

Утверждаю:
ИП Штаб Н.В.
Н.В.Штаб



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



**Примерное цикличное меню
для обучающихся с ограниченными возможностями
здоровья в возрасте от 7 до 11 лет, получающих общее образование
МАОУ СОШ № 40 г.Томска
2026 год**

из расчета 168 руб. 00 коп. в день

1 смена

1 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетич. ценность ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
Первый завтрак:															
174	Каша молочная (геркулес, пшеничная, манная, ячневая, пшеничная, кукурузн., гречневая, рисовая) 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 (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	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 168 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															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетич. ценность 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	30	1,98	0,25	12,08	5,7	8,25	21,75	0,28	-	0,03	0,03	0,15	-	58
			15,14	21,65	64,22	204,04	69,85	282,2	2,66	10,04	0,39	0,41	3,73	24,53	510,8
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 168 руб.00 коп.	Всего	22,56	28,37	102,85	270,24	91,2	352,4	8,87	17,39	0,48	0,52	5,22	100,6	848,4

3 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетич. ценность ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
Первый завтрак:															
174	Каша молочная (геркулес, пшеничная, 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
	Масло сливочное или сыр	15	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 168 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

4 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетич. ценность 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
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	Чай с сахаром 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 йодированный	30	1,98	0,25	12,08	5,7	8,25	21,75	0,28	-	0,03	0,03	0,15	-	58
			18,28	12,88	73,47	88,5	45,77	135	3,1	44,5	0,195	0,197	4,3	13,9	483,42
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 168 руб.00 коп.	Всего	25,7	19,6	112,1	154,7	67,12	205,2	9,31	51,85	0,285	0,307	5,79	90	821,02

5 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетич. ценность ккал
			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
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
377	Чай с сахаром или чай с лимоном	11	0,13	0,02	15,2	14,2	2,4	4,4	0,36	-	-	-	0,03	2,83	62
	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
			33,89	9,48	69,46	68,15	145,7	314,3	4,28	97,75	0,095	0,185	10,95	15,09	499,82
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 168 руб.00 коп.	Всего	41,31	16,2	108,09	134,35	167,05	384,5	10,49	105,1	0,185	0,295	12,44	91,19	837,42

6 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетич. ценность ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
Первый завтрак:															
174	Каша молочная (геркулес, пшеничная, 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 168 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

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 168 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															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетич. ценность 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
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 йодированный	30	1,98	0,25	12,08	5,7	8,25	21,75	0,28	-	0,03	0,03	0,15	-	58
			18,37	18,69	75,26	72,38	97,9	208,4	3,66	0,04	0,4	0,27	4,57	15,6	541,92
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 168 руб.00 коп.	Всего	25,79	25,41	113,89	138,58	119,25	278,6	9,87	7,39	0,49	0,38	6,06	91,7	879,52

8 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетич. ценность ккал
			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	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
	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	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 168 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					Энергет ич.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)	20	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
377	Чай с сахаром 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 йодированный	30	1,98	0,25	12,08	5,7	8,25	21,75	0,28	-	0,03	0,03	0,15	-	58
			33,89	9,48	69,46	68,15	145,7	314,3	4,28	97,75	0,095	0,185	10,95	15,09	499,82
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 168 руб.00 коп.	Всего	41,31	16,2	108,09	134,35	167,05	384,5	10,49	105,1	0,185	0,295	12,44	91,19	837,42

10 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергет ич.цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
Первый завтрак:															
290	Филе курицы тушеное в соусе	90	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 йодированный	30	1,98	0,25	12,08	5,7	8,25	21,75	0,28	-	0,03	0,03	0,15	-	58
			18,61	22,17	51,32	75,92	55,89	221,15	2,79	0,03	0,23	0,24	5,81	22,27	478
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 168 руб.00 коп.	Всего	26,03	28,89	89,95	142,12	77,24	291,35	9	7,38	0,32	0,35	7,3	98,37	815,6