

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Шнурко Н.А.

2021 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор ОУ

О. В. Богачев

2021 г.

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

№ 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													
Сб.2007 №200 №201	Овощи свежие или консервированные	60	18,0	0,6	0,0	4,2	0,0	4,7	0,0	3,1	0,0	29,5	0,0	0,2
Сб.2007 № 88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	117,5	1,9	5,4	9,8	0,1	30,9	0,0	1,4	43,9	49,9	24,4	0,8
Сб.2007 №243	Изделия колбасные (сосиска) отварные	1 шт	130,5	8,6	12,0	0,2	0,1	21,5	0,0	0,0	8,1	80,1	10,6	0,4
Сб.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
Сб.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 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			679,5	19,8	22,8	99,0	9,0	62,2	3,1	22,6	129,8	251,5	71,2	5,0
	Полдник													
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
Итого			287,0	4,3	4,2	48,3	0,1	0,4	5,2	3,0	151,2	165,6	44,6	1,6
Всего			966,5	24,1	27,0	147,3	9,1	62,6	8,3	25,6	281,0	417,1	115,8	6,6

[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
Итого			287,0	4,3	4,2	48,3	0,1	0,4	5,2	3,0	151,2	165,6	44,6	1,6
Всего			1112,5	32,8	31,1	185,6	0,7	21,0	10,5	11,0	347,9	471,5	156,4	5,8
	День 4 Обед													
Сб.1996 № 131	Суп картофельный	200	117,0	4,4	3,8	15,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
Сб.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
Сб.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
Сб.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 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			695,0	40,5	28,8	108,2	0,5	39,1	3,7	6,8	170,2	401,5	165,8	5,8
	Полдник													
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
Итого			287,0	4,3	4,2	48,3	0,1	0,4	5,2	3,0	151,2	165,6	44,6	1,6
Всего			982,0	44,8	33,0	156,5	0,6	39,5	8,9	9,8	321,4	567,1	210,4	7,4
	День 5 Обед													
Сб.2007 №200 №201	Овощи свежие или консервированные	40	18,0	0,6	0,0	4,2	0,0	4,7	0,0	3,1	0,0	29,5	0,0	0,2
Сб.2007 №82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	108,0	2,4	4,6	14,1	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2
Сб.2007 №403	Плов с птицей	250	387,0	22,3	23,6	55,7	0,1	5,2	0,0	4,8	6,5	266,9	109,9	2,2

С6.2007 №646	Компот из лимона	200	96,0	0,1	0,0	25,2	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			703,0	28,6	28,6	118,5	0,5	49,2	2,7	11,7	107,7	430,3	166,2	5,0
	Полдник													
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
Итого			287,0	4,3	4,2	48,3	0,1	0,4	5,2	3,0	151,2	165,6	44,6	1,6
Всего			990,0	32,9	32,8	166,8	0,6	49,6	7,9	14,7	258,9	595,9	210,8	6,6
	День 6 Обед													
С6.2004 №155	Суп с клецками	200	137,0	4,4	4,6	20,7	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
С6.2007 №159/1	Зраза рубленая	80	153,0	18,7	19,3	8,4	0,1	25,2	0,0	1,5	15,3	91,6	17,9	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 №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 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			681,5	31,8	29,3	108,1	0,5	39,9	3,7	22,9	137,3	309,8	102,1	5,1
	Полдник													
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
Итого			287,0	4,3	4,2	48,3	0,1	0,4	5,2	3,0	151,2	165,6	44,6	1,6
Всего			968,5	36,1	33,5	156,4	0,6	40,3	8,9	25,9	288,5	475,4	146,7	6,7
	День 7 Обед													
С6.2007 №162	Суп картофельный с крупяными изделиями	200	137,0	5,4	4,8	20,5	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2

