



**Примерное дотационное циклическое меню на завтраки
для учащихся с 1-4 кл. общеобразовательных школ на 2023 уч.год. 1 смена**

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)
Завтрак 1 день														
413/04	Колбаски детские отварные	100	9,00	8,49	0,80	115,61	40,00	20,00	110,00	0,80	0,00	0,09	0,00	0,00
ТТК 49/1	Макаронные изделия отварные с сыром (2 вариант)	180/20	6,61	11,06	40,12	286,46	208,00	30,20	125,00	1,1	178,00	0,2	0,13	0,14
	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	37,5	2,90	0,30	18,50	88,30	7,50	5,25	24,40	0,41	0,00	0,01	0,04	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	38,70	10,60	6,60	21,20	0,62	0,900	0,02	0,04	0,00
	Итого за прием		20,21	20,15	83,72	597,07	276,10	65,05	282,60	3,53	178,90	0,34	0,27	15,14
Завтрак 2 день														
97/04	Сыр порциями	10	1,48	2,33	0,00	26,89	10,00	3,50	30,00	0,77	8,80	0,03	0,004	0,07
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
692/04	Кофейный напиток	200	1,88	0,38	15,10	71,34	13,25	8,25	26,50	0,77	1,120	0,03	0,05	5,00
	Хлеб пшеничный	37,5	2,90	0,30	18,50	88,30	7,50	5,25	24,40	0,41	0,00	0,01	0,04	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	38,70	10,60	6,60	21,20	0,62	0,900	0,02	0,04	0,00
	Итого за прием		19,20	19,43	85,15	592,27	242,10	60,43	275,01	3,10	181,30	0,16	0,18	7,37

Завтрак 3 день														
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 тушеной	150/50	4,20	3,10	28,90	160,30	44,00	30,00	102,00	0,36	35,00	0,03	0,04	2,50
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	37,5	2,90	0,30	18,50	88,30	7,50	5,25	24,40	0,41	0,00	0,01	0,04	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	38,70	10,60	6,60	21,20	0,62	0,900	0,02	0,04	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		18,75	19,02	83,70	580,98	274,35	61,85	271,60	3,65	178,00	0,44	0,45	24,56
Завтрак 4 день														
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	37,5	2,90	0,30	18,50	88,30	7,50	5,25	24,40	0,41	0,00	0,01	0,04	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	38,70	10,60	6,60	21,20	0,62	0,900	0,02	0,04	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		19,54	19,69	83,06	587,61	275,89	60,74	274,60	3,00	170,90	0,19	0,23	17,40
Завтрак 5 день														
	Продукт йогуртовый	100	1,80	2,50	8,50	63,70	69,00	14,00	48,60	0,10	22,00	0,15	0,10	0,60
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 и лимоном	200	0,00	0,00	13,60	54,40	16,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,00	0,00	2,20
	Хлеб пшеничный	37,5	2,90	0,30	18,50	88,30	7,50	5,25	24,40	0,41	0,00	0,01	0,04	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	38,70	10,60	6,60	21,20	0,62	0,900	0,02	0,04	0,00
	Итого за прием		19,00	19,60	82,70	583,20	253,26	62,60	272,60	3,60	174,90	0,35	0,20	9,58
Завтрак 6 день														
476/97	Котлета Домашняя с маслом сливочным	100/4	9,39	15,02	12,05	220,94	173,80	11,80	113,20	1,36	90,10	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
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,20	0,00	15,80	64,00	24,00	8,00	14,00	2,8	0,00	0,10	0,00	20,00
	Хлеб пшеничный	37,5	2,90	0,30	18,50	88,30	7,50	5,25	24,40	0,41	0,00	0,01	0,04	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	38,70	10,60	6,60	21,20	0,62	0,900	0,02	0,04	0,00
	Итого за прием		18,19	19,22	79,05	561,94	269,90	57,65	272,80	5,55	161,00	0,26	0,18	23,00
	Итого за 6 дней:		114,89	117,11	497,38	3503,07	1591,60	368,32	1649,21	22,43	1045,00	1,74	1,51	97,05
	В среднем за 1 день:		19,15	19,52	82,90	583,85	265,27	61,39	274,87	3,74	174,17	0,29	0,25	16,18

