

"СОГЛАСОВАНО":  
 Директор  
 МАОУ "Средняя школа №6"  
 О.И.Дзюба  
 "25" / "02" / 2024 год



"УТВЕРЖДАЮ":  
 Директор КГ МУТП "Сияние Севера"  
 Г.М. Шагалов  
 "25" / "02" / 2024 год

**НЕЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ - 1 СМЕНА**  
**Примерное циклическое меню на ОБЕДЫ**

для детей с пищевой аллергией с исключением цельного молока

молочных, кисломолочных продуктов и блюд их содержащих.

нелюбимой категории учащихся с 1-4 кл. для общеобразовательных школ на 2024 уч.год

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)
<b>Обед 1 день</b>														
139/04	Суп с бобовыми и мясом	200/30	6,45	10,02	22,05	204,18	173,80	11,80	113,20	1,36	90,10	0,09		5,00
437/04	Гуляш (говядина)	60/60	6,80	11,05	9,04	162,81	102,00	3,06	105,07	0,143	115,35	0,140		
Таб.4, 508/04	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	200	4,60	5,20	35,00	205,20	44,00	38,00	82,00	0,032	10,10	0,14	0,1	
ТТК357	Напиток Витошка с витаминами и пребиотиками	200	0,20		16,80	68,00	10,00	3,00	2,00	0,06	0,20	0,02	0,16	9,00
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,12	12,05	64,36	9,75	6,83	31,72	0,53		0,01	0,05	
	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	
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25		0,02	0,03	7,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>24,10</b>	<b>27,17</b>	<b>113,92</b>	<b>796,61</b>	<b>368,80</b>	<b>79,94</b>	<b>371,49</b>	<b>4,00</b>	<b>216,87</b>	<b>0,45</b>	<b>0,39</b>	<b>21,00</b>
<b>Обед 2 день</b>														
148/04	Лапша Домашняя с мясом	200/30	8,31	10,88	20,06	211,40	140,24	26,51	90,87	0,47	39,400	0,1	0,03	2,60
456/04	Зразы рубленые (говядина, без молока и масла сливочного)	100	9,54	10,05	6,88	156,13	85,80	12,80	119,20	1,02	85,00	0,25	0,11	
541/04	Рагу из овощей	200	2,04	5,10	23,47	147,94	80,33	15,14	75,53	0,03	92,00	0,02	0,10	4,00
ТТК 700	Морс клюквенный	200			14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,08		0,01	0,02	7,00
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,12	24,05	112,36	9,75	6,83	31,72	0,53		0,01	0,05	
	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	
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25		0,02	0,03	7,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>25,94</b>	<b>26,93</b>	<b>107,44</b>	<b>775,89</b>	<b>357,37</b>	<b>84,53</b>	<b>362,82</b>	<b>4,15</b>	<b>217,52</b>	<b>0,44</b>	<b>0,39</b>	<b>20,60</b>

