



**Примерное дотационное цикличное меню на обеды
для учащихся с 1-4 кл. общеобразовательных школ на 2023 уч.год. 2 смена**

Возрастная категория: 7-11лет (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)
Завтрак 1 день														
139/04	Суп с бобовыми и мясом	250/10	9,39	15,02	22,05	260,94	173,80	11,80	113,20	1,36	90,10	0,05	0,00	5,00
413/04	Колбаски детские отварные с маслом сливочным	100/5	9,00	8,49	0,80	115,61	40,00	20,00	110,00	0,80	0,00	0,09	0,00	0,00
516/04	Макаронные изделия отварные	200	3,61	6,40	40,12	232,52	121,34	23,20	65,00	0,1	86,40	0,14	0,05	0,00
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
	Итого за прием		27,65	30,41	115,00	844,29	370,14	76,08	354,42	4,36	297,62	0,66	0,45	20,00
Завтрак 2 день														
148/04	Лапша Домашняя с мясом птицы	250/20	9,41	10,68	25,06	234,00	144,24	28,51	91,87	1,47	69,400	0,16	0,26	2,60
366/04	Запеканка из творога со сметаной	190/10	11,44	16,12	44,05	367,04	200,75	36,83	172,91	0,53	170,48	0,07	0,05	2,30
639/04	Напиток из сухофруктов	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,01	0,01	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
	Итого за прием		26,50	27,30	116,54	817,86	379,99	86,42	331,00	4,10	241,00	0,28	0,42	11,90

Завтрак 3 день														
157/04	Солянка Домашняя	250	7,30	8,98	30,95	233,82	109,72	30,91	110,75	1,50	153,780	0,20	0,07	13,54
ТТК 300(а)	Птица, запеченная в сметанном соусе	100	9,75	14,92	0,60	175,68	184,25	5,00	105,00	0,21	22,10	0,02	0,00	0,06
534/04	Пюре картофельное с капустой тушенной	150/40	4,20	3,10	28,90	160,30	44,00	30,00	102,00	0,36	35,00	0,03	0,04	2,50
686/04	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
	Итого за прием		26,90	27,50	107,48	785,02	376,97	86,99	383,97	4,17	212,00	0,29	0,21	16,10
Завтрак 4 день														
124/04	Щи со св. капусты и картофеля со сметаной	250/15	6,22	8,53	25,28	202,77	110,00	33,00	107,78	2,18	72,00	0,31	0,20	12,50
ТТК 156	Котлета рыбная "По-волжски"	100	10,54	15,09	8,26	211,01	175,79	7,89	110,00	0,28	100,00	0,05	0,02	0,40
520/04	Овощи по-деревенски	180	4,20	3,60	25,20	150,00	54,00	26,00	100,00	0,36	70,00	0,08	0,10	3,00
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
	Итого за прием		26,61	27,72	106,17	780,60	374,79	87,97	384,00	4,20	243,12	0,49	0,42	22,90
Завтрак 5 день														
110/04	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	250/15/10	8,35	10,40	35,32	268,28	184,84	34,57	148,38	0,38	90,880	0,270	0,29	12,50
444/04	Плов по-узбекски	50/150	12,80	16,50	34,60	338,10	150,16	30,75	170,40	1,67	152,00	0,17	0,02	6,78
686/04	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
	Итого за прием		26,80	27,40	116,95	821,60	374,00	86,40	385,00	4,15	244,00	0,48	0,41	19,28
Завтрак 6 день														
132/04	Рассольник Ленинградский	250	6,96	11,88	30,73	257,68	115	28,6	103,63	0,38	105,58	0,3	0,21	22,50
476/97	Котлета Домашняя	100	9,39	11,42	12,04	188,50	172,70	11,78	112,15	1,35	67,60	0,05	0,00	0,00
520/04	Овощи по-деревенски	180	4,20	3,60	25,20	150,00	54,00	26,00	100,00	0,36	70,00	0,08	0,10	3,00
686/04	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
	Итого за прием		26,20	27,40	115,00	811,40	380,70	87,46	382,00	4,19	244,30	0,47	0,41	25,50
	Итого за 6 дней:		160,66	167,73	677,14	4860,77	2256,59	511,32	2220,39	25,17	1482,04	2,67	2,32	115,68
	В среднем за 1 день:		26,78	27,96	112,86	810,13	376,10	85,22	370,07	4,20	247,01	0,45	0,39	19,28

