

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель



Шнурко Н.А.

2021 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор ОУ



2021 г.

Примерное циклическое меню на обеспечение питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (двухразовое питание для возрастной категории детей 7-11 лет : первый завтрак + второй завтрак) 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													
	Первый 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
Сб.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
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
	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 завтрак													
	Фрукт	2 шт	94,0	0,4	0,6	19,6	0,0	20,4	0,0	1,2	34,2	0,8	19,4	4,8
	Итого		94,0	0,4	0,6	19,6	0,0	20,4	0,0	1,2	34,2	0,8	19,4	4,8
	Всего		751,3	18,6	31,3	98,0	0,7	22,0	61,6	18,2	487,9	619,2	149,5	9,0
	2 день													
	Первый завтрак													
Сб.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
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		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 завтрак													
	Фрукт	2 шт	94,0	0,4	0,6	19,6	0,0	20,4	0,0	1,2	34,2	0,8	19,4	4,8
	Итого		94,0	0,4	0,6	19,6	0,0	20,4	0,0	1,2	34,2	0,8	19,4	4,8
	Всего		696,9	20,7	20,4	125,6	0,3	23,8	2,7	15,5	128,8	333,1	193,3	11,2
	3 день													
	Первый завтрак													
Сб.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
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 №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 завтрак													
	Фрукт	2 шт	94,0	0,4	0,6	19,6	0,0	20,4	0,0	1,2	34,2	0,8	19,4	4,8
	Итого		94,0	0,4	0,6	19,6	0,0	20,4	0,0	1,2	34,2	0,8	19,4	4,8
	Всего		638,9	22,9	22,5	108,3	0,4	21,8	2,8	5,8	168,5	210,4	96,3	7,4
	День 4													
	Первый завтрак													
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	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			541,9	35,2	24,9	84,6	0,3	24,9	2,7	3,5	136,2	304,4	129,7	3,6
	Второй завтрак													
	Фрукт	2 шт	94,0	0,4	0,6	19,6	0,0	20,4	0,0	1,2	34,2	0,8	19,4	4,8
	Итого		94,0	0,4	0,6	19,6	0,0	20,4	0,0	1,2	34,2	0,8	19,4	4,8
	Всего		635,9	35,6	25,5	104,2	0,3	45,3	2,7	4,7	170,4	305,2	149,1	8,4
	День 5													
	Первый завтрак													
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
Сб.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	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			540,9	24,7	23,9	92,4	0,2	5,7	2,7	4,8	67,2	348,0	141,7	3,6

	Второй завтрак													
	Фрукт	2 шт	94,0	0,4	0,6	19,6	0,0	20,4	0,0	1,2	34,2	0,8	19,4	4,8
	Итого		94,0	0,4	0,6	19,6	0,0	20,4	0,0	1,2	34,2	0,8	19,4	4,8
	Всего		634,9	25,1	24,5	112,0	0,2	26,1	2,7	6,0	101,4	348,8	161,1	8,4
	День 6													
	Первый завтрак													
Сб.2007 №211	Омлет с колбасными изделиями	150	280,0	16,0	16,2	37,4	0,1	2,0	0,2	13,1	80,8	180,9	18,2	2,2
№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			395,9	18,5	16,5	63,9	3,0	4,7	4,7	13,1	136,7	255,0	48,3	6,0
	Второй завтрак													
	Фрукт	2 шт	94,0	0,4	0,6	19,6	0,0	20,4	0,0	1,2	34,2	0,8	19,4	4,8
	Итого		94,0	0,4	0,6	19,6	0,0	20,4	0,0	1,2	34,2	0,8	19,4	4,8
	Всего		489,9	18,9	17,1	83,7	3,0	25,1	4,7	14,3	170,9	255,8	67,7	10,8
	День 7													
	Первый 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 завтрак													
	Фрукт	2 шт	94,0	0,4	0,6	19,6	0,0	20,4	0,0	1,2	34,2	0,8	19,4	4,8
	Итого		94,0	0,4	0,6	19,6	0,0	20,4	0,0	1,2	34,2	0,8	19,4	4,8
	Всего		688,5	16,1	20,9	107,2	0,5	31,8	2,6	11,7	406,6	98,1	116,7	10,3
	День 8													
	Первый 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

