

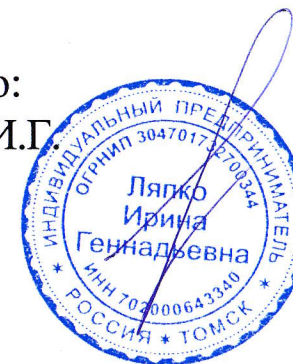
Федеральная служба по надзору в
сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека
УПРАВЛЕНИЕ РОСПОТРЕБНАДЗОРА
ПО ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ

Заместитель начальника отдела
санитарного надзора
Е.А. Апсаламова



Согласовано:
Директор МАОУ СОШ №

Утверждаю:
ИП Ляпко И.Г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
на обеспечение питанием обучающихся с ОВЗ (двухразовое питание: обед+полдник)
в образовательных учреждениях г. Томска
из расчета 104.70 руб/чел

Цикличное меню на обед для обучающихся с ОВЗ с 7 до 11 лет (104.7руб.)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход (гр., шт., ед.)	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	E	C
День 1														
№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные, или тушеные	30	40	4	0.4	6.7	20	60	180	0	0	0	0	0
№88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	71.8	1.44	3.96	6.32	39.4	17.7	39.2	0.66	0	0.04	0	12.62
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
№243	Изделия колбасные (сосиска) отварные	1 шт	130.5	8.6	12	0.2	8.1	10.6	80.1	0.4	0	0.1	0	21.5
№171	Каша рассыпчатая гречневая	150	262.5	8.29	8.95	37.36	10.2	72.3	109	2	10.2	0	0	0
№330	Соус сметанный	30	22.23	0.42	1.49	1.76	5	1	4.9	0.1	4	0	0	0.5
№ 342, 348	Компот из свежих или сушеных плодов и ягод	200	116.6	0.32	0.08	28.2	22.16	11.85	12	0.27	0	0.01	0	2.7
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
Полдник														
	Свежие фрукты	1.шт	47	0.2	0.3	9.8	17.1	9.7	0.4	2.4	0	0	0.6	10.2
	Итого:		784.43	25.99	29.24	103.6	136.3	189.4	463.1	6.43	22.7	0.15	0.6	47.52

День 2														
№96	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	200	85.8	1.61	4.07	9.58	9.1	11.9	36.4	0	0	0	0	8.4
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
№269	Котлета рубленая мясная (особая)	80	217.6	11.79	14.41	9.92	5.6	8.34	69.37	0.11	0	0	0	0
№ 305	Рис припущенный	150	199.95	3.63	4.39	36.66	7.9	21.4	66.5	0	21.4	0	0	0
№ 348	Соус сметанный с томатом	30	24.03	0.52	1.49	2.1	5	1	4.9	0.1	4	0	0	0.5
№ 342, 348	Компот из свежих или сушеных плодов и ягод	200	116.6	0.32	0.08	28.2	22.16	11.85	12	0.27	0	0.01	0	2.7
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
Полдник														
	Свежие фрукты	1.шт	47	0.2	0.3	9.8	17.1	9.7	0.4	2.4	0	0	0.6	10.2
	Итого:		784.78	20.79	26.8	109.5	81.22	70.43	227.1	3.48	33.9	0.01	0.6	21.8
День 3														
№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные, или тушеные	30	40	4	0.4	6.7	20	60	180	0	0	0	0	0
№119	Суп с бобовыми	200	441.8	6.24	38.41	12.75	19.2	19.8	54.9	0.7	0	0	0	5.3
№290	Птица тушеная в соусе (кур.филе)	100	166	1.65	11.66	3.51	2.1	0.5	4	0.1	0	0	0	0

№ 309	Макаронные изделия отварные	150	185	4.9	3.5	32	17.2	13	47.6	0.6	0	0.1	0	1.6
№ 342, 348	Компот из свежих или сушеных плодов и ягод	200	116.6	0.32	0.08	28.2	22.16	11.85	12	0.27	0	0.01	0	2.7
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
Полдник														
	Свежие фрукты	1.шт	47	0.2	0.3	9.8	17.1	9.7	0.4	2.4	0	0	0.6	10.2
	Итого:		1073.2	19.83	54.71	105.9	105.3	121.1	331.3	4.67	0	0.11	0.6	19.8
День 4														
№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные, или тушеные	30	40	4	0.4	6.7	20	60	180	0	0	0	0	0
№82	Борщ с капустой и картофелем	200	83	1.44	3.93	8.74	18.2	12.8	25.6	0	0	0	0	10.1
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
№ 234	Котлета рыбная (горбуша)	80	184.72	9.51	11.15	11.62	10.62	10.74	74.05	0.11	9.37	0	0	0
№312	Пюре картофельное	150	172.85	3.09	9.15	17.98	41.65	27.39	87.02	1.02	49.99	0.14	0.11	17.79
№330	Соус сметанный	30	22.23	0.42	1.49	1.76	5	1	4.9	0.1	4	0	0	0.5
№ 342, 348	Компот из свежих или сушеных плодов и ягод	200	116.6	0.32	0.08	28.2	22.16	11.85	12	0.27	0	0.01	0	2.7
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0

ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
Полдник														
	Свежие фрукты	1.шт	47	0.2	0.3	9.8	17.1	9.7	0.4	2.4	0	0	0.6	10.2
	Итого:		760.2	21.7	28.56	98.06	149.1	139.7	421.5	4.5	71.86	0.15	0.71	41.29
День 5														
№99	Суп из овощей	200	76.2	1.27	3.99	7.31	11.8	9.9	23.6	0	0	0	0	9.3
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
№ 246	Гуляш из куриного филе	80	151	12.24	10.28	2.31	2.1	0.5	4	0.1	0	0	0	0
№171	Каша рассыпчатая гречневая	150	262.5	8.29	8.95	37.36	10.2	72.3	109	2	10.2	0	0	0
№ 342, 348	Компот из свежих или сушеных плодов и ягод	200	116.6	0.32	0.08	28.2	22.16	11.85	12	0.27	0	0.01	0	2.7
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
Полдник														
	Свежие фрукты	1.шт	47	0.2	0.3	9.8	17.1	9.7	0.4	2.4	0	0	0.6	10.2
	Итого:		747.1	25.04	25.66	98.24	77.72	110.5	186.5	5.37	18.7	0.01	0.6	22.2
День 6														

№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные, или тушеные	30	40	4	0.4	6.7	20	60	180	0	0	0	0	0
№106	Суп картофельный с рыбными консервами	200	84.8	1.74	2.22	12.31	12.4	16.9	55.3	0	0	0	0	9
№294	Биточки, рубленые из птицы	80	180.8	8.72	1.25	8.14	3.42	1.1	6.4	0.11	0	0	0	0
№ 309	Макаронные изделия отварные	150	185	4.9	3.5	32	17.2	13	47.6	0.6	0	0.1	0	1.6
№ 348	Соус сметанный с томатом	30	24.03	0.52	1.49	2.1	5	1	4.9	0.1	4	0	0	0.5
№ 342, 348	Компот из свежих или сушеных плодов и ягод	200	116.6	0.32	0.08	28.2	22.16	11.85	12	0.27	0	0.01	0	2.7
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
Полдник														
	Свежие фрукты	1.шт	47	0.2	0.3	9.8	17.1	9.7	0.4	2.4	0	0	0.6	10.2
	Итого:		755.03	22.92	9.6	112.2	104.8	119.8	339	4.08	4	0.11	0.6	24
День 7														
№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные, или тушеные	30	40	4	0.4	6.7	20	60	180	0	0	0	0	0
№88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	71.8	1.44	3.96	6.32	39.4	17.7	39.2	0.66	0	0.04	0	12.62
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0

№243	Изделия колбасные (сосиски) отварные	1 шт	130.5	8.6	12	0.2	8.1	10.6	80.1	0.4	0	0.1	0	21.5
№171	Каша рассыпчатая гречневая	150	262.5	8.29	8.95	37.36	10.2	72.3	109	2	10.2	0	0	0
№330	Соус сметанный	30	22.23	0.42	1.49	1.76	5	1	4.9	0.1	4	0	0	0.5
№ 342, 348	Компот из свежих или сушеных плодов и ягод	200	116.6	0.32	0.08	28.2	22.16	11.85	12	0.27	0	0.01	0	2.7
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
Полдник														
	Свежие фрукты	1.шт	47	0.2	0.3	9.8	17.1	9.7	0.4	2.4	0	0	0.6	10.2
	Итого:		784.43	25.99	29.24	103.6	136.3	189.4	463.1	6.43	22.7	0.15	0.6	47.52
День 8														
№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные, или тушеные	30	40	4	0.4	6.7	20	60	180	0	0	0	0	0
№119	Суп с бобовыми	200	441.8	6.24	38.41	12.75	19.2	19.8	54.9	0.7	0	0	0	5.3
№ 291	Плов из птицы	200	305.33	16.94	10.46	35.73	10.1	23.5	64.6	0	0	0	0	2
№ 342, 348	Компот из свежих или сушеных плодов и ягод	200	116.6	0.32	0.08	28.2	22.16	11.85	12	0.27	0	0.01	0	2.7
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0

ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
Полдник														
	Свежие фрукты	1.шт	47	0.2	0.3	9.8	17.1	9.7	0.4	2.4	0	0	0.6	10.2
	Итого:		1027.5	30.22	50.01	106.1	96.12	131.1	344.3	3.97	0	0.01	0.6	20.2
День 9														
№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные, или тушеные	30	40	4	0.4	6.7	20	60	180	0	0	0	0	0
№82	Борщ с капустой и картофелем	200	83	1.44	3.93	8.74	18.2	12.8	25.6	0	0	0	0	10.1
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
№294	Биточки, рубленые из птицы	80	180.8	8.72	1.25	8.14	3.42	1.1	6.4	0.11	0	0	0	0
№ 309	Макаронные отварные с овощами	150	185	4.9	3.5	32	17.2	13	47.6	0.6	0	0.1	0	1.6
№330	Соус сметанный	30	22.23	0.42	1.49	1.76	5	1	4.9	0.1	4	0	0	0.5
№ 342, 348	Компот из свежих или сушеных плодов и ягод	200	116.6	0.32	0.08	28.2	22.16	11.85	12	0.27	0	0.01	0	2.7
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
Полдник														
	Свежие фрукты	1.шт	47	0.2	0.3	9.8	17.1	9.7	0.4	2.4	0	0	0.6	10.2

		Итого:	768.43	22.72	13.01	108.6	117.4	115.7	314.4	4.08	12.5	0.11	0.6	25.1
День 10														
№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные, или тушеные	30	40	4	0.4	6.7	20	60	180	0	0	0	0	0
№103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	94.6	2.15	2.27	13.96	9	11.6	30.9	0	0	0	0	7.7
ТТК	Котлета рыбная (минтай, свинина)	80	184.72	9.51	11.15	11.62	10.62	10.74	74.05	0.11	9.37	0	0	0
№312	Пюре картофельное	150	172.85	3.09	9.15	17.98	41.65	27.39	87.02	1.02	49.99	0.14	0.11	17.79
№ 332	Соус сметанный с луком	30	26.25	0.48	1.76	2.1	5	1	4.9	0.1	4	0	0	0.5
№ 342, 348	Компот из свежих или сушеных плодов и ягод	200	116.6	0.32	0.08	28.2	22.16	11.85	12	0.27	0	0.01	0	2.7
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
Полдник														
	Свежие фрукты	1.шт	47	0.2	0.3	9.8	17.1	9.7	0.4	2.4	0	0	0.6	10.2
	Итого:	758.82	22.27	25.47	103.3	133.1	138.5	421.7	4.5	63.36	0.15	0.71	38.89	
День 11														
№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные, или тушеные	30	40	4	0.4	6.7	20	60	180	0	0	0	0	0

№96	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	200	85.8	1.61	4.07	9.58	9.1	11.9	36.4	0	0	0	0	8.4
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
№ 268	Шницель мясной	80	217.6	11.79	14.41	9.92	5.6	8.34	69.37	0.11	0	0	0	0
№ 309	Макаронные изделия отварные	150	185	4.9	3.5	32	17.2	13	47.6	0.6	0	0.1	0	1.6
№ 348	Соус сметанный с томатом	30	24.03	0.52	1.49	2.1	5	1	4.9	0.1	4	0	0	0.5
№ 342, 348	Компот из свежих или сушеных плодов и ягод	200	116.6	0.32	0.08	28.2	22.16	11.85	12	0.27	0	0.01	0	2.7
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
Полдник														
	Свежие фрукты	1.шт	47	0.2	0.3	9.8	17.1	9.7	0.4	2.4	0	0	0.6	10.2
	Итого:		809.83	26.06	26.31	111.6	110.5	122	388.2	4.08	12.5	0.11	0.6	23.4
День 12														
№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные, или тушеные	30	40	4	0.4	6.7	20	60	180	0	0	0	0	0
№99	Суп из овощей	200	76.2	1.27	3.99	7.31	11.8	9.9	23.6	0	0	0	0	9.3
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
№ 246	Гуляш из куриного филе	80	151	12.24	10.28	2.31	2.1	0.5	4	0.1	0	0	0	0
№ 305	Рис припущенный	150	199.95	3.63	4.39	36.66	7.9	21.4	66.5	0	21.4	0	0	0

№ 342, 348	Компот из свежих или сушеных плодов и ягод	200	116.6	0.32	0.08	28.2	22.16	11.85	12	0.27	0	0.01	0	2.7
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
Полдник														
	Свежие фрукты	1.шт	47	0.2	0.3	9.8	17.1	9.7	0.4	2.4	0	0	0.6	10.2
	Итого:		724.55	24.38	21.5	104.2	95.42	119.6	324	3.37	29.9	0.01	0.6	22.2



[illegible][illegible][illegible]

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

[illegible][illegible][illegible]

