



Примерное циклическое меню на ОБЕДЫ

льготной категории учащихся с 1-4 кл. для общеобразовательных школ на 2023 уч.год

(Первый вариант)

Возрастная категория: 7-11 лет (1-4 классы)

КГ МУТП "Сияние Севера"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A (рет.экв.)	B2 (мг)	B1 (мг)	C (мг)
Обед 1 день														
139/04	Суп с бобовыми и мясом	250 (25)	9,45	15,02	22,05	261,18	173,80	11,80	113,20	1,36	90,10	0,05	0,00	5,00
437/04	Гуляш (говядина)	55/55	10,80	15,05	9,04	214,81	172,00	3,06	105,07	0,43	165,35	0,100	0,00	0,00
Таб.4, 508/04	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,60	5,20	35,00	205,20	44,00	38,00	112,00	0,32	0,00	0,08	0,16	0,00
	Сок пром.производства	200	0,20	0,00	16,80	68,00	10,00	3,00	2,00	0,6	0,00	0,02	0,06	15,00
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,12	24,05	112,36	9,75	6,83	31,72	0,53	0,00	0,01	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,88	0,38	9,38	48,46	13,25	8,25	26,50	0,77	1,120	0,03	0,05	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,02	0,03	7,00
	Итого за прием		28,82	30,07	106,94	749,19	409,55	62,69	363,99	3,24	255,45	0,26	0,27	20,00
Обед 2 день														
148/04	Лапша Домашняя с мясом	250 (30)	8,31	10,88	20,06	211,40	140,24	26,51	90,87	1,47	69,400	0,16	0,26	2,60
456/04	Зразы рубленые (говядина) с маслом сливочным	100/5	6,54	10,05	6,88	144,13	235,80	22,80	219,20	1,20	95,00	0,20	0,10	0,00
541/04	Рагу из овощей	200	6,04	5,90	23,47	171,14	80,33	25,14	75,53	0,30	92,00	0,00	0,00	6,00
ТГК 349	Напиток из смеси ягод Я-Яшка №3	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,08	0,00	0,01	0,00	7,00
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,12	24,05	112,36	9,75	6,83	31,72	0,53	0,00	0,01	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,88	0,38	9,38	48,46	13,25	8,25	26,50	0,77	1,120	0,03	0,05	0,00
	Молочный напиток Топтыжка	200	1,20	0,50	15,60	71,70	16,00	9,00	11,00	1,25	0,000	0,02	0,03	5,00
	Итого за прием		27,74	27,83	113,44	815,19	507,37	104,53	462,82	5,60	257,52	0,43	0,49	20,60

