

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 7 до 11 лет, получающих общее образование (5 кл.)
МАОУ СОШ № 40 г.Томска
2026 год**

1 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетический ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Обед														
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
119	Суп картофельный с бобовыми	200	4,08	4,28	19,08	17,36	19,4	46,72	0,62	0,02	0,02	0,02	0,9	4,72	118,6
294	Биточек из куриного филе 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	Макароны отварные	180	5,66	0,67	31,9	11,2	8,62	37,15	0,85	-	0,06	0,02	0,52	-	156
ТТК	Компот из ягод или фруктов	200	0,08	-	26,3	13,6	4	2,8	0,38	-	-	-	-	1,1	105
	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
	итого		24,28	17,39	115,72	111,06	75,02	201,87	4,01	44,52	0,235	0,237	5,32	16,89	704,02
	Полдник														
	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		0,62	0,62	15,19	24,8	13,95	17	3,41	7,3	0,05	0,04	0,47	16	174,6
	на сумму 168 руб.00 коп.	Всего	24,9	18,01	130,91	135,86	88,97	218,87	7,42	51,82	0,285	0,277	5,79	32,89	878,62

2 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетический ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	1,9	5,4	9,8	43,9	24,4	49,9	0,8	0,03	0,08	0,07	0,77	30,9	95
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	180	3,06	4,8	20,44	36,96	27,75	86,6	1,01	-	0,14	0,11	1,36	18,2	137
ТТК	Напиток витаминизированный или чай с лимоном	200	0,08	-	26,3	13,6	4	2,8	0,38	-	-	-	-	1,1	105
	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
	итого		17,69	25,7	94,69	140,74	91,1	263,85	3,7	0,07	0,45	0,34	4,53	55,23	679
	Полдник														
	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		1,62	0,62	17,63	38,8	13,95	17	5,81	0,05	0,09	0,07	0,67	76	174,6
	на сумму 168 руб.00 коп.	Всего	19,31	26,32	112,32	179,54	105,05	280,85	9,51	0,12	0,54	0,41	5,2	131,23	853,6

3 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетический ч.цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Обед														
96	Рассольник ленинградский с перловой крупой и сметаной	210	1,88	4,48	10,7	25,6	21,3	49,9	0,8	-	0,08	0,05	0,87	7,4	94
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
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,12	3,3	31,9	8,2	57,8	87,2	1,6	-	0,16	0,09	2	-	185,6
378	Чай с сахаром или чай с лимоном	200	1,52	1,35	15,9	126,6	15,4	92,8	0,41	10	0,04	0,16	0,12	1,3	81
	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
		итого	27,97	26,73	86,45	194,06	129,49	383,4	4,58	10,03	0,39	0,45	7,57	12,74	700,6
	Полдник														
	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	0,62	0,62	15,19	24,8	13,95	17	3,41	7,3	0,05	0,04	0,47	16	174,6
	на сумму 168 руб.00 коп.	Всего	28,59	27,35	101,64	218,86	143,44	400,4	7,99	17,33	0,44	0,49	8,04	28,74	875,2

4 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетический ч.цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Обед														
99	Суп картофельный с крупой	200	1,27	5,69	11	34,68	16,6	44,5	0,62	-	0,06	0,04	0,44	7,9	136
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	180	5,66	0,67	31,9	11,2	8,62	37,15	0,85	-	0,06	0,02	0,52	-	156
348	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,28	20,76	21,34	3,44	3,44	0,63	-	0,01	0,06	0,24	100	142
	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
		итого	21,57	18,96	99,82	123,52	59,66	184,69	3,72	44,5	0,255	0,277	4,8	108,43	745,1
	Полдник														
	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	1,62	0,62	17,63	38,8	13,95	17	5,81	0,05	0,09	0,07	0,67	76	174,6
	на сумму 168 руб.00 коп.	Всего	23,19	19,58	117,45	162,32	73,61	201,69	9,53	44,55	0,345	0,347	5,47	184,43	919,7

5 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетический коэффициент ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	2,4	4,6	14,1	40,5	24,5	52,8	1,2	0,03	0,32	0,9	0,77	38,8	108
271	Котлеты домашние с соусом сметанным с томатом	110	7,02	15,6	9,17	14,21	20,15	90,02	1,17	10,7	0,203	0,064	1,3	2,7	206,93
312	Картофельное пюре	180	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 сахаром	200	1,52	1,35	15,9	126,6	15,4	92,8	0,41	10	0,04	0,16	0,12	1,3	81
	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
	итого		17,95	26,85	83,76	229,77	104,3	365,72	4,34	20,73	0,753	1,284	3,85	61	649,93
	Полдник														
	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		1,62	0,62	17,63	38,8	13,95	17	5,81	0,05	0,09	0,07	0,67	76	174,6
	на сумму 168 руб.00 коп.	Всего	19,57	27,47	101,39	268,57	118,25	382,72	10,15	20,78	0,843	1,354	4,52	137	824,53

