

УТВЕРЖДАЮ:



Индивидуальный предприниматель

Шнурко Н.А.

2021 г.

Примерное циклическое меню на обеспечение питанием учащихся с ОВЗ, обучающихся по программе начального общего образования (1-4 кл. I смена) в общеобразовательных учреждениях г.Томска, обслуживаемых Индивидуальным предпринимателем Шнурко Н.А.



СОГЛАСОВАНО:

Директор ОУ

« 01 » 02 2021 г.

№ 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 Завтрак													
№5	Масло сливочное порционно	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
№21	Яйцо вареное	1 шт	62,8	5,1	4,6	0,3	0,2	0,4	0,0	7,1	98,4	145,5	42,5	1,1
С6.2007 №182	Каша молочная рисовая с маслом	200	256,0	4,9	11,8	32,1	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	253,0	50,4	1,3
С6.2007 №382	Какао	200	205,6	5,8	5,8	34,4	0,1	0,2	0,0	0,4	172,2	178,4	24,8	1,0
№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			657,3	18,2	30,7	78,4	0,7	1,6	61,6	17,0	454,9	620,3	130,1	4,2
	Второй прием пищи													
С6.2007 №342 С6.2007 №349	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов)	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
С6.2007 №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
№760	Фрукт	1 шт	47,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			334,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3	4,0
Всего			991,3	22,7	35,2	136,5	0,8	12,2	66,8	20,6	623,2	786,3	184,4	8,2
	2 день Завтрак													
С6.2007 №423	Тефтели (мясо или курица)	110	192,0	9,8	12,9	17,4	0,1	2,9	0,0	1,5	22,5	112,9	49,6	1,9

С6.2007 №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
С6.2007 №646	Компот из апельсинов	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	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			602,9	20,3	19,8	106,0	0,3	3,4	2,7	14,3	94,6	332,3	173,9	6,4
	Второй прием пищи													
С6.2007 №342 С6.2007 №349	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов)	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
С6.2007 №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
№760	Фрукт	1 шт	47,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			334,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3	4,0
Всего			936,9	24,8	24,3	164,1	0,4	14,0	7,9	17,9	253,9	498,3	228,2	10,4
	3 день Завтрак													
С6.2007 №320	Рыба, запеченная в молочном соусе	80	119,0	15,8	15,5	3,2	0,1	0,9	0,1	2,5	51,8	73,7	26,0	0,7
С6.2007 №304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	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
С6.2007 №349	Компот из сухофруктов	200	140,0	0,6	0,0	35,4	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№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			544,9	22,5	21,9	88,7	0,4	1,4	2,8	4,6	134,3	209,6	76,9	2,6
	Второй прием пищи													
С6.2007 №342 С6.2007 №349	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов)	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
С6.2007 №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
№760	Фрукт	1 шт	47,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			334,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3	4,0
Всего			878,9	27,0	26,4	146,8	0,5	12,0	8,0	8,2	302,6	375,6	131,2	6,6
	День 4 Завтрак													
С6.1996 №401	Гуляш из курицы	80	201,0	29,4	19,0	18,0	0,0	5,1	0,0	3,3	23,2	150,9	66,0	1,3
С6.2007 №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

[illegible]

Сб.2007 №342 Сб.2007 №349	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов)	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
Сб.2007 №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
№760	Фрукт	1 шт	47,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			334,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3	4,0
Всего			729,9	23,0	21,0	122,2	3,1	15,3	9,9	16,7	305,0	421,0	102,6	10,0
	День 7 Завтрак													
Сб.2007 №187	Каша молочная геркулесовая с маслом	200	284,0	7,4	13,9	31,9	0,3	0,9	0,1	9,5	147,6	253,0	50,4	1,3
Сб.2007 №382	Какао	200	205,6	5,8	5,8	34,4	0,1	0,2	0,0	0,4	172,2	178,4	24,8	1,0
№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	47,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			594,5	15,7	20,3	87,6	0,5	11,4	2,6	10,5	372,4	97,3	97,3	5,5
	Второй прием пищи													
Сб.2007 №342 Сб.2007 №349	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов)	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
Сб.2007 №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
№760	Фрукт	1 шт	47,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			334,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3	4,0
Всего			928,5	20,2	24,8	145,7	0,6	22,0	7,8	14,1	540,7	263,3	151,6	9,5
	День 8 Завтрак													
Сб.2007 №295/1	Биточек из курицы	80	179,0	37,4	18,1	18,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
Сб.2007 №304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	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
Сб.2007 №586	Компот или напиток из смородины	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	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	44,0	24,5	102,8	0,4	0,7	2,8	5,9	98,1	273,6	66,4	3,1

[illegible]

[illegible]

