



"УТВЕРЖДАЮ":
 Директор КГ МУП "Сияние Севера"
 Г.М. Шагапов
 2023 год



НЕЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ - 1 СМЕНА

Примерное циклическое меню на ОБЕДЫ

нелюготнои категории учащихся с 5-11 кл. для общеобразовательных школ на 2024 уч.год

(с родительской доплатой 248 руб.)

(Первый вариант)

Возрастная категория: 12 лет и старше (5-11 классы)

КГ МУП "Сияние Севера"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
			всего	всего	ды, г		Ca	Mg	P	Fe	A (рет.экв.)	B2 (мг)	B1 (мг)	C (мг)
Обед 1 день														
139/04	Суп с бобовыми и мясом	250/26,5	5,25	8,61	16,08	162,81	130,03	6,65	71,00	0,78	108,31	0,06	0,00	3,85
437/04	Гуляш (говядина)	60/60	10,90	15,05	19,04	255,21	162,00	3,06	105,07	1,43	162,35	0,100	0,000	3,00
Таб.4, 508/04	Каша гречневая рассыпчатая	220	5,00	12,70	31,20	259,10	44,00	38,00	112,00	0,32	0,00	0,08	0,16	0,00
	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	6,00
	Хлеб пшеничный	60	4,52	0,14	28,86	134,78	11,70	8,20	38,06	0,64	0,00	0,01	0,06	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	0,60	15,00	77,40	21,20	13,20	42,40	1,24	1,800	0,04	0,08	0,00
ТТК №125	Крендель сахарный	100	1,40	1,04	3,60	29,36	3,00	9,00	1,00	0,10	0,00	0,12	0,1	3,00
	Итого за прием		30,07	29,53	127,78	974,66	383,93	84,11	377,53	4,59	272,46	0,42	0,40	15,85
Обед 2 день														
148/04	Суп-лапша Домашняя с мясом птицы	250/30	10,39	13,60	25,07	264,24	115,24	26,51	90,87	2,84	86,25	0,2	0,22	3,25
456/04	Зразы рубленые (говядина) с маслом сливочным	105/10	6,54	10,05	6,88	144,13	135,80	18,80	219,20	0,20	75,00	0,20	0,10	0,00
541/04	Рагу из овощей	230	7,00	6,23	26,87	191,55	80,33	25,14	75,53	0,30	92,00	0,00	0,00	6,00
ТТК 349	Напиток клюквенный	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	3,00	6,00	0,08	0,00	0,01	0,00	15,00
	Хлеб пшеничный	60	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	40	1,88	0,38	9,38	48,46	13,25	8,25	26,50	0,77	1,12	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	5,00
	Итого за прием		29,98	30,78	115,85	860,34	382,37	97,53	460,82	5,97	254,37	0,47	0,45	29,25

