

Утверждаю:
ИП Штаб Н.В.
Н.В.Штаб



Согласовано:
Директор МАОУ СОШ № 40
А.А.Каширин



**Примерное циклическое меню
для обучающихся с ограниченными возможностями
здоровья в возрасте от 12 лет и старше, получающих общее образование
МАОУ СОШ № 40 г.Томска
2025 год**

из расчета 166 руб. 00 коп. в день

1 смена

1 ДЕНЬ															Энергети ч.цен-ть ккал
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
Первый завтрак:															
174	Каша молочная (геркулес, пшенная, манная, ячневая, пшеничная, гречневая, рисовая) с маслом	200/5	7.63	11.1	50.78	138.5	31.6	153.6	1.68	54.8	0.09	0.16	0.67	0.96	334
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	11.1	1.4	2.8	0.28	-	-	-	0.02	0.03	60
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1.98	0.25	12.08	5.7	8.25	21.75	0.28	-	0.03	0.03	0.15	-	58
	Сыр (Российский или др.)	15	3.3	4		150	7.1	81.5	0.9	39	0.005	0.045	0.045	0.24	48.85
338	Фрукты свежие	1шт.	0.62	0.62	15.19	24.8	13.95	17	3.41	-	0.05	0.04	0.47	16	73
			13.6	15.99	93.05	330.1	62.3	276.65	6.55	93.8	0.175	0.275	1.355	17.23	573.85
Второй завтрак:															
410	Кондитерское изделие	50	5.8	6.1	21	27.4	7.4	53.2	0.4	7.3	0	0.04	0.82	0.1	163
	Сок фруктовый 200гр	1шт.	1	0	2.44	14	0	0	2.4	0.05	0.04	0.03	0.2	60	101.6
	Фрукты свежие	1шт.	0.62	0.62	15.19	24.8	13.95	17	3.41	-	0.05	0.04	0.47	16	73
		итого	7.42	6.72	38.63	66.2	21.35	70.2	6.21	7.35	0.09	0.11	1.49	76.1	337.6
	на сумму 166 руб.00 коп.	Всего	21.02	22.71	131.68	396.3	83.65	346.85	12.76	101.2	0.265	0.385	2.845	93.33	911.45

2 ДЕНЬ															
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергети ч.цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
Первый завтрак:															
279/ 331	Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	100	8.7	15	14	34.78	18.45	81.05	0.96	0.04	0.18	0.11	2.1	5.03	225
312	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.44	36.96	27.75	86.6	1.01	-	0.14	0.11	1.36	18.2	137
378	Чай с молоком или чай с лимоном	200	1.4	1.6	17.7	126.6	15.4	92.8	0.41	10	0.04	0.16	0.12	1.3	90.8
	Хлеб пшеничный, ржаной йодированный	50	3.95	0.5	24.15	11.5	16.5	43.5	0.55	-	0.05	0.05	0.3	-	117
			17.11	21.9	76.29	209.84	78.1	303.95	2.93	10.04	0.41	0.43	3.88	24.53	569.8
Второй завтрак:															
410	Кондитерское изделие	50	5.8	6.1	21	27.4	7.4	53.2	0.4	7.3	0	0.04	0.82	0.1	163
	Сок фруктовый 200гр	1шт.	1	0	2.44	14	0	0	2.4	0.05	0.04	0.03	0.2	60	101.6
	Фрукты свежие	1шт.	0.62	0.62	15.19	24.8	13.95	17	3.41	-	0.05	0.04	0.47	16	73
	итого		7.42	6.72	38.63	66.2	21.35	70.2	6.21	7.35	0.09	0.11	1.49	76.1	337.6
	на сумму 166 руб.00 коп.	Всего	24.53	28.62	114.92	276.04	99.45	374.15	9.14	17.39	0.5	0.54	5.37	100.63	907.4