	Обед 3 день													
157/04	Солянка Домашняя со сметаной	250 (15)	7,40	9,00	30,95	234,40	109,72	30,91	110,75	1,50	153,780	0,20	0,07	3,54
444/04	Плов по-узбекски	60/160	13,00	16,60	34,70	340,20	150,16	30,75	170,40	1,67	52,00	0,17	0,02	6,78
ТТК 360	Напиток Я-Яшка №1	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,08	0,00	0,01	0,00	7,00
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,12	24,05	112,36	9,75	6,83	31,72	0,53	0,00	0,01	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,88	0,38	9,38	48,46	13,25	8,25	26,50	0,77	1,120	0,03	0,05	0,00
ТТК 338	Сырная палочка	90	4,39	6,25	6,42	99,49	35,23	14,95	27,70	0,88	37,050	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием		26,05	26,10	113,08	791,42	281,63	82,74	347,37	4,55	206,90	0,42	0,19	17,32
	Обед 4 день													
124/04	Щи со св. капусты и картофеля с мясом и со сметаной	250 (15/15)	6,35	8,64	25,28	204,28	110,00	33,00	107,78	2,18	72,00	0,31	0,20	12,50
451/04	Биточек из говядины с маслом сливочным	100/5	7,33	15,02	8,00	196,50	183,80	5,80	44,20	0,36	175,10	0,15	0,00	4,40
333, 516/04	Макаронные изделия отварные	180	3,80	3,40	23,50	139,80	48,60	36,00	100,80	0,26	10,80	0,13	0,18	2,05
592/94	Кисель из смеси Рябинка	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,01	0,00	3,00
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,12	24,05	112,36	9,75	6,83	31,72	0,53	0,00	0,01	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,88	0,38	9,38	48,46	13,25	8,25	26,50	0,77	1,120	0,03	0,05	0,00
ТТК 236	Пицца Аппетитная	95	5,11	2,40	9,40	79,64	4,18	3,96	6,16	0,22	5,640	0	0,05	0,00
	Итого за прием		28,24	27,06	113,61	757,40	381,58	99,84	325,16	5,12	264,66	0,33	0,33	21,95
	Обед 5 день													
110/04	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	250 (25/25)	8,35	9,40	33,32	251,28	104,84	21,57	88,38	0,38	60,880	0,020	0,01	2,50
451/04	Шницель из говядины с маслом сливочным	100/5	7,33	12,02	8,00	169,50	183,80	5,80	44,20	0,36	75,10	0,15	0,00	4,40
520/04	Пюре картофельное	200	4,20	3,77	26,06	154,97	53,40	39,56	110,77	0,32	11,88	0,25	0,20	2,53
ТТК357	Напиток Витошка с витаминами (вишня и яблоко)	200	0,00	0,00	18,60	74,40	12,00	6,00	8,00	0,8	120,00	0,34	0,30	15,00
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,12	24,05	112,36	9,75	6,83	31,72	0,53	0,00	0,01	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,88	0,38	9,38	48,46	13,25	8,25	26,50	0,77	1,120	0,03	0,05	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,02	0,03	7,00
	Итого за прием		25,93	26,09	119,41	810,97	377,04	88,01	320,57	4,41	268,98	0,82	0,64	31,43
	Обед 6 день													
132/04	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	250 (25/25)	8,02	11,98	30,73	262,82	115	28,6	103,63	0,38	105,58	0,3	0,21	2,50
ТТК 156	Котлета рыбная "По-волжски"	100/8	10,64	15,19	8,26	212,31	175,79	7,89	110,00	0,28	100,00	0,05	0,02	0,40
Таб.4, 508/04	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,60	5,20	35,00	205,20	44,00	38,00	112,00	0,32	0,00	0,08	0,16	0,00
ТТК 349	Напиток из смеси ягод Я-Яшка №3	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,08	0,00	0,01	0,00	7,00
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,12	24,05	112,36	9,75	6,83	31,72	0,53	0,00	0,01	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,88	0,38	9,38	48,46	13,25	8,25	26,50	0,77	1,120	0,03	0,05	0,00
	Молочный напиток Топтыжка	200	1,20	0,50	15,60	71,70	16,00	9,00	11,00	1,25	0,000	0,02	0,03	5,00
	Итого за прием		27,03	27,17	112,04	848,69	356,54	87,32	365,35	1,59	205,58	0,45	0,44	9,90
	Итого за 6 дней:		163,81	164,32	678,52	4772,86	2313,71	525,13	2185,26	24,51	1459,09	2,71	2,36	121,20
	В среднем за 1 день:		27,30	27,39	113,09	795,48	385,62	87,52	364,21	4,09	243,18	0,45	0,39	20,20