	Завтрак 7 день													
97/04	Сыр порциями	30	4,43	7,00	0,00	80,72	30,00	10,50	90,00	2,30	26,40	0,09	0,012	0,21
	Продукт йогуртовый	100	1,80	2,50	8,50	63,70	69,00	14,00	48,60	0,01	22,00	0,15	0,10	0,60
305/04	Каша янтарная / масло сливочное	200/10	5,60	6,80	35,60	226,00	148,00	15,25	66,00	1,05	96,000	0,010	0,02	0,22
ТТК 358	Какао Витошка с 13 витаминами	200	4,00	3,80	15,10	110,60	21,00	14,00	31,00	0,03	55,50	0,37	0,32	21,60
	Хлеб пшеничный	37,5	2,90	0,30	18,50	88,30	7,50	5,25	24,40	0,41	0,00	0,01	0,04	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	38,70	10,60	6,60	21,20	0,62	0,900	0,02	0,04	0,00
	Итого за прием		20,23	20,70	85,20	608,02	286,10	65,60	281,20	4,42	200,80	0,65	0,53	22,63
	Завтрак 8 день													
437/04	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
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	37,5	2,90	0,30	18,50	88,30	7,50	5,25	24,40	0,41	0,00	0,01	0,04	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	38,70	10,60	6,60	21,20	0,62	0,900	0,02	0,04	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		19,20	19,45	82,14	580,41	266,70	65,91	270,47	3,05	177,05	0,29	0,29	16,05
	Завтрак 9 день													
ТТК 9.С.С.	Котлета Воздушная (филе куриное) с маслом сливочным	100/5	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	37,5	2,90	0,30	18,50	88,30	7,50	5,25	24,40	0,41	0,00	0,01	0,04	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	38,70	10,60	6,60	21,20	0,62	0,900	0,02	0,04	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		19,16	19,98	81,40	568,16	274,10	62,05	273,60	3,33	198,90	0,59	0,54	22,14
	Завтрак 10 день													
ТТК53	Салат Удинский	100	1,40	1,10	3,30	28,70	39,00	6,00	8,00	0,10	27,00	0,06	0,04	2,20
431/04	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
520/04	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
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	37,5	2,90	0,30	18,50	88,30	7,50	5,25	24,40	0,41	0,00	0,01	0,04	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	38,70	10,60	6,60	21,20	0,62	0,900	0,02	0,04	0,00
	Итого за прием		19,15	19,43	79,40	569,07	272,70	60,10	272,40	3,19	165,70	0,34	0,35	9,95

Завтрак 11 день														
ГТК 329	Котлета Городская с маслом сливочным	100/5	9,33	11,02	8,00	168,50	183,80	11,80	112,20	0,36	90,10	0,05	0,00	0,00
ГТК 23	Рис с овощами	160/40	4,60	7,40	25,50	187,00	31,20	22,60	97,60	0,46	65,20	0,04	0,08	3,20
ГТК 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	37,5	2,90	0,30	18,50	88,30	7,50	5,25	24,40	0,41	0,00	0,01	0,04	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	38,70	10,60	6,60	21,20	0,62	0,900	0,02	0,04	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,2	0,03	7,00
	Итого за прием		18,73	19,42	83,10	582,10	261,10	61,25	274,40	3,18	156,20	0,33	0,19	17,20
Завтрак 12 день														
476/97	Котлета Домашняя с маслом сливочным	100/10	9,88	16,12	12,06	232,84	184,80	11,83	116,25	1,37	122,60	0,056	0,00	0,00
534/04	Капуста тушенная	200	4,00	2,60	20,40	121,00	56,00	23,00	35,00	0,6	37,00	0,03	0,03	3,00
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	37,5	2,90	0,30	18,50	88,30	7,50	5,25	24,40	0,41	0,00	0,01	0,04	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	38,70	10,60	6,60	80,00	0,62	0,900	0,02	0,04	0,00
	Кондитерское изделие	30	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00
	Итого за прием		18,68	19,72	82,06	580,44	286,90	61,68	274,65	3,80	160,50	0,14	0,13	10,00
	Итого за 6 дней:		115,15	118,70	493,30	3488,20	1647,60	376,59	1646,72	20,97	1059,15	2,34	2,03	97,97
	В среднем за 1 день:		19,19	19,78	82,22	581,37	274,60	62,77	274,45	3,50	176,53	0,39	0,34	16,33
	Итого за 12 дней:		230,04	235,81	990,68	6991,27	3239,20	744,91	3295,93	43,40	2104,15	4,08	3,55	195,02
	В среднем за 1 день:		19,17	19,65	82,56	582,61	269,93	62,08	274,66	3,62	175,35	0,34	0,30	16,25

Примечание: Допускается замена одного дня другим.