					
	Итого		581,9	18,9	21,1	83,9	3,2	27,8	5,2	9,5	228,8	300,1	112,5	7,2					
	Второй прием																		
№342	Фруктовый или ягодный нектар или напиток,	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					
№349	компот из свежих или сухих ягод (фруктов), или чай с сахаром																		
№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	48,3	0,1	0,4	5,2	3,0	168,3	151,2	44,6	1,6					
	Всего		868,9	23,2	25,3	132,2	3,3	28,2	10,4	12,6	397,1	451,3	157,1	8,8					
	2 день																		
	Первый прием																		

№423	Тертели	110	266,0	13,0	15,6	20,7	0,2	3,5	0,0	1,7	36,7	97,5	19,5	0,8
№302	Каша гречневая	150	220,0	7,7	6,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	Итого		601,9	23,2	22,5	90,3	3,2	6,1	4,5	14,5	104,0	309,9	142,1	8,0
	Второй прием													
№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	48,3	0,1	0,4	5,2	3,0	168,3	151,2	44,6	1,6
	Всего		888,9	27,5	26,7	138,6	3,3	6,5	9,7	17,5	272,3	461,1	186,7	9,6
	3 день													
	Первый прием													
№319/1	Голубцы «Генивые»	100	308,7	19,7	19,3	34,0	0,1	0,9	0,1	2,9	65,8	89,7	35,0	0,8
№312	Картофельное пюре	150	156,0	3,3	5,6	22,3	0,2	19,3	0,0	0,2	52,3	72,4	31,9	0,9
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	Итого		580,6	25,5	25,2	82,8	3,2	22,9	4,6	3,1	174,0	236,2	97,0	5,8
	Второй прием													
№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	48,3	0,1	0,4	5,2	3,0	168,3	151,2	44,6	1,6
	Всего		1867,6	29,8	29,4	131,1	3,3	23,3	9,8	6,1	342,3	387,4	141,6	7,4
	4 день													
	Первый прием													

№163	Котлета «Здоровье»	90	269,0	12,9	15,9	20,9	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)	150	200,5	5,5	5,0	34,9	0,1	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			585,4	20,9	21,2	82,3	3,1	2,7	4,5	19,6	94,1	203,8	64,5	5,6
	Второй прием													
№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	48,3	0,1	0,4	5,2	3,0	168,3	151,2	44,6	1,6
	Всего		872,4	25,2	25,4	130,6	3,2	3,1	9,7	22,6	262,4	355,0	109,1	7,2
	5 день													
	Первый прием													
№140	Запеканка творожная или запеканка творожная с фруктовым, овощным или ягодным наполнителем	150	464,0	16,7	18,9	57,5	0,1	0,1	0,1	18,1	115,3	96,8	20,2	0,8
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	Итого		579,9	19,2	19,2	84,0	3,0	2,8	4,6	18,1	171,2	170,9	50,3	4,9
	Второй прием													
№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	48,3	0,1	0,4	5,2	3,0	168,3	151,2	44,6	1,6
	Всего		866,9	23,5	23,4	132,3	3,1	3,2	9,8	21,1	339,5	322,1	94,9	6,5

		6 день													
		Первый прием													
№295	Биточек из курицы	90	249,0	12,4	15,1	21,9	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2	
№309	Макаронные изделия отварные	150	228,0	3,8	6,1	38,6	0,2	0,0	0,0	2,1	21,8	54,8	19,1	0,5	
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3	
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8	
	Итого		592,9	18,7	21,5	86,0	3,2	2,9	4,6	5,9	93,3	266,6	64,7	5,8	
	Второй прием														
№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	48,3	0,1	0,4	5,2	3,0	168,3	151,2	44,6	1,6	
	Всего		879,9	23,0	25,7	134,3	3,3	3,3	9,8	8,9	261,6	417,8	109,3	7,4	
	7 день														
	Первый прием														
№234	Копченая рыбная	90	326,0	15,8	15,9	35,5	0,1	0,5	0,0	2,4	30,3	93,4	17,1	0,6	
№312	Картофельное пюре	150	156,0	3,3	5,6	22,3	0,2	19,3	0,0	0,2	52,3	72,4	31,9	0,9	
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3	
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8	
	Итого		597,9	21,6	21,8	84,3	3,2	22,5	4,5	2,6	138,5	239,9	79,1	5,6	
	Второй прием														
№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	48,3	0,1	0,4	5,2	3,0	168,3	151,2	44,6	1,6	
	Всего		884,9	25,9	26,0	132,6	3,3	22,9	9,7	5,6	306,8	391,1	123,7	7,2	

		8 день													
		Первый прием													
№379	Поджарка	90	273,0	2,7	15,3	28,4	0,1	25,2	0,0	1,5	15,3	91,6	17,9	0,9	
№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	150	220,0	7,7	6,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1	
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3	
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8	
	Итого		588,9	20,9	20,2	88,0	3,1	27,2	4,5	14,3	82,6	304,0	140,5	8,1	
	Второй прием														
№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	48,3	0,1	0,4	5,2	3,0	168,3	151,2	44,6	1,6	
	Всего		875,9	25,2	24,4	136,3	3,2	27,6	9,7	17,3	250,9	455,2	185,1	9,7	
	9 день														
	Первый прием														
№534	Омлет натуральный	105	410,0	17,0	15,4	52,0	0,1	2,0	0,2	13,1	80,8	180,9	18,2	2,2	
№3	Сыр порционнно	10	58,0	2,5	4,0	2,0	0,0	24,2	0,6	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5	
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3	
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8	
	Итого		583,9	22,0	19,7	80,5	3,0	28,9	5,3	13,1	182,2	279,3	63,2	6,8	
	Второй прием														
№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	48,3	0,1	0,4	5,2	3,0	168,3	151,2	44,6	1,6	

	Всего		870,9	26,3	23,9	128,8	3,1	29,3	10,5	16,1	350,5	430,5	107,8	8,4
	10 день													
	Первый прием													
№140	Макароны отварные с сыром	150/20	324,0	16,7	18,9	47,5	0,1	0,1	0,1	18,1	115,3	96,8	20,2	0,8
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
№760	Фрукт	1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
	Итого		586,9	19,4	19,5	83,8	3,0	13,0	4,6	18,7	188,3	171,3	60,0	7,3
	Второй прием													
№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	48,3	0,1	0,4	5,2	3,0	168,3	151,2	44,6	1,6
	Всего		873,9	23,7	23,7	132,1	3,1	13,4	9,8	21,7	356,6	322,5	104,6	8,9