Обед 7 день														
139/04	Суп с бобовыми и мясом и гречками	250 (25/20)	9,45	15,02	22,05	261,18	173,80	11,80	113,20	1,36	90,10	0,05	0,00	5,00
423/04	Бефстроганов (говядина)	50/50	10,60	15,05	9,04	214,01	172,00	18,06	85,07	0,43	185,35	0,200	0,04	4,20
Таб.4, 508/04	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,60	5,20	35,00	205,20	44,00	38,00	112,00	0,32	0,00	0,08	0,16	0,00
	Сок пром.производства	200	0,20	0,00	16,80	68,00	10,00	3,00	2,00	0,08	0,00	0,02	0,06	15,00
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,12	24,05	112,36	9,75	6,83	31,72	0,53	0,00	0,01	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,88	0,38	9,38	48,46	13,25	8,25	26,50	0,77	1,120	0,03	0,05	0,00
ТТК 3	Булочка Ромашка	75	5,11	3,40	19,40	128,64	44,18	13,96	60,16	1,22	52,64	0,06	0,05	0,00
	Итого за прием		28,62	30,07	116,32	909,21	389,80	85,94	370,49	2,19	276,57	0,39	0,36	24,20
Обед 8 день														
110/04	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	250 (25/25)	8,35	9,40	33,32	251,28	104,84	21,57	88,38	0,38	60,880	0,020	0,01	2,50
451/04	Биточек из говядины с маслом сливочным	100/5	7,33	15,02	8,00	196,50	183,80	5,80	44,20	0,36	75,10	0,15	0,00	4,40
ТТК 21	Рис с овощами	180/40	5,60	7,80	26,50	198,60	31,20	22,60	97,60	0,46	65,20	0,04	0,08	3,20
ТТК 349	Напиток из смеси ягод Я-Яшка №3	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,08	0,00	0,01	0,00	7,00
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,12	24,05	112,36	9,75	6,83	31,72	0,53	0,00	0,01	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,88	0,38	9,38	48,46	13,25	8,25	26,50	0,77	1,120	0,03	0,05	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,02	0,03	7,00
	Итого за прием		25,05	24,42	115,25	906,80	370,84	80,05	307,40	3,83	202,30	0,28	0,22	24,10
Обед 9 день														
124/04	Щи со св. капусты и картофеля с мясом и сметаной	250 (25/25)	7,35	9,64	27,28	225,28	110,00	33,00	107,78	2,18	72,00	0,31	0,20	2,50
443/04	Плов из говядины	60/160	13,00	16,60	34,70	340,20	150,16	30,75	170,40	1,67	152,00	0,17	0,02	6,78
	Сок пром.производства	200	0,20	0,00	14,00	56,80	12,00	6,00	8,00	0,08	0,00	0,30	0,00	15,00
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,12	24,05	112,36	9,75	6,83	31,72	0,53	0,00	0,01	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,88	0,38	9,38	48,46	13,25	8,25	26,50	0,77	1,120	0,03	0,05	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,02	0,03	7,00
	Итого за прием		26,60	27,14	119,01	826,70	311,16	93,83	355,40	6,48	225,12	0,84	0,35	24,28
Обед 10 день														
157/04	Солянка Домашняя со сметаной	250 (25)	7,60	9,15	31,95	240,55	109,72	30,91	110,75	1,50	153,780	0,20	0,07	3,54
451/04	Биточки из говядины с маслом сливочным	100/5	7,33	15,02	8,00	196,50	183,80	5,80	44,20	0,36	75,10	0,15	0,00	4,40
333, 516/04	Макаронные изделия отварные	200	3,80	3,40	23,50	139,80	48,60	36,00	100,80	0,26	10,80	0,13	0,18	2,05
	Напиток из смеси ягод Я-Яшка №1	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,08	0,00	0,03	0,00	15,00
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,12	24,05	112,36	9,75	6,83	31,72	0,53	0,00	0,01	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,88	0,38	9,38	48,46	13,25	8,25	26,50	0,77	1,120	0,03	0,05	0,00
ТТК 157	Хачапури	75	4,39	5,25	6,42	90,49	35,23	14,95	27,70	0,88	37,050	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием		24,38	28,07	110,88	793,67	354,12	108,74	349,67	4,38	277,85	0,51	0,35	24,99

Обед 11 день														
148/04	Лапша Домашняя с мясом	250 (25)	7,31	9,88	20,06	198,40	140,24	26,51	90,87	1,47	69,400	0,16	0,26	2,60
438/04	Азу из говядины	60/150	11,62	15,92	36,46	335,60	208,00	36,89	180,15	0,60	43,61	0,28	0,21	1,14
ТТК357	Напиток Витошка с витаминами и пребиотиком (малина)	200	0,00	0,00	18,60	74,40	12,00	6,00	8,00	0,08	120,00	0,34	0,30	15,00
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,12	24,05	112,36	9,75	6,83	31,72	0,53	0,00	0,01	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,88	0,38	9,38	48,46	13,25	8,25	26,50	0,77	1,120	0,03	0,05	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,02	0,03	7,00
	Итого за прием		24,98	26,70	118,15	812,82	369,99	76,23	310,74	4,70	234,13	0,84	0,90	18,74
Обед 12 день														
133/04	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250 (35)	9,15	10,68	20,77	215,80	120,13	14,17	153,19	0,11	125,500	0,12	0,05	3,00
ТТК 65	Голубцы ленивые со сметаной	200/10	12,80	16,50	44,60	378,10	150,16	30,75	170,40	0,67	92,00	0,17	0,02	6,78
685/04	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	13,60	54,40	16,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,12	24,05	112,36	9,75	6,83	31,72	0,53	0,00	0,01	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,88	0,38	9,38	48,46	13,25	8,25	26,50	0,77	1,120	0,03	0,05	0,00
	Молочный напиток Топтыжка	200	1,20	0,50	15,60	71,70	16,00	9,00	11,00	1,25	0,000	0,02	0,03	5,00
	Итого за прием		27,60	27,68	112,40	809,12	325,29	75,00	389,81	4,13	218,62	0,35	0,20	14,78
	Итого за 6 дней:		157,23	164,08	692,01	5058,32	2121,20	519,79	2083,51	25,71	1434,59	3,21	2,38	131,09
	В среднем за 1 день:		26,21	27,35	115,34	843,05	353,53	86,63	347,25	4,29	239,10	0,54	0,40	21,85
	Итого за 12 дней:		321,04	328,40	1370,53	9831,18	4434,91	1044,92	4268,77	50,22	2893,68	5,92	4,74	252,29
	В среднем за 1 день:		26,75	27,37	114,21	819,27	369,58	87,08	355,73	4,19	241,14	0,49	0,40	21,02

Примечание: Допускается замена одного дня другим.