Завтрак 7 день														
139/04	Суп с бобовыми	250	6,79	13,32	22,05	235,24	170,80	8,70	94,80	1,21	90,10	0,03	0,00	5,00
423/04	Бефстроганов (говядина)	50/50	7,60	9,68	10,04	157,68	130,00	18,06	31,48	0,13	117,68	0,250	0,080	4,20
Таб.4. 508/04	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,50	3,10	34,90	193,50	30,50	38,00	178,00	0,4	1,10	0,1	0,18	0,00
639/04	Напиток из сухофруктов	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,01	0,01	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
	Итого за прием		26,54	26,60	114,42	803,24	366,30	85,84	370,50	3,84	210,00	0,43	0,37	16,20
Завтрак 8 день														
110/04	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	250/10/10	7,35	8,40	33,32	238,28	104,84	21,57	88,38	0,38	60,880	0,020	0,01	12,50
67/04	Гуляш (говядина)	50/50	10,60	15,05	9,04	214,01	172,00	3,06	105,07	0,43	165,35	0,100	0,00	0,00
520/04	Пюре картофельное	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
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
	Итого за прием		27,40	27,35	112,89	807,31	364,44	81,71	360,47	3,17	238,15	0,29	0,29	14,55
Завтрак 9 день														
124/04	Щи со св. капусты и картофеля со сметаной	250/15	6,22	8,53	25,28	202,77	110,00	33,00	107,78	2,18	72,00	0,31	0,20	12,50
ТТК 9.С.С.	Котлета Воздушная (филе куриное) с маслом сливочным	100/6	7,75	7,92	4,18	119,00	57,60	5,00	84,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 49/1	Макаронные изделия отварные с сыром (2 вариант)	180/20	6,61	11,06	40,12	286,46	197,00	30,20	125,00	1,1	178,00	0,2	0,13	0,14
ТТК357	Напиток Витошка с витаминами и пребиотиком (малина)	200	0,00	0,00	18,60	74,40	12,00	6,00	8,00	0,8	20,00	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
	Итого за прием		26,23	28,01	121,61	843,45	399,60	89,28	383,00	5,78	271,12	0,89	0,73	27,64
Завтрак 10 день														
157/04	Солянка Домашняя	250	7,30	8,98	30,95	233,82	109,72	30,91	110,75	1,50	153,780	0,20	0,07	13,54
ТТК53	Печень по-строгановски	50/50	9,55	14,33	12,60	217,57	155	5,25	110,00	1,00	127,00	0,11	0,05	2,70
431/04	Пюре картофельное	180	3,80	3,40	23,50	139,80	48,60	31,00	100,80	0,26	10,80	0,13	0,18	2,05
ТТК 359	Напиток 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
	Итого за прием		26,30	27,21	114,48	808,01	348,32	88,24	387,77	4,86	292,70	0,49	0,40	21,29

Завтрак 11 день														
148/04	Лапша Домашняя с мясом птицы	250/15	8,11	9,78	25,06	220,70	134,24	25,51	91,87	1,47	69,400	0,16	0,26	2,60
ТТК 329	Котлета Городская с маслом сливочным	100/4	9,33	11,02	8,00	168,50	183,80	11,80	112,20	0,36	90,10	0,05	0,00	0,00
ТТК 23	Рис с овощами	180/40	4,60	7,40	25,50	187,00	31,20	22,60	97,60	0,46	65,20	0,04	0,08	3,20
ТТК 360	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	0,01	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
	Итого за прием		27,69	28,70	105,99	793,02	384,24	80,99	367,89	3,67	225,82	0,30	0,44	12,80
Завтрак 12 день														
133/04	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20	8,15	9,68	20,77	202,80	120,13	14,17	153,19	0,11	125,500	0,12	0,05	3,00
ТТК 65	Голубцы ленивые	200/10	12,80	16,50	44,60	378,10	150,16	30,75	170,40	1,67	92,00	0,17	0,02	16,78
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
	Итого за прием		26,60	26,68	112,40	796,12	309,29	66,00	389,81	3,88	218,62	0,33	0,17	19,78
	Итого за 6 дней:		160,76	164,55	681,79	4851,15	2172,19	492,06	2259,44	25,20	1456,41	2,73	2,40	112,26
	В среднем за 1 день:		26,79	27,43	113,63	808,53	362,03	82,01	376,57	4,20	242,74	0,46	0,40	18,71
	Итого за 12 дней:		321,42	332,28	1358,93	9711,92	4428,78	1003,38	4479,83	50,37	2938,45	5,40	4,72	227,94
	В среднем за 1 день:		26,79	27,69	113,24	809,33	369,07	83,62	373,32	4,20	244,87	0,45	0,39	19,00

Примечание: Допускается замена одного дня другим.