Обед 3 день														
139/04	Суп картофельный с фасолью и мясом	250/25	7,25	11,22	26,18	234,70	34,60	30,80	2,52	1,04	75,000	0,24	0,02	1,00
444/04	Плов по-узбекски	60/140	13,00	19,00	35,76	366,04	150,16	20,75	170,40	1,67	52,00	0,17	0,02	4,78
ТТК 705/04	Напиток из шиповника	200	0,20	0,00	15,80	64,00	24,00	8,00	14,00	2,8	0,00	0,10	0,00	16,00
	Хлеб пшеничный	60	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	40	1,88	0,38	9,38	48,46	13,25	8,25	26,50	0,77	1,12	0,03	0,05	0,00
ТТК 338	Сырная палочка	80	2,71	2,10	5,14	50,30	25,23	9,95	27,70	0,88	37,050	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием		28,81	32,82	116,31	875,86	256,99	84,58	272,84	7,69	165,17	0,55	0,14	21,78
Обед 4 день														
132/04	Рассольник Ленинградский (с перловой крупой) с мясом и сметаной	250/20/19	10,02	14,98	15,96	238,74	143,75	35,75	129,54	0,47	101,97	0,25	0,26	3,10
451/04	Биточек из говядины с маслом сливочным	100/5	7,33	8,02	8,00	133,50	73,80	5,80	44,20	0,36	175,10	0,15	0,00	4,40
333, 516/04	Макаронные изделия отварные	200	5,88	11,06	44,12	299,54	188,00	30,20	125,00	1,1	118,00	0,2	0,23	0,00
ТТК 9	Напиток из яблок и клюквы	200	0,00	0,00	10,00	40,00	8,00	6,00	8,00	0,2	0,00	0,01	0,00	3,00
	Хлеб пшеничный	60	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	40	1,88	0,38	9,38	48,46	13,25	8,25	26,50	0,77	1,12	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	0,00	0,02	0,03	5,00
	Итого за прием		30,08	35,06	127,11	944,30	452,55	101,83	375,96	4,68	396,19	0,67	0,62	15,50
Обед 5 день														
110/04	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	250/20/25	7,05	10,85	20,90	209,45	107,94	22,76	80,44	1,44	125,690	0,210	0,11	3,90
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	180	3,80	3,40	23,50	139,80	48,60	26,00	100,80	0,26	10,80	0,13	0,16	2,05
ТТК 700/04	Напиток клюквенный	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	3,00	6,00	0,08	0,00	0,01	0,00	15,00
	Хлеб пшеничный	60	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	40	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		24,23	27,17	109,43	779,17	391,34	81,64	300,66	4,69	212,71	0,56	0,40	32,35
Обед 6 день														
ТТК №138	Салат "Рыжик"	100	1,44	2,68	3,20	42,68	28,38	6,42	60,70	3,16	5,500	0,04	0,05	2,11
124/04	Щи со св. капусты и картофеля с мясом и со сметаной	250/25/20	11,87	10,66	32,75	274,42	140,68	5,63	117,46	0,61	98,48	0,15	0,01	4,92
ТТК 156	Котлета рыбная "По-волжски"	100/10	6,54	14,09	18,26	226,01	210,79	17,89	105,00	0,29	178,00	0,05	0,03	1,00
511/04	Рис отварной	220	1,56	1,55	20,41	101,83	66,00	39,11	136,90	0,49	7,33	0,06	0,02	6,11
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	60	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	40	1,88	0,38	9,38	48,46	13,25	8,25	26,50	0,77	1,12	0,03	0,05	0,00
	Итого за прием		27,06	29,48	122,05	861,76	480,85	90,13	486,28	5,93	290,43	0,35	0,21	21,14
	Итого за 6 дней:		170,23	184,84	718,53	5296,09	2348,03	539,82	2274,09	33,55	1591,33	3,02	2,22	135,87
	В среднем за 1 день:		28,37	30,81	119,76	882,68	391,34	89,97	379,02	5,59	265,22	0,50	0,37	22,65