3 ДЕНЬ															Энергети ч.цен-ть ккал
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
Первый завтрак:															
223	Запеканка из творога со сгущ.молоком	120	22.5	20	40.37	313.8	103.75	372.5	3.6	525	0.25	0.5	2.75	2.1	431.6
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	11.1	1.4	2.8	0.28	-	-	-	0.02	0.03	60
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1.98	0.25	12.08	5.7	8.25	21.75	0.28	-	0.03	0.03	0.15	-	58
	Фрукты свежие	100	0.62	0.62	15.19	24.8	13.95	17	3.41	-	0.05	0.04	0.47	16	73
			25.17	20.89	82.64	355.4	127.35	414.05	7.57	525	0.33	0.57	3.39	18.13	622.6
Второй завтрак:															
410	Кондитерское изделие	50	5.8	6.1	21	27.4	7.4	53.2	0.4	7.3	0	0.04	0.82	0.1	163
	Сок фруктовый 200гр	1шт.	1	0	2.44	14	0	0	2.4	0.05	0.04	0.03	0.2	60	101.6
	Фрукты свежие	1шт.	0.62	0.62	15.19	24.8	13.95	17	3.41	-	0.05	0.04	0.47	16	73
		итого	7.42	6.72	38.63	66.2	21.35	70.2	6.21	7.35	0.09	0.11	1.49	76.1	337.6
	на сумму 166 руб.00 коп.	Всего	32.59	27.61	121.27	421.6	148.7	484.25	13.78	532.4	0.42	0.68	4.88	94.23	960.2

4 ДЕНЬ															Энергети ч.цен-ть ккал
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
Первый завтрак:															
71	Овощи свежие или консервиров.(помидоры или огурцы)	20	0.5	0.12	2.28	12.6	12	15.6	0.54	-	0.03	0.04	0.3	10.54	13.32
294	Котлеты из мяса птицы с соусом сметанным с томатом	110	10.01	11.82	12.01	44.8	14.5	56.1	1.07	44.5	0.075	0.107	3.3	0.53	194.1
309	Макаронные изделия отварные	150	5.66	0.67	31.9	11.2	8.62	37.15	0.85	-	0.06	0.02	0.52	-	156
377	Напиток витаминизированный или чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.2	14.2	2.4	4.4	0.36	-	-	-	0.03	2.83	62
	Хлеб пшеничный, ржаной йодирован.	50	3.95	0.5	24.15	11.5	16.5	43.5	0.55	-	0.05	0.05	0.3	-	117
			20.25	13.13	85.54	94.3	54.02	156.75	3.37	44.5	0.215	0.217	4.45	13.9	542.42
Второй завтрак:															
410	Кондитерское изделие	50	5.8	6.1	21	27.4	7.4	53.2	0.4	7.3	0	0.04	0.82	0.1	163
	Сок фруктовый 200гр	1шт.	1	0	2.44	14	0	0	2.4	0.05	0.04	0.03	0.2	60	101.6
	Фрукты свежие	1шт.	0.62	0.62	15.19	24.8	13.95	17	3.41	-	0.05	0.04	0.47	16	73
	итого		7.42	6.72	38.63	66.2	21.35	70.2	6.21	7.35	0.09	0.11	1.49	76.1	337.6
	на сумму 166 руб.00 коп.	Всего	27.67	19.85	124.17	160.5	75.37	226.95	9.58	51.85	0.305	0.327	5.94	90	880.02

5 ДЕНЬ															Энергети ч.цен-ть ккал
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
Первый завтрак:															
71	Овощи свежие или консервиров.(помидоры или огурцы)	15	0.5	0.12	2.28	12.6	12	15.6	0.54	-	0.03	0.04	0.3	10.54	13.32
291	Плов из курицы	180	31.28	9.09	39.9	35.65	123.05	272.55	3.1	97.75	0.035	0.115	10.47	1.72	366.5
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	11.1	1.4	2.8	0.28	-	-	-	0.02	0.03	60
	Хлеб пшеничный, ржаной йодирован.	50	3.95	0.5	24.15	11.5	16.5	43.5	0.55	-	0.05	0.05	0.3	-	117
			35.8	9.73	81.33	70.85	152.95	334.45	4.47	97.75	0.115	0.205	11.09	12.29	556.82
Второй завтрак:															
410	Кондитерское изделие	50	5.8	6.1	21	27.4	7.4	53.2	0.4	7.3	0	0.04	0.82	0.1	163
	Сок фруктовый 200гр	1шт.	1	0	2.44	14	0	0	2.4	0.05	0.04	0.03	0.2	60	101.6
	Фрукты свежие	1шт.	0.62	0.62	15.19	24.8	13.95	17	3.41	-	0.05	0.04	0.47	16	73
	итого		7.42	6.72	38.63	66.2	21.35	70.2	6.21	7.35	0.09	0.11	1.49	76.1	337.6
	на сумму 166 руб.00 коп.	Всего	43.22	16.45	119.96	137.05	174.3	404.65	10.68	105.1	0.205	0.315	12.58	88.39	894.42