С6.2007 №379	Поджарка из курицы	80	246,0	12,8	13,9	4,5	0,1	11,0	0,1	2,4	30,3	93,4	17,1	0,6
С6.2007 №129	Рагу овощное	150	126,0	5,3	4,6	26,3	0,2	19,3	0,0	0,2	52,3	72,4	31,9	0,9
С6.2007 №348	Компот из сухофруктов (изюм)	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 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			743,0	27,3	23,7	106,0	0,6	45,0	3,8	5,9	177,3	344,0	116,9	5,1
	Полдник													
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
Итого			287,0	4,3	4,2	48,3	0,1	0,4	5,2	3,0	151,2	165,6	44,6	1,6
Всего			1050,0	28,6	24,9	154,3	0,7	34,9	8,9	8,9	328,5	509,6	161,5	6,7
	День 8 Обед													
С6.2007 №200 №201	Овощи свежие или консервированные	40	18,0	0,6	0,0	4,2	0,0	4,7	0,0	3,1	0,0	29,5	0,0	0,2
С6.2007 №88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	117,5	1,9	5,4	9,8	0,1	30,9	0,0	1,4	43,9	49,9	24,4	0,8
С6.2007 №295/1	Биточек из курицы	80	249,0	37,4	18,1	18,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2
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 №586	Компот или напиток из смородины	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 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			803,5	46,9	30,0	115,4	0,5	35,8	2,8	10,4	142,0	353,0	90,8	4,1
	Полдник													
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

[illegible]

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
Итого			287,0	4,3	4,2	48,3	0,1	0,4	5,2	3,0	151,2	165,6	44,6	1,6
Всего			1025,0	26,3	24,4	147,9	0,6	39,9	7,9	8,9	321,4	496,8	147,9	5,3
	День 11 Обед													
С6.2007 №200 №201	Овощи свежие или консервированные	40	18,0	0,6	0,0	4,2	0,0	4,7	0,0	3,1	0,0	29,5	0,0	0,2
С6.2007 №103 №162	Суп картофельный с макаронными или крупяными изделиями	200	137,0	5,4	4,8	20,5	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
С6.2007 №403	Плов с птицей	250	387,0	22,3	23,6	55,7	0,1	5,2	0,0	4,8	6,5	266,9	109,9	2,2
С6.2007 №342	Компот из яблок	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
№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			752,0	31,8	28,8	118,9	0,4	24,6	3,7	11,2	101,2	474,6	177,8	6,0
	Полдник													
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
Итого			287,0	4,3	4,2	48,3	0,1	0,4	5,2	3,0	151,2	165,6	44,6	1,6
Всего			1039,0	36,1	33,0	167,2	0,5	25,0	8,9	14,2	252,4	620,2	222,4	7,6
	День 12 Обед													
С6.2007 №82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	108,0	2,4	4,6	14,1	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2
С6.2007 №387	Печень по-строгановски	100	190,0	14,6	10,8	7,9	0,3	26,1	6,1	3,1	91,7	251,2	18,1	5,4
С6.2007 №146	Картофель отварной	150	161,0	3,6	3,3	23,2	0,1	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6
С6.2007 №348	Компот из кураги	200	129,0	1,0	0,0	33,0	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6

[illegible]

[illegible]

[illegible]

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
Итого			287,0	4,3	4,2	48,3	0,1	0,4	5,2	3,0	151,2	165,6	44,6	1,6
Всего			973,8	35,6	28,9	149,2	0,5	41,3	8,9	11,1	274,4	564,0	200,0	8,3
День 18 Обед														
С6.2007 №200 №201	Овощи свежие или консервированные	60	18,0	0,6	0,0	4,2	0,0	4,7	0,0	3,1	0,0	29,5	0,0	0,2
С6.2007 №82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	108,0	2,4	4,6	14,1	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2
С6.2007 №403	Плов с птицей	250	387,0	22,3	23,6	55,7	0,1	5,2	0,0	4,8	6,5	266,9	109,9	2,2
С6.2007 №646	Компот из лимона	200	96,0	0,1	0,0	25,2	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			703,0	28,6	28,6	118,5	0,5	49,2	2,7	11,7	107,7	430,3	166,2	5,0
Полдник														
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
Итого			287,0	4,3	4,2	48,3	0,1	0,4	5,2	3,0	151,2	165,6	44,6	1,6
Всего			990,0	32,9	32,8	166,8	0,6	49,6	7,9	14,7	258,9	595,9	210,8	6,6