Сб.2007 №342 Сб.2007 №349	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов)	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
Сб.2007 №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
№760	Фрукт	1 шт	47,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			334,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3	4,0
Всего			871,9	26,0	18,9	133,7	0,6	37,2	14,0	24,9	348,0	538,3	120,5	11,4
День 13 Завтрак														
№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0	59,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
Сб.2007 №182	Каша молочная пшеница с маслом	200	318,0	8,2	12,8	42,4	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	11,5	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
№760	Фрукт	1 шт	47,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			555,9	11,0	21,6	78,8	3,2	13,8	63,6	10,1	426,5	229,4	90,2	7,8
Второй прием пищи														
Сб.2007 №342 Сб.2007 №349	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов)	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
Сб.2007 №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
№760	Фрукт	1 шт	47,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			334,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3	4,0
Всего			889,9	15,5	26,1	136,9	3,3	24,4	68,8	13,7	594,8	395,4	144,5	11,8
День 14 Завтрак														
Сб.2007 №220	Чахохбили из птицы	80	198,0	12,4	13,6	4,4	0,1	11,1	0,1	2,4	31,2	129,9	21,7	1,4
Сб.2007 №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
Сб.2007 №646	Компот из апельсинов	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	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			608,9	22,9	20,5	93,0	0,3	11,6	2,8	15,2	103,3	349,3	146,0	6,0
Второй прием пищи														
Сб.2007 №342 Сб.2007 №349	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов)	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

С6.2007 №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
№760	Фрукт	1 шт	47,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			334,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3	4,0
Всего			942,9	27,4	25,0	151,1	0,4	22,2	8,0	18,8	271,6	515,3	200,3	10,0
	День 15 Завтрак													
С6.2007 №163	Котлета «Здоровье»	80	196,0	15,9	13,9	8,9	0,1	0,0	0,0	1,5	10,9	89,7	18,1	0,9
С6.2007 №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
С6.2007 №348	Компот из изюма	200	127,0	0,2	0,0	32,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№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			581,4	23,9	19,2	88,1	0,3	0,5	2,7	19,6	98,9	210,8	66,2	2,9
	Второй прием пищи													
С6.2007 №342 С6.2007 №349	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов)	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
С6.2007 №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
№760	Фрукт	1 шт	47,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			334,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3	4,0
Всего			915,4	28,4	23,7	146,2	0,4	11,1	7,9	23,2	267,2	376,8	120,5	6,9
	День 16 Завтрак													
С6.2007 №332	Тефтели рыбные	125	126,4	18,4	14,9	9,2	0,1	2,8	0,0	1,4	29,4	97,5	19,5	0,8
С6.2007 №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
С6.2007 №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	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			459,3	24,0	20,8	73,6	9,0	7,9	3,1	3,5	101,7	204,3	58,5	4,7
	Второй прием пищи													
С6.2007 №342 С6.2007 №349	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов)	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
С6.2007 №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
№760	Фрукт	1 шт	47,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4

Итого			334,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3	4,0
Всего			793,3	28,5	25,3	131,7	9,1	18,5	8,3	7,1	270,0	370,3	112,8	8,7
	День 17													
	Завтрак													
Сб.2007 №394	Картофель, тушеный с птицей	250	398,1	23,7	24,5	45,4	0,1	26,2	0,0	4,8	28,5	220,2	87,5	3,1
Сб.2007 №585	Компот или напиток из брусники (клюквы)	200	97,0	0,0	0,0	24,8	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
№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			553,0	26,0	24,8	38,0	0,2	26,7	2,7	4,8	89,2	301,3	119,3	4,5
	Второй прием пищи													
Сб.2007 №342 Сб.2007 №349	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов)	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
Сб.2007 №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
№760	Фрукт	1 шт	47,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			334,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3	4,0
Всего			887,0	30,5	29,3	96,1	0,3	37,3	7,9	8,4	257,5	467,3	173,6	8,5
	День 18													
	Завтрак													
Сб.2007 №532/1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	421,0	30,0	21,6	45,0	1,9	11,9	1,7	2,7	288,0	258,9	39,5	0,8
Сб.2007 №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			536,9	32,5	21,9	71,5	4,8	14,6	6,2	2,7	343,9	331,0	69,6	4,9
	Второй прием пищи													
Сб.2007 №342 Сб.2007 №349	Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов)	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
Сб.2007 №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
№760	Фрукт	1 шт	47,0	0,2	0,3	9,8	0,0	10,2	0,0	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			334,0	4,5	4,5	58,1	0,1	10,6	5,2	3,6	168,3	166,0	54,3	4,0
Всего			870,9	37,0	26,4	129,6	4,9	25,2	11,4	6,3	512,2	497,0	123,9	8,9