6 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетический коэффициент ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Обед														
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
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	1,9	5,4	9,8	43,9	24,4	49,9	0,8	0,03	0,08	0,07	0,77	30,9	95
297	Фрикаделька из курицы с соусом	110	11	13,3	11	137,7	19,4	156	0,99	0,07	0,12	0,12	2,84	6,7	259,6
309	Макаронные изделия отварные	180	5,66	0,67	31,9	11,2	8,62	37,15	0,85	-	0,06	0,02	0,52	-	156
ПР	Кисель витаминизированный	200	0,09	0,08	24,49	14	5,58	8,94	0,14	-	0,01	0,01	0,03	24	115
	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
	итого		23,10	20,07	103,62	230,90	86,50	311,09	3,87	0,10	0,35	0,31	4,76	72,14	755,92
	Полдник														
	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		1,62	0,62	17,63	38,8	13,95	17	5,81	0,05	0,09	0,07	0,67	76	174,6
	на сумму 168 руб.00 коп.	Всего	24,72	20,69	121,25	269,7	100,45	328,09	9,68	0,15	0,44	0,38	5,43	148,14	930,52

7 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	
	Обед														
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
99	Суп картофельный с крупой	200	1,27	5,69	11	34,68	16,6	44,5	0,62	-	0,06	0,04	0,44	7,9	136
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
388	Компот из свежих фруктов или сухофруктов	200	0,68	0,28	20,76	21,34	3,44	3,44	0,63	-	0,01	0,06	0,24	100	142
	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
	итого		37,68	15,68	98,09	115,77	171,59	379,59	5,44	97,75	0,185	0,305	11,75	120,16	774,82
	Полдник														
	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		1,62	0,62	17,63	38,8	13,95	17	5,81	0,05	0,09	0,07	0,67	76	174,6
	на сумму 168 руб.00 коп.	Всего	39,3	16,3	115,72	154,57	185,54	396,59	11,25	97,8	0,275	0,375	12,42	196,16	949,42

8 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	
	Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметано	200/10	2,4	4,6	14,1	40,5	24,5	52,8	1,2	0,03	0,32	0,9	0,77	38,8	108
239/331	Тефтели рыбные с соусом	110	11,8	9,9	4,8	30,3	17,1	93,4	0,6	-	0,07	0,06	1,1	0,5	106
312	Картофельное пюре	180	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 сахаром	200	1,52	1,35	15,9	126,6	15,4	92,8	0,41	10	0,04	0,16	0,12	1,3	81
	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
	итого		22,73	21,15	79,39	245,86	101,25	369,1	3,77	10,03	0,62	1,22	3,65	58,8	549
	Полдник														
	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		1,62	0,62	17,63	38,8	13,95	17	5,81	0,05	0,09	0,07	0,67	76	174,6
	на сумму 168 руб.00 коп.	Всего	24,35	21,77	97,02	284,66	115,2	386,1	9,58	10,08	0,71	1,29	4,32	134,8	723,6

9 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетический кал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Обед														
119	Суп картофельный с бобовыми	200	4,08	4,28	19,08	17,36	19,4	46,72	0,62	0,02	0,02	0,02	0,9	4,72	118,6
269/331	Котлеты или биточки особые с соусом сметанным с томатом	100	5,96	15,44	7,63	23,52	14,79	72,6	5,3	9,2	0,17	0,05	0,96	3,38	351
302	Каша рисовая рассыпчатая	180	3,77	6,1	41,4	1,17	18,6	59,3	0,51	0,03	0,03	0,02	0,66	0	209,7
388	Компот из ягод или напиток витаминизированный	200	0,68	0,28	20,76	21,34	3,44	3,44	0,63	-	0,01	0,06	0,24	100	108
	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
	итого		18,44	26,6	113,02	74,89	72,73	225,56	7,61	9,25	0,28	0,2	3,06	108,1	904,3
	Полдник														
	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		1,62	0,62	17,63	38,8	13,95	17	5,81	0,05	0,09	0,07	0,67	76	174,6
	на сумму 168 руб.00 коп.	Всего	20,06	27,22	130,65	113,69	86,68	242,56	13,42	9,3	0,37	0,27	3,73	184,1	1078,9

10 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетический кал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Обед														
99	Суп из овощей со сметаной	210	1,27	5,69	11	34,68	16,6	44,5	0,62	-	0,06	0,04	0,44	7,9	136
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
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,12	3,3	31,9	8,2	57,8	87,2	1,6	-	0,16	0,09	2	-	185,6
378	Чай с сахаром или чай с лимоном	200	1,52	1,35	15,9	126,6	15,4	92,8	0,41	10	0,04	0,16	0,12	1,3	81
	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
	итого		27,36	27,94	86,75	203,14	124,79	378	4,4	10,03	0,37	0,44	7,14	13,24	742,6
	Полдник														
	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		1,62	0,62	17,63	38,8	13,95	17	5,81	0,05	0,09	0,07	0,67	76	174,6
	на сумму 168 руб.00 коп.	Всего	28,98	28,56	104,38	241,94	138,74	395	10,21	10,08	0,46	0,51	7,81	89,24	917,2