6 ДЕНЬ															Энергети ч.цен-ть ккал
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
Первый завтрак:															
174	Каша молочная (геркулес, пшенная, манная, ячневая, пшеничная, рисовая и пр.) с маслом	205	7.63	11.1	50.78	138.5	31.6	153.6	1.68	54.8	0.09	0.16	0.67	0.96	334
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	11.1	1.4	2.8	0.28	-	-	-	0.02	0.03	60
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1.98	0.25	12.08	5.7	8.25	21.75	0.28	-	0.03	0.03	0.15	-	58
	Сыр или масло сливочное	10	3.3	4		150	7.1	81.5	0.9	39	0.005	0.045	0.045	0.24	48.85
	Фрукты свежие	100	0.62	0.62	15.19	24.8	13.95	17	3.41	-	0.05	0.04	0.47	16	73
			13.6	15.99	93.05	330.1	62.3	276.65	6.55	93.8	0.175	0.275	1.355	17.23	573.85
Второй завтрак:															
410	Кондитерское изделие	50	5.8	6.1	21	27.4	7.4	53.2	0.4	7.3	0	0.04	0.82	0.1	163
	Сок фруктовый 200гр	1шт.	1	0	2.44	14	0	0	2.4	0.05	0.04	0.03	0.2	60	101.6
	Фрукты свежие	1шт.	0.62	0.62	15.19	24.8	13.95	17	3.41	-	0.05	0.04	0.47	16	73
	итого		7.42	6.72	38.63	66.2	21.35	70.2	6.21	7.35	0.09	0.11	1.49	76.1	337.6
	на сумму 166 руб.00 коп.	Всего	7.42	6.72	38.63	66.2	21.35	70.2	6.21	7.35	0.09	0.11	1.49	76.1	337.6

7 ДЕНЬ															Энергети ч.цен-ть ккал
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
Первый завтрак:															
71	Овощи свежие или консервиров.(помидоры или огурцы)	15	0.5	0.12	2.28	12.6	12	15.6	0.54	-	0.03	0.04	0.3	10.54	13.32
279/ 331	Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	100	8.7	15	14	34.78	18.45	81.05	0.96	0.04	0.18	0.11	2.1	5.03	225
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.12	3.3	31.9	8.2	57.8	87.2	1.6	-	0.16	0.09	2	-	185.6
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	11.1	1.4	2.8	0.28	-	-	-	0.02	0.03	60
	Хлеб пшеничный, ржаной йодирован.	50	3.95	0.5	24.15	11.5	16.5	43.5	0.55	-	0.05	0.05	0.3	-	117
			20.34	18.94	87.33	78.18	106.15	230.15	3.93	0.04	0.42	0.29	4.72	15.6	600.92
Второй завтрак:															
410	Кондитерское изделие	50	5.8	6.1	21	27.4	7.4	53.2	0.4	7.3	0	0.04	0.82	0.1	163
	Сок фруктовый 200гр	1шт.	1	0	2.44	14	0	0	2.4	0.05	0.04	0.03	0.2	60	101.6
	Фрукты свежие	1шт.	0.62	0.62	15.19	24.8	13.95	17	3.41	-	0.05	0.04	0.47	16	73
	итого		7.42	6.72	38.63	66.2	21.35	70.2	6.21	7.35	0.09	0.11	1.49	76.1	337.6
	на сумму 166 руб.00 коп.	Всего	27.76	25.66	125.96	144.38	127.5	300.35	10.14	7.39	0.51	0.4	6.21	91.7	938.52