Обед 3 день														
139/04	Суп картофельный с фасолью и мясом	200/25	7,40	9,00	30,95	234,40	129,72	20,91	110,75	1,50	153,780	0,25	0,17	3,54
444/04	Плов по-узбекски	60/140	12,00	16,60	28,70	312,20	150,16	30,75	170,40	0,07	62,00	0,1	0,06	1,78
705/04	Напиток из шиповника	200			14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,08		0,01		7,00
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,12	24,05	112,36	9,75	6,83	31,72	0,53		0,01	0,05	
	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	
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25		0,02	0,03	7,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>25,45</b>	<b>26,50</b>	<b>116,68</b>	<b>807,02</b>	<b>330,88</b>	<b>81,74</b>	<b>358,37</b>	<b>4,20</b>	<b>216,90</b>	<b>0,42</b>	<b>0,36</b>	<b>19,32</b>
Обед 4 день														
132/04	Рассольник Ленинградский (с перловой крупой) с мясом	200/30	6,35	8,64	25,28	204,28	110,00	33,00	107,78	0,18	72,00	0,31	0,20	3,50
451/04	Биточек из говядины	100	7,33	15,02	8,00	196,50	163,80	5,80	54,20	0,36	105,10	0,25	0,03	4,40
333, 516/04	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	200	3,80	3,40	23,50	139,80	48,60	16,00	100,80	0,26	20,80	0,13	0,04	2,05
ТТК 9	Напиток из яблоч и клюквы	200			14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,8	20,20	0,01	0,16	3,00
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,12	24,05	112,36	9,75	6,83	31,72	0,53		0,01	0,05	
	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	
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25		0,02	0,03	7,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>23,53</b>	<b>27,06</b>	<b>113,81</b>	<b>757,40</b>	<b>373,40</b>	<b>84,88</b>	<b>340,00</b>	<b>4,15</b>	<b>219,22</b>	<b>0,45</b>	<b>0,36</b>	<b>19,95</b>
Обед 5 день														
110/04	Борщ с капустой и картофелем с мясом	200/25	8,35	9,40	23,32	211,28	104,84	21,57	88,38	0,38	20,880	0,020	0,01	1,50
451/04	Шницель из говядины	100	7,33	12,02	8,00	169,50	183,80	5,80	64,20	0,14	65,10	0,15		0,40
520/04	Пюре картофельное (без молока)	200	4,20	3,77	26,06	154,97	53,40	37,56	110,77	0,32	11,88	0,15	0,09	1,53
ТТК357	Напиток клюквенный	200			18,60	74,40	12,00	6,00	8,00	0,8	120,00	0,04	0,15	1,00
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,12	24,05	112,36	9,75	6,83	31,72	0,53		0,01	0,05	9,00
	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	
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25		0,02	0,03	7,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>25,93</b>	<b>26,09</b>	<b>109,41</b>	<b>770,97</b>	<b>377,04</b>	<b>86,01</b>	<b>340,57</b>	<b>4,19</b>	<b>218,98</b>	<b>0,42</b>	<b>0,38</b>	<b>20,43</b>
Обед 6 день														
124/04	Щи из свежей капусты и картофеля с мясом	200/30	8,02	8,98	11,73	159,82	95	28,6	83,63	0,38	85,58	0,3	0,02	2,50
ТТК 156	Котлета рыбная "По-волжски"	100	7,64	11,19	8,26	164,31	175,79	7,89	110,00	1,28	110,00	0,05	0,09	1,40
511/04	Рис отварной	200	3,60	5,20	35,00	201,20	44,00	11,00	112,00	0,32	31,00	0,01	0,16	
ТТК349	Напиток из смеси ягод Я-Яшка №3	200			14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,08		0,01		9,00
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,12	24,05	112,36	9,75	6,83	31,72	0,05		0,01	0,005	
	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	
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25		0,02	0,03	7,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>25,31</b>	<b>26,27</b>	<b>112,02</b>	<b>785,75</b>	<b>365,79</b>	<b>77,57</b>	<b>382,85</b>	<b>4,13</b>	<b>227,70</b>	<b>0,43</b>	<b>0,36</b>	<b>19,90</b>
	<b>Итого за 6 дней:</b>		<b>150,26</b>	<b>160,02</b>	<b>673,28</b>	<b>4693,64</b>	<b>2173,28</b>	<b>494,67</b>	<b>2156,10</b>	<b>24,82</b>	<b>1317,19</b>	<b>2,61</b>	<b>2,23</b>	<b>121,20</b>
	<b>В среднем за 1 день:</b>		<b>25,04</b>	<b>26,67</b>	<b>112,21</b>	<b>782,27</b>	<b>362,21</b>	<b>82,45</b>	<b>359,35</b>	<b>4,14</b>	<b>219,53</b>	<b>0,44</b>	<b>0,37</b>	<b>20,20</b>

Обед 7 день														
139/04	Суп с бобовыми и мясом	200/30	5,45	15,02	2,05	165,18	173,80	11,80	113,20	1,04	90,10	0,05		1,20
451/04	Котлета из говядины	100	9,60	5,05	9,04	120,01	92,00	18,06	85,07	0,04	125,35	0,230	0,04	1,20
Таб.4. 508/04	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,60	5,20	35,00	205,20	44,00	28,00	112,00	0,32		0,08	0,16	
ТТК 374	Морс из клюквы	200	0,20		16,80	68,00	10,00	3,00	2,00	0,08		0,02	0,06	11,00
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,12	24,05	112,36	9,75	6,83	31,72	0,53		0,01	0,05	
	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	
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25		0,02	0,03	7,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>25,90</b>	<b>26,17</b>	<b>105,92</b>	<b>762,81</b>	<b>358,80</b>	<b>84,94</b>	<b>381,49</b>	<b>4,03</b>	<b>216,57</b>	<b>0,44</b>	<b>0,39</b>	<b>20,40</b>
Обед 8 день														
110/04	Борщ с капустой и картофелем с мясом	200/25	8,35	9,40	23,32	211,28	104,84	21,57	88,38	0,38	80,880	0,020	0,01	1,50
451/04	Биточек из говядины	100	7,33	10,02	8,00	151,50	183,80	5,80	74,20	0,36	85,10	0,15	0,16	1,40
ТТК 333.516/04	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	200	5,60	5,80	26,50	180,60	31,20	22,60	97,60	0,46	65,20	0,24	0,08	3,20
ТТК 349	Напиток из смеси ягод Я-Яшка №3	200			14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,08		0,01		5,00
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,12	24,05	112,36	9,75	6,83	31,72	0,53		0,01	0,05	
	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	
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25		0,02	0,03	7,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>27,33</b>	<b>26,12</b>	<b>114,85</b>	<b>803,80</b>	<b>370,84</b>	<b>80,05</b>	<b>337,40</b>	<b>3,83</b>	<b>232,30</b>	<b>0,48</b>	<b>0,38</b>	<b>18,10</b>
Обед 9 день														
124/04	Щи из свежей капусты и картофеля с мясом	200/30	8,02	8,98	11,73	159,82	130,0	28,6	83,63	0,38	85,58	0,3	0,02	2,50
443/04	Плов из говядины	50/150	12,00	13,90	34,70	311,90	160,16	20,75	170,40	1,07	152,00	0,017	0,21	1,50
592/94	Кисель из клюквы	200	0,20		14,00	56,80	12,00	6,00	8,00	0,08		0,11		10,00
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,12	24,05	112,36	9,75	6,83	31,72	0,53		0,01	0,05	
	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	
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25		0,02	0,03	7,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>26,27</b>	<b>23,78</b>	<b>103,46</b>	<b>732,94</b>	<b>341,16</b>	<b>79,43</b>	<b>331,25</b>	<b>4,08</b>	<b>238,70</b>	<b>0,49</b>	<b>0,36</b>	<b>21,00</b>