	Обед 7 день													
139/04	Суп с бобовыми и мясом	250/25	5,20	11,69	16,01	190,05	159,17	6,61	70,61	2,08	108,31	0,02	0,23	2,60
423/04	Бефстроганов (говядина)	55/55	10,60	10,05	9,04	169,01	152,00	18,06	85,07	0,43	185,35	0,200	0,04	4,20
Таб.4, 508/04	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,00	5,67	38,78	226,15	126,67	42,22	124,44	0,35	156,67	0,09	0,18	0,00
ТТК 374	Морс из клюквы	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	3,00	6,00	0,08	0,00	0,01	0,00	15,00
	Хлеб пшеничный	60	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	40	1,88	0,38	9,38	48,46	13,25	8,25	26,50	0,77	1,12	0,03	0,05	0,00
ТТК 3	Булочка Ромашка	75	0,11	1,40	10,40	54,64	44,18	13,96	69,41	1,20	52,64	0,06	0,05	0,00
	Итого за прием		26,56	29,31	121,66	856,67	517,02	98,93	413,75	5,44	504,09	0,42	0,60	21,80
	Обед 8 день													
110/04	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	250/20/25	7,05	10,85	20,90	209,45	107,94	22,76	80,44	1,44	125,690	0,210	0,11	3,90
451/04	Биточек из говядины с маслом сливочным	100/10	7,33	7,02	8,00	124,50	173,80	5,80	44,20	0,36	175,10	0,15	0,00	4,40
333, 516/04	Макаронные изделия отварные	200	5,88	11,06	44,12	299,54	188,00	30,20	125,00	1,1	118,00	0,2	0,23	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	60	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	40	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		26,31	29,83	130,05	893,91	520,74	88,84	326,86	5,53	419,91	0,63	0,47	22,30
	Обед 9 день													
124/04	Щи со св. капусты и картофеля с мясом и сметаной	250/24/14	11,87	10,66	31,18	268,14	133,95	5,36	111,84	1,58	93,77	0,14	0,01	4,68
443/04	Плов из говядины	50/150	10,00	15,60	34,70	319,20	150,16	30,75	170,40	1,67	122,00	0,17	0,02	4,78
592/04	Кисель из клюквы	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	3,00	6,00	0,08	0,00	0,01	0,00	15,00
	Хлеб пшеничный	60	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	40	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		28,72	27,26	128,91	875,86	335,11	63,19	357,46	5,88	216,89	0,38	0,16	29,46
	Обед 10 день													
№67/04	Салат "Удинский "	100	1,40	1,10	2,30	24,70	39,00	5,00	8,00	1,05	19,000	0,06	0,04	1,20
131/04	Рассольник Домашний с мясом и сметаной	250/15/18	3,86	8,98	26,94	204,02	44,51	8,74	3,24	1,33	96,470	0,30	0,02	8,90
462/04	Тефтели из говядины (2 вариант)	100/20	10,59	9,64	5,41	150,76	146,44	23,30	103,98	1,25	87,50	0,00	0,13	0,00
333, 516/04	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,50	5,10	34,90	203,50	114,00	38,00	112,00	0,32	141,00	0,08	0,16	0,00
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	60	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	40	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		26,00	25,32	116,98	799,80	378,95	96,12	293,44	5,33	345,09	0,49	0,45	17,10

Обед 11 день														
148/04	Суп-лапша Домашняя с мясом птицы	250/38	5,36	9,92	26,22	215,60	129,31	44,04	75,15	3,08	32,670	0,28	0,12	2,66
438/04	Азу из говядины	60/150	17,68	16,72	28,95	337,00	211,32	36,89	180,15	1,10	43,61	0,08	0,11	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	0,08	120,00	0,24	0,30	15,00
	Хлеб пшеничный	60	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	40	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 30	Эчпочмак	110	3,00	5,12	15,60	120,48	51,54	9,00	11,00	0,05	3,120	0,02	0,03	0,00
	Итого за прием		31,69	32,26	122,80	908,30	427,17	111,01	332,52	5,61	200,52	0,66	0,66	17,80
Обед 12 день														
133/04	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	13,27	16,10	29,60	316,38	171,18	20,2	75,80	1,36	178,83	0,17	0,07	1,42
ТТК 65	Голубцы ленивые со сметаной	200	12,80	12,50	44,60	342,10	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	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,08	0,00	0,01	0,00	7,00
	Хлеб пшеничный	60	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	40	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	0,000	0,02	0,03	5,00
	Итого за прием		32,12	29,50	131,23	918,90	372,34	81,03	323,42	4,66	271,95	0,41	0,22	20,20
	Итого за 6 дней:		171,40	173,48	751,63	5253,44	2551,33	539,12	2047,45	32,45	1958,45	2,99	2,56	128,66
	В среднем за 1 день:		28,57	28,91	125,27	875,57	425,22	89,85	341,24	5,41	326,41	0,50	0,43	21,44
	Итого за 12 дней:		341,63	358,32	1470,16	10549,53	4899,36	1078,94	4321,54	66,00	3549,78	6,01	4,78	264,53
	В среднем за 1 день:		28,47	29,86	122,51	879,13	408,28	89,91	360,13	5,50	295,82	0,50	0,40	22,04

Примечание: Допускается замена одного дня другим.