



«СОГЛАСОВАНО»
 Директор
 МАОУ «Средняя школа №8»
 Александрова Е.В.
 « 15 июля 2023 года »
 « с участием
 учителей
 отдельных
 предметов »



«ТВЕРЖДАЮ»
 Директор КГ МУПТ «Сияние Севера»
 Т.М. Шаганова
 « 15 июля 2023 года »
 « Сияние Севера »
 ИНН 8608040428
 #five ЮУ

НЕЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ - 1 СМЕНА

Примерное дотационное цикличное меню на ЗАВТРАКИ

для детей с пищевой аллергией на пшеницу и содержащие ее продукты (мука пшеничная, крупа пшеничная, манная, кондитерские изделия, макаронные изделия, панировочные сухари, соусы на основе муки пшеничной), вареные колбасы, сосиски,

молоко, все молочные продукты и блюда (в т.ч. сыр, творог, сливочное масло, маргарин, кефир, йогурт),

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

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

КГ МУПТ «Сияние Севера»

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A (рет.экв.)	B2 (мг)	B1 (мг)	C (мг)
1 день														
357/97	Филе горбуши припущенное с маслом растительным	100	9,00	8,49	22,80	203,61	85,00	20,00	110,00	0,08	0,10	0,01	0,00	0,00
ТТК 371	Овощи тушеные « Гавайская смесь »	200	4,61	7,06	30,12	202,46	138,00	10,20	105,00	1,1	118,00	0,02	0,103	0,14
ТТК 359	Напиток Рябинка	200	4,00	3,80	11,10	94,60	21,00	18,00	31,00	0,13	55,50	0,28	0,16	7,60
	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		18,01	19,75	73,62	544,27	260,00	57,20	257,00	2,56	173,60	0,33	0,29	14,74
2 день														
№ТТК №97	Салат "Бурячок"	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,02	0,03	1,50
№ 841 / 98	Котлета «Сочная» (из свинины)	100	9,33	11,02	10,00	176,50	123,80	11,80	112,20	0,36	50,10	0,05	0,00	0,00
ТТК №21	Каша гречневая с овощами (с маслом растительным)	200	7,30	6,51	29,65	206,39	70,68	23,15	125,62	0,00	53,43	0,013	0,045	2,10
	Сок пром.производства	200	0,00	0,00	18,60	74,40	12,00	6,00	8,00	0,08	70,00	0,24	0,15	4,00
	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		17,43	18,33	77,45	544,49	238,48	58,95	267,82	2,94	173,53	0,34	0,26	14,60

3 день														
ТТК № 300(а)	Птица запеченная (с маслом растительным)	100	13,75	4,92	5,60	121,68	184,25	5,00	105,00	0,54	22,10	0,02	0,00	4,00
№511 (2004)	Рис (отварной с маслом растительным)	200	2,80	12,50	34,60	262,10	50,16	30,75	150,40	0,67	80,00	0,017	0,12	4,78
	Сок пром.производства	200	0,00	0,00	18,60	74,40	12,00	6,00	8,00	0,08	70,00	0,24	0,15	4,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,02	0,03	2,00
	Итого за прием		16,95	17,82	68,40	501,78	262,41	50,75	274,40	2,54	172,10	0,30	0,30	14,78
4 день														
ТТК 156	Котлета рыбная "По-волжски"(без хлеба и панировочных сухарей)	100	9,54	10,09	14,26	186,01	165,79	17,89	110,00	0,28	80,00	0,05	0,02	1,40
ТТК №21	Каша гречневая с овощами	190	9,30	8,51	29,65	232,39	70,68	23,15	125,62	0,80	83,43	0,163	0,15	4,10
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	0,10	0,06	7,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,02	0,03	2,00
	Итого за прием		19,24	19,00	67,51	518,00	264,47	56,04	254,62	2,41	163,43	0,33	0,26	14,50
5 день														
40(2004)	Салат «Витаминный»	100	4,60	7,40	15,50	147,00	47,20	22,60	97,60	0,44	35,20	0,04	0,08	2,00
№444(2004)	Плов по-узбеки (с мясом говядины)	50/150	13,80	11,50	39,60	317,10	190,16	12,75	140,40	0,67	62,00	0,017	0,01	1,78
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200	0,00	0,00	18,60	74,40	12,00	6,00	8,00	0,08	70,00	0,24	0,15	4,00
	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		18,80	19,30	83,30	582,10	265,36	50,35	257,00	2,44	167,20	0,32	0,27	14,78
6 день														
№451(2004)	Котлета из свинины (без хлеба и панировочных сухарей)	100	9,39	11,02	12,05	184,94	173,80	16,80	113,20	0,80	60,10	0,04	0,00	0,00
520/04	Овощи по деревенски	180	8,60	7,40	39,50	259,00	31,20	22,60	97,60	0,28	43,20	0,04	0,08	3,00
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	18,60	74,40	12,00	6,00	8,00	0,08	70,00	0,24	0,15	4,00
	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		18,39	18,82	79,75	561,94	233,00	54,40	229,80	2,41	173,30	0,34	0,26	14,00
	Итого за 6 дней:		108,82	113,02	450,03	3252,58	1523,72	327,69	1540,64	15,30	1023,16	1,96	1,64	87,40
	В среднем за 1 день:		18,14	18,84	75,01	542,10	253,95	54,62	256,77	2,55	170,53	0,33	0,27	14,57