Обед 10 день														
157/04	Рассольник Домашний с мясом	200/20	7,60	9,15	11,95	160,55	109,72	30,91	110,75	1,05	133,780	0,20	0,07	3,54
462/04	Тефтели из говядины (2 вариант)	100	7,33	10,92	8,00	159,60	183,80	5,80	44,20	0,04	75,10	0,02		4,40
Таб№4 508/04	Каша гречневая рассыпчатая	200	3,80	3,40	33,50	179,80	38,60	16,00	100,80	0,26	10,80	0,13	0,18	2,05
	Напиток из смеси ягод Я-Яшка №1	200			14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,08		0,03		4,00
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,12	24,05	112,36	9,75	6,83	31,72	0,53		0,01	0,05	
	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	
ТТК 157	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25		0,02	0,03	7,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>24,78</b>	<b>24,37</b>	<b>110,48</b>	<b>760,37</b>	<b>383,12</b>	<b>82,79</b>	<b>332,97</b>	<b>3,98</b>	<b>220,80</b>	<b>0,44</b>	<b>0,38</b>	<b>20,99</b>
Обед 11 день														
148/04	Лапша Домашняя с мясом птицы	200/40	7,31	9,88	20,06	198,40	140,24	26,51	90,87	1,47	69,400	0,16	0,03	1,60
438/04	Азу из говядины	60/140	11,62	15,92	26,46	295,60	168,00	26,89	180,15	0,60	43,61	0,21	0,00	1,14
ТТК357	Напиток Витошка с витаминами и пребиотиком	200			18,60	74,40	12,00	6,00	8,00	0,008	110,00	0,03	0,30	12,00
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,12	24,05	112,36	9,75	6,83	31,72	0,05		0,01	0,05	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,88	0,38	9,38	48,46	13,25	8,25	26,50	0,77	1,120	0,03	0,005	
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25		0,02	0,03	6,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>24,98</b>	<b>26,70</b>	<b>108,15</b>	<b>772,82</b>	<b>359,24</b>	<b>83,48</b>	<b>348,24</b>	<b>4,15</b>	<b>224,13</b>	<b>0,46</b>	<b>0,41</b>	<b>20,74</b>
Обед 12 день														
133/04	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/30	9,15	10,68	20,77	215,80	120,13	24,17	153,19	0,11	125,500	0,12	0,05	3,00
ТТК 65	Голубцы ленивые	200	10,80	12,50	24,60	254,10	160,16	30,75	140,40	0,67	92,00	0,17	0,23	8,78
ТТК 349	Напиток из смеси ягод Я-Яшка №3	200			13,60	54,40	16,00	6,00	8,00	0,8		0,06		2,10
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,12	24,05	112,36	9,75	6,83	31,72	0,53		0,01	0,05	
	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	
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25		0,02	0,03	7,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>26,00</b>	<b>24,08</b>	<b>102,00</b>	<b>728,72</b>	<b>335,29</b>	<b>85,00</b>	<b>370,81</b>	<b>4,13</b>	<b>218,62</b>	<b>0,41</b>	<b>0,41</b>	<b>20,88</b>
	<b>Итого за 6 дней:</b>		<b>155,26</b>	<b>151,22</b>	<b>644,86</b>	<b>4561,46</b>	<b>2148,45</b>	<b>495,69</b>	<b>2102,16</b>	<b>24,19</b>	<b>1351,12</b>	<b>2,72</b>	<b>2,33</b>	<b>122,11</b>
	<b>В среднем за 1 день:</b>		<b>25,88</b>	<b>25,20</b>	<b>107,48</b>	<b>760,24</b>	<b>358,08</b>	<b>82,62</b>	<b>350,36</b>	<b>4,03</b>	<b>225,19</b>	<b>0,45</b>	<b>0,39</b>	<b>20,35</b>
	<b>Итого за 12 дней:</b>		<b>305,52</b>	<b>311,24</b>	<b>1318,14</b>	<b>9255,10</b>	<b>4321,73</b>	<b>990,36</b>	<b>4258,26</b>	<b>49,02</b>	<b>2668,31</b>	<b>5,33</b>	<b>4,57</b>	<b>243,31</b>
	<b>В среднем за 1 день:</b>		<b>25,46</b>	<b>25,94</b>	<b>109,85</b>	<b>771,26</b>	<b>360,14</b>	<b>82,53</b>	<b>354,86</b>	<b>4,08</b>	<b>222,36</b>	<b>0,44</b>	<b>0,38</b>	<b>20,28</b>

Примечание: Допускается замена одного дня другим.