	Второй завтрак													
	Фрукт	2 шт	94,0	0,4	0,6	19,6	0,0	20,4	0,0	1,2	34,2	0,8	19,4	4,8
	Итого		94,0	0,4	0,6	19,6	0,0	20,4	0,0	1,2	34,2	0,8	19,4	4,8
	Всего		691,9	44,4	25,1	122,4	0,4	21,1	2,8	7,1	132,3	274,4	85,8	7,9
	День 9													
	Первый завтрак													
С6.2007 №159	Зрза «Школьная»	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 №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 №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			549,9	28,7	26,2	93,6	8,9	30,3	3,1	14,3	77,2	281,9	130,3	7,0
	Второй завтрак													
	Фрукт	2 шт	94,0	0,4	0,6	19,6	0,0	20,4	0,0	1,2	34,2	0,8	19,4	4,8
	Итого		94,0	0,4	0,6	19,6	0,0	20,4	0,0	1,2	34,2	0,8	19,4	4,8
	Всего		643,9	29,1	26,8	113,2	8,9	50,7	3,1	15,5	111,4	282,7	149,7	11,8
	День 10													
	Первый завтрак													
№5	Масло сливочное порцион	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
С6.2007 №140	Макароны отварные с сыром	150/30	257,0	8,7	11,9	37,5	0,1	0,1	0,1	18,1	115,3	96,8	20,2	0,8
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		595,5	16,9	26,2	83,5	0,3	0,4	61,6	18,5	324,2	318,6	57,4	2,6
	Второй завтрак													
	Фрукт	2 шт	94,0	0,4	0,6	19,6	0,0	20,4	0,0	1,2	34,2	0,8	19,4	4,8
	Итого		94,0	0,4	0,6	19,6	0,0	20,4	0,0	1,2	34,2	0,8	19,4	4,8
	Всего		689,5	17,3	26,8	103,1	0,3	20,8	61,6	19,7	358,4	319,4	76,8	7,4
	День 11													
	Первый завтрак													
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	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		560,9	24,9	23,9	86,4	0,2	5,7	2,7	4,8	67,2	348,0	141,7	3,6
	Второй завтрак													
	Фрукт	2 шт	94,0	0,4	0,6	19,6	0,0	20,4	0,0	1,2	34,2	0,8	19,4	4,8
	Итого		94,0	0,4	0,6	19,6	0,0	20,4	0,0	1,2	34,2	0,8	19,4	4,8
	Всего		654,9	25,3	24,5	106,0	0,2	26,1	2,7	6,0	101,4	348,8	161,1	8,4

	День 12 Первый завтрак													
Сб.207 №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
Сб.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
Сб.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
№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		537,9	21,5	14,4	75,6	0,5	26,6	8,8	21,3	179,7	372,3	66,2	7,4
	Второй завтрак													
	Фрукт	2 шт	94,0	0,4	0,6	19,6	0,0	20,4	0,0	1,2	34,2	0,8	19,4	4,8
	Итого		94,0	0,4	0,6	19,6	0,0	20,4	0,0	1,2	34,2	0,8	19,4	4,8
	Всего		631,9	21,9	15,0	95,2	0,5	47,0	2,8	22,5	213,9	373,1	85,6	12,2
	День 13 Первый 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 пшенная 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
	Фрукт	2 шт	94,0	0,4	0,6	19,6	0,0	20,4	0,0	1,2	34,2	0,8	19,4	4,8
	Итого		94,0	0,4	0,6	19,6	0,0	20,4	0,0	1,2	34,2	0,8	19,4	4,8
	Всего		649,9	11,4	22,2	98,4	3,2	34,2	63,6	11,3	460,7	230,2	109,6	12,6
	День 14 Первый 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 завтрак													
	Фрукт	2 шт	94,0	0,4	0,6	19,6	0,0	20,4	0,0	1,2	34,2	0,8	19,4	4,8
	Итого		94,0	0,4	0,6	19,6	0,0	20,4	0,0	1,2	34,2	0,8	19,4	4,8
	Всего		702,9	23,3	21,1	112,6	0,3	32,0	2,8	16,4	137,5	250,1	165,4	10,8

	День 15 Первый завтрак													
Сб.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
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 №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 завтрак													
	Фрукт	2 шт	94,0	0,4	0,6	19,6	0,0	20,4	0,0	1,2	34,2	0,8	19,4	4,8
	Итого		94,0	0,4	0,6	19,6	0,0	20,4	0,0	1,2	34,2	0,8	19,4	4,8
	Всего		675,4	24,3	19,8	107,7	0,3	20,9	2,7	20,8	133,1	211,6	85,6	7,7
	День 16 Первый завтрак													
Сб.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
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 №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	4,3
	Второй завтрак													
	Фрукт	2 шт	94,0	0,4	0,6	19,6	0,0	20,4	0,0	1,2	34,2	0,8	19,4	4,8
	Итого		94,0	0,4	0,6	19,6	0,0	20,4	0,0	1,2	34,2	0,8	19,4	4,8
	Всего		553,3	24,4	21,4	93,2	9,4	28,3	3,1	4,7	135,9	205,1	77,9	9,1
	День 17 Первый завтрак													
Сб.2007 №394	Картофель, тушенный 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 завтрак													
	Фрукт	2 шт	94,0	0,4	0,6	19,6	0,0	20,4	0,0	1,2	34,2	0,8	19,4	4,8
	Итого		94,0	0,4	0,6	19,6	0,0	20,4	0,0	1,2	34,2	0,8	19,4	4,8
	Всего		647,0	26,4	25,4	57,6	0,2	47,1	2,7	6,0	123,4	302,1	138,7	9,3

	День 18													
	Первый 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 завтрак													
	Фрукт	2 шт	94,0	0,4	0,6	19,6	0,0	20,4	0,0	1,2	34,2	0,8	19,4	4,8
	Итого		94,0	0,4	0,6	19,6	0,0	20,4	0,0	1,2	34,2	0,8	19,4	4,8
	Всего		630,9	32,9	22,5	91,1	4,8	35,0	6,2	3,9	378,1	331,8	89,0	9,7