7 день														
	Филе трески припущенное с маслом растительным	100	14,61	8,06	20,12	211,46	138,00	10,20	105,00	1,1	88,00	0,12	0,13	1,14
ТТК № 23	Рис с овощами	160/40	2,80	8,50	34,60	226,10	80,16	30,75	120,40	0,63	62,00	0,17	0,12	4,78
№685(2004)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	3,10	12,40	16,00	6,00	8,00	0,008	0,00	0,00	0,00	0,20
	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		17,81	16,96	67,42	493,56	250,16	55,95	244,40	2,99	150,00	0,31	0,28	13,12
8 день														
ТТК № 100	Салат «Золотая осень»	100	4,60	7,10	5,50	104,30	31,20	22,60	37,60	0,26	15,20	0,04	0,08	2,00
№437(2004)	Гуляш из мяса говядины (без муки пшеничной)	55/55	8,60	7,05	9,04	134,01	152,00	3,06	85,07	0,43	45,35	0,001	0,00	0,00
Таб. №4, №508 (2004)	Каша гречневая рассыпчатая (с маслом растительным)	200	5,30	4,51	29,65	180,39	50,68	21,15	125,62	0,40	43,43	0,05	0,025	1,10
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200	0,00	0,00	18,60	74,40	12,00	6,00	8,00	0,08	70,00	0,24	0,15	4,00
	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		18,90	19,06	72,39	536,70	261,88	61,81	267,29	2,42	173,98	0,35	0,29	14,10
9 день														
№132,275 (2011)	Капуста тушеная с мясом птицы	250	17,75	17,52	37,98	380,60	192,00	45,00	210,00	1,44	130,00	0,20	0,06	0,00
ТТК 356	Напиток Витошка с витаминами и пребиотиком (малина)	200	0,00	0,00	19,60	78,40	12,00	6,00	8,00	0,8	20,00	0,10	0,18	11,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	0,25	20,00	0,02	0,03	3,00
	Итого за прием		18,15	17,92	67,18	502,60	220,00	60,00	229,00	2,49	170,00	0,32	0,27	14,00
10 день														
№451(2004)	Котлета из говядины (без хлеба и сухарей панировочных, масла сливочного)	100	5,75	7,52	10,18	131,40	57,60	5,00	84,00	1,40	0,00	0,00	0,00	3,00
№ 518(04)	Картофель отварной с маслом растительным	200	11,80	11,50	39,60	309,10	180,16	30,75	170,40	0,89	82,00	0,1	0,12	4,78
№685(2004)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	18,60	74,40	12,00	6,00	8,00	0,08	70,00	0,23	0,15	4,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	0,25	0,00	0,02	0,03	3,00
	Итого за прием		17,95	19,42	77,98	558,50	265,76	50,75	273,40	2,62	152,00	0,35	0,30	14,78

11 день														
№ 841 / 98	Котлета «Сочная» (свинина, без хлеба и панировочных сухарей)	100	9,33	11,02	10,00	176,50	183,80	14,80	112,20	1,36	90,10	0,05	0,12	0,00
ТТК 371	Овощи тушеные « Гавайская смесь»	160/40	7,60	7,40	33,50	231,00	31,20	22,60	97,60	0,26	65,20	0,04	0,08	3,00
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	0,05	5,00
	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		17,33	18,82	67,10	507,10	243,00	52,40	228,80	2,95	155,30	0,30	0,28	15,00
12 день														
№476(1997)	Котлета Домашняя (без хлеба, панировочных сухарей, масла сливочного)	100	12,88	13,12	12,06	217,84	184,80	14,83	116,25	1,30	122,60	0,056	0,12	0,00
№534 (2004)	Капуста тушеная	200	4,00	2,60	31,40	165,00	56,00	23,00	85,00	1,6	37,00	0,23	0,16	8,00
ТТК 359	Напиток из сухофруктов	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,08	0,00	0,01	0,01	7,00
	Фрукты	100	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		17,28	16,12	67,06	482,44	268,80	52,83	220,25	2,98	159,60	0,31	0,30	15,00
	Итого за 6 дней:		107,42	108,30	419,13	3080,90	1509,60	333,74	1463,14	16,45	960,88	1,94	1,72	86,00
	В среднем за 1 день:		17,90	18,05	69,86	513,48	251,60	55,62	243,86	2,74	160,15	0,32	0,29	14,33
	Итого за 12 дней:		216,24	221,32	869,16	6333,48	3033,32	661,43	3003,78	31,75	1984,04	3,90	3,36	173,40
	В среднем за 1 день:		18,02	18,44	72,43	527,79	252,78	55,12	250,32	2,65	165,34	0,32	0,28	14,45

Примечание: Допускается замена одного дня другим.