8 ДЕНЬ															Энергети ч.цен-ть ккал
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
Первый завтрак:															
174	Каша молочная (геркулес, пшенная, манная, ячневая, пшеничная, кукурузн.,гречневая, рисовая) с маслом	200/5	7.63	11.1	50.78	138.5	31.6	153.6	1.68	54.8	0.09	0.16	0.67	0.96	334
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1.98	0.25	12.08	5.7	8.25	21.75	0.28	-	0.03	0.03	0.15	-	58
	Сыр (Российский или др.)	15	3.3	4		150	7.1	81.5	0.9	39	0.005	0.045	0.045	0.24	48.85
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	11.1	1.4	2.8	0.28	-	-	-	0.02	0.03	60
338	Фрукты свежие	1шт.	0.62	0.62	15.19	24.8	13.95	17	3.41	-	0.05	0.04	0.47	16	73
			13.6	15.99	93.05	330.1	62.3	276.65	6.55	93.8	0.175	0.275	1.355	17.23	573.85
Второй завтрак:															
410	Кондитерское изделие	50	5.8	6.1	21	27.4	7.4	53.2	0.4	7.3	0	0.04	0.82	0.1	163
	Сок фруктовый 200гр	1шт.	1	0	2.44	14	0	0	2.4	0.05	0.04	0.03	0.2	60	101.6
	Фрукты свежие	1шт.	0.62	0.62	15.19	24.8	13.95	17	3.41	-	0.05	0.04	0.47	16	73

		итого	7.42	6.72	38.63	66.2	21.35	70.2	6.21	7.35	0.09	0.11	1.49	76.1	337.6
	на сумму 166 руб.00 коп.	Всего	21.02	22.71	131.68	396.3	83.65	346.85	12.76	101.2	0.265	0.385	2.845	93.33	911.45

9 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергети ч.цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
Первый завтрак:															
71	Овощи свежие или консервиров.(помидоры или огурцы)	15	0.5	0.12	2.28	12.6	12	15.6	0.54	-	0.03	0.04	0.3	10.54	13.32
291	Плов из курицы	180	31.28	9.09	39.9	35.65	123.05	272.55	3.1	97.75	0.035	0.115	10.47	1.72	366.5
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	11.1	1.4	2.8	0.28	-	-	-	0.02	0.03	60
	Хлеб пшеничный, ржаной йодирован.	50	3.95	0.5	24.15	11.5	16.5	43.5	0.55	-	0.05	0.05	0.3	-	117
			35.8	9.73	81.33	70.85	152.95	334.45	4.47	97.75	0.115	0.205	11.09	12.29	556.82
Второй завтрак:															
410	Кондитерское изделие	50	5.8	6.1	21	27.4	7.4	53.2	0.4	7.3	0	0.04	0.82	0.1	163
	Сок фруктовый 200гр	1шт.	1	0	2.44	14	0	0	2.4	0.05	0.04	0.03	0.2	60	101.6
	Фрукты свежие	1шт.	0.62	0.62	15.19	24.8	13.95	17	3.41	-	0.05	0.04	0.47	16	73
	итого		7.42	6.72	38.63	66.2	21.35	70.2	6.21	7.35	0.09	0.11	1.49	76.1	337.6
	на сумму 166 руб.00 коп.	Всего	43.22	16.45	119.96	137.05	174.3	404.65	10.68	105.1	0.205	0.315	12.58	88.39	894.42

