

**Примерное пикетичное меню на обеспечение питанием обучающихся с ОВЗ
возрастная категория с 7 до 11 лет, 2 смена, привозное питание)**



С.М. Тропин
Приказ № 1359 от 27.08.2024г

Утверждено
Директор МАОУ ОЦ № 41 г. Томска

№ 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		
№ 88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	220,5	6,9	7,4	15,8	0,1	30,9	0,0	1,4	43,9	49,9	24,4	0,8		
№295/1	Котлета из курицы	90	249,0	12,4	15,1	32,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2		
№309	Макаронные изделия отварные	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 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		822,0	28,2	25,9	117,7	3,2	33,8	4,6	23,3	142,7	301,7	86,3	6,7		
	Подпись															

№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													
№376	Издалие 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	0,6	5,2	3,0	151,2	165,6	44,6	1,6
	Всего		1109,0	32,5	30,1	166,0	3,3	34,4	9,8	26,3	293,9	467,3	130,9	8,3
	2 день Обед													
№239	Суп картофельный с бобовыми	200	187,0	4,5	5,9	19,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№423	Тфтели	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 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		825,0	28,6	28,5	117,9	3,4	20,4	5,5	17,8	138,0	407,0	178,2	10,2
	Подник													
№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													
№376	Издалие 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	0,6	5,2	3,0	151,2	165,6	44,6	1,6
	Всего		1112,0	32,9	32,7	166,2	3,5	21,0	10,7	20,8	289,2	572,6	222,8	11,8
	3 день Обед													
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	208,0	2,4	4,6	26,1	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2
№319/1	Голубцы «ленивые»	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 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		824,7	28,8	29,9	116,7	3,5	61,7	4,6	6,9	214,5	289,0	121,5	7,0
	Поддник													
№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
	Итого		287,0	4,3	4,2	48,3	0,1	0,6	5,2	3,0	151,2	165,6	44,6	1,6
№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		1111,7	33,1	34,1	165,0	3,6	62,3	9,8	9,9	365,7	454,6	166,1	8,6
	День 4 Обед													
№155	Суп с клецками	200	207,0	5,4	6,6	27,7	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№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 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		828,5	27,2	27,9	117,8	3,3	16,9	5,5	22,9	128,1	300,9	100,6	7,8
	Поддник													
№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	0,6	5,2	3,0	151,2	165,6	44,6	1,6
	Всего		1115,5	31,5	32,1	166,1	3,4	17,5	10,7	25,9	279,3	466,5	145,2	9,4
	День 5 Обед													

№129	Рассольник «Ленинградский со сметаной	200	228,0	2,4	9,6	34,1	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2
№177	Рыба, запеченная в молочном соусе	90	250,5	18,6	12,0	10,2	0,1	21,5	0,0	0,0	8,1	80,1	10,6	0,4
№133/3	Каша перловая или с овощами	150	190,5	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 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		821,0	29,9	27,0	113,5	3,4	63,0	4,5	21,9	131,8	247,0	81,5	6,3
	Подник													
№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	17,0	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	0,6	5,2	3,0	151,2	165,6	44,6	1,6
	Всего		1108,0	34,2	31,2	161,8	3,5	63,6	9,7	24,9	283,0	412,6	126,1	7,9
	День 6 Обед													
№88	Пи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	220,5	6,9	7,4	15,8	0,1	30,9	0,0	1,4	43,9	49,9	24,4	0,8
№295	Биточек из курицы	90	240,0	12,4	15,1	21,9	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
№304	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 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		849,5	26,5	29,0	117,6	3,3	33,8	4,6	7,3	137,2	316,5	89,1	6,6
	Подник													

№342	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
№349														
№376														
№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	0,6	5,2	3,0	151,2	165,6	44,6	1,6
	Всего		1108,0	31,3	32,0	166,2	3,5	37,3	10,7	8,9	323,7	502,6	159,8	9,4
	День 8 Обед													
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	208,0	2,4	4,6	26,1	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2
№379	Поджарка	90	293,0	15,7	18,3	20,4	0,1	25,2	0,0	1,5	15,3	91,6	17,9	0,9
№342	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
№349														
№376														
№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	0,6	5,2	3,0	151,2	165,6	44,6	1,6
	Всего		1108,0	31,3	32,0	166,2	3,5	37,3	10,7	8,9	323,7	502,6	159,8	9,4
	День 8 Обед													
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	208,0	2,4	4,6	26,1	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2
№379	Поджарка	90	293,0	15,7	18,3	20,4	0,1	25,2	0,0	1,5	15,3	91,6	17,9	0,9
	Итого		821,0	27,0	27,8	117,9	3,4	36,7	5,5	5,9	172,5	337,0	115,2	7,8
	Подник													
№342	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
№234	Котлета рыбная	90	326,0	15,8	15,9	41,5	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 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		821,0	27,0	27,8	117,9	3,4	36,7	5,5	5,9	172,5	337,0	115,2	7,8
	Подник													

№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 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		853,5	27,0	28,3	115,7	3,4	66,7	4,5	24,4	139,0	258,5	88,8	6,8
№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	0,6	5,2	3,0	151,2	165,6	44,6	1,6
	Всего		1140,5	31,3	32,5	164,0	3,5	67,3	9,7	27,4	290,2	424,1	133,4	8,4
	День 9 Обед													
№129	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	189,0	3,1	4,3	14,1	0,1	19,2	0,0	3,3	26,9	54,8	22,5	0,8
№273	Зрза «Школьная»	90	308,7	19,7	19,3	34,0	0,1	0,9	0,1	2,9	65,8	89,7	35,0	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 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		869,7	33,9	30,6	125,5	3,2	22,8	4,6	19,0	160,0	356,9	180,1	8,8
	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	48,3	0,1	0,6	5,2	3,0	151,2	165,6	44,6	1,6

	Всего		1156,7	38,2	34,8	173,8	3,3	23,4	9,8	22,0	311,2	522,5	224,7	10,4
	День 10 Обед													
№136	Суп картофельный с ячневой крупой	200	207,0	5,4	6,6	27,7	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№403	Плов	250	467,0	21,1	20,9	55,1	0,2	21,5	0,0	0,0	8,1	80,1	10,6	0,4
№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 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		826,0	29,9	27,9	117,1	3,3	38,4	5,5	21,4	125,3	291,3	93,1	7,3
	Полдник													
№342 №349 №376	Фруктовый или 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	0,6	5,2	3,0	151,2	165,6	44,6	1,6
	Всего		1113,0	34,2	32,1	165,4	3,4	39,0	10,7	24,4	276,5	456,9	137,7	8,9