10 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергети ч.цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
Первый завтрак:															
290	Филе курицы тушеное в соусе	80	13.5	17.1	3.8	22.16	18.49	110	1.22	0.03	0.06	0.1	4.28	4.04	223
312	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.44	36.96	27.75	86.6	1.01	-	0.14	0.11	1.36	18.2	137
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	11.1	1.4	2.8	0.28	-	-	-	0.02	0.03	60
	Хлеб пшеничный, ржаной йодирован.	50	3.95	0.5	24.15	11.5	16.5	43.5	0.55	-	0.05	0.05	0.3	-	117
			20.58	22.42	63.39	81.72	64.14	242.9	3.06	0.03	0.25	0.26	5.96	22.27	537
Второй завтрак:															
410	Кондитерское изделие	50	5.8	6.1	21	27.4	7.4	53.2	0.4	7.3	0	0.04	0.82	0.1	163
	Сок фруктовый 200гр	1шт.	1	0	2.44	14	0	0	2.4	0.05	0.04	0.03	0.2	60	101.6
	Фрукты свежие	1шт.	0.62	0.62	15.19	24.8	13.95	17	3.41	-	0.05	0.04	0.47	16	73
		итого	7.42	6.72	38.63	66.2	21.35	70.2	6.21	7.35	0.09	0.11	1.49	76.1	337.6
	на сумму 166 руб.00 коп.	Всего	28	29.14	102.02	147.92	85.49	313.1	9.27	7.38	0.34	0.37	7.45	98.37	874.6

11 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергети ч.цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
Первый завтрак:															
229	Рыба тушеная с овощами	80	7.8	3.96	3.04	31.26	38.82	129.75	0.68	4.66	0.04	0.04	0.1	2.98	134
304	Рис отварной	150	3.64	4.3	36.67	3.76	18.35	67.03	0.6	1.4	0.03	0.02	0.73	-	200
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	11.1	1.4	2.8	0.28	-	-	-	0.02	0.03	60
	Хлеб пшеничный, ржаной йодированный	30	1.98	0.25	12.08	5.7	8.25	21.75	0.28	-	0.03	0.03	0.15	-	58
			13.49	8.53	66.79	51.82	66.82	221.33	1.84	6.06	0.1	0.09	1	3.01	452
Второй завтрак:															
410	Кондитерское изделие	50	5.8	6.1	21	27.4	7.4	53.2	0.4	7.3	0	0.04	0.82	0.1	163
	Сок фруктовый 200гр	1шт.	1	0	2.44	14	0	0	2.4	0.05	0.04	0.03	0.2	60	101.6
	Фрукты свежие	1шт.	0.62	0.62	15.19	24.8	13.95	17	3.41	-	0.05	0.04	0.47	16	73
		итого	7.42	6.72	38.63	66.2	21.35	70.2	6.21	7.35	0.09	0.11	1.49	76.1	337.6
	на сумму 166 руб.00 коп.	Всего	20.91	15.25	105.42	118.02	88.17	291.53	8.05	13.41	0.19	0.2	2.49	79.11	789.6

12 ДЕНЬ															Энергети ч.цен-ть ккал
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
Первый завтрак:															
223	Запеканка из творога со сгущ.молоком	100/20	22.5	20	40.37	313.8	103.75	372.5	3.6	525	0.25	0.5	2.75	2.1	431.6
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1.98	0.25	12.08	5.7	8.25	21.75	0.28	-	0.03	0.03	0.15	-	58
	Масло сливочное или сыр	10/15.	0.08	7.26	0.13	2.4	3.2	3	0.02	0.02		0.1	0.1		66
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	11.1	1.4	2.8	0.28	-	-	-	0.02	0.03	60
			24.63	27.53	67.58	333	116.6	400.05	4.18	525	0.28	0.63	3.02	2.13	615.6
Второй завтрак:															
410	Кондитерское изделие	50	5.8	6.1	21	27.4	7.4	53.2	0.4	7.3	0	0.04	0.82	0.1	163
	Сок фруктовый 200гр	1шт.	1	0	2.44	14	0	0	2.4	0.05	0.04	0.03	0.2	60	101.6
	Фрукты свежие	1шт.	0.62	0.62	15.19	24.8	13.95	17	3.41	-	0.05	0.04	0.47	16	73
	итого		7.42	6.72	38.63	66.2	21.35	70.2	6.21	7.35	0.09	0.11	1.49	76.1	337.6
	на сумму 166 руб.00 коп.	Всего	32.05	34.25	106.21	399.2	137.95	470.25	10.39	532.4	0.37	0.74	4.51	78.23	953.2