



Примерное циклическое меню на ОБЕДЫ
Для учащихся с 1-4 кл. льготной категории общеобразовательных школ на 2024 уч.год.
(Второй вариант)
 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	Мг			Р	Fe	A (векзв)	B2 (мг)	B1 (мг)	C (мг)			
Обед 1 день																	
139/04	Суп с бобовыми и мясом	250/25	3,29	6,20	11,50	114,96	121,70	3,15	60,43	3,00	173,500	0,10	0,05	0,00			
ТТК 329	Котлета Гродская (говядина) с маслом сливочным	100/10	10,01	14,52	6,75	197,72	159,80	39,87	37,22	1,35	164,00	0,18	0,13	0,00			
333, 516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,19	9,95	23,87	209,79	86,44	20,48	177,40	1,44	18,800	0,27	0,06	0,00			
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,075	0,00	0,00	0,00	20,00			
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	13,80	8,40	39,00	0,66	0,000	0,02	0,06	0,00			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,000	0,03	0,04	0,00			
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,000	0,20	0,03	10,00			
	Итого за прием		26,83	31,98	106,26	820,18	420,34	97,59	367,85	8,08	356,30	0,80	0,37	30,00			
Обед 2 день																	
157/04	Солынка Домашняя со сметаной	250/25	6,00	8,98	24,95	204,62	64,60	19,80	105,52	0,04	55,000	0,34	0,14	0,00			
ТТК 65	Голубцы ленивые со сметаной	220/20	11,73	15,99	39,03	346,95	227,64	46,84	166,51	5,06	119,500	0,18	0,15	0,00			
700/04	Напиток клюквенный	200	0,20	0,00	14,00	56,80	12,00	6,00	8,00	0,75	0,00	0,00	0,00	15,00			
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	13,80	8,40	39,00	0,66	0,000	0,02	0,06	0,00			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,000	0,03	0,04	0,00			
	Итого за прием		24,87	25,88	118,52	806,48	328,64	91,73	353,83	6,81	174,50	0,57	0,39	15,00			

	Обед 3 день													
124/04	Щи со св. капусты и картофеля с мясом и со сметаной	250/20/25	7,33	9,62	16,82	183,18	121,60	4,21	73,81	1,09	132,020	0,160	0,09	1,67
456/04	Зразы рубленые (говядина) с маслом сливочным	100/5	7,59	9,64	7,41	146,76	274,44	43,30	203,98	1,65	27,500	0,00	0,14	0,00
Таб.4, 508/04	Каша пшеничная	200	4,50	5,10	41,90	231,50	18,00	13,5	10,80	1,49	95,00	0,1	0,12	5,00
705/04	Напиток яблочный	200	0,20	0,00	14,00	56,80	12,00	6,00	8,00	0,75	0,00	0,00	0,00	10,00
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	13,80	8,40	39,00	0,66	0,000	0,02	0,06	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,000	0,03	0,04	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,000	0,20	0,03	10,00
	Итого за прием		26,96	25,67	130,27	859,95	466,44	95,10	381,39	7,19	254,52	0,51	0,48	26,67
	Обед 4 день													
110/04	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	250/25/25	7,22	9,53	29,28	231,77	120,00	14,00	143,50	0,43	80,000	0,22	0,12	0,31
437/04	Гуляш (говядина)	60/60	13,10	16,05	9,04	233,01	207,00	33,06	123,07	3,43	74,35	0,15	0,15	4,00
Т.4, 508/04	Каша гречневая расщипчатая	200	6,40	7,12	38,40	243,28	52,8	45,6	134,40	0,38	0,00	0,1	0,20	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	0,00	0,00	5,00
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	13,80	8,40	39,00	0,66	0,000	0,02	0,06	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,000	0,03	0,04	0,00
	Итого за прием		33,66	33,61	131,26	962,17	416,20	117,75	482,77	6,00	154,35	0,52	0,57	9,31
	Обед 5 день													
132/04	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	250/30/30	6,15	10,68	18,77	195,80	90,13	14,17	113,19	0,11	100,500	0,22	0,13	0,00
397/04	Фрикадельки рыбные (минтай) с соусом томатным	100/30	12,94	4,79	14,26	151,91	213,00	48,89	111,00	1,43	161,00	0,30	0,15	0,00
ТТК 22	Каша перловая расщипчатая с овощами	220/40	5,88	11,06	34,12	259,54	108,00	30,20	125,00	1,1	78,00	0,2	0,2	0,00
700/04	Напиток клюквенный	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,75	0,00	0,00	0,00	15,00
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	13,80	8,40	39,00	0,66	0,000	0,02	0,06	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,000	0,03	0,04	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,000	0,20	0,03	10,00
	Итого за прием		32,31	27,84	131,29	904,96	463,53	127,35	441,99	5,60	339,50	0,97	0,61	25,00
	Обед 6 день													
157/04	Солянка Домашняя со сметаной	250/35	6,00	8,98	24,95	204,62	64,60	19,80	105,52	0,04	50,000	0,34	0,14	0,00
444/04	Плов по-узбекски (говядина)	60/150	13,54	16,20	43,18	372,68	212,80	42,80	218,89	4,95	107,98	0,02	0,180	0,00
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,075	0,00	0,00	0,00	20,00
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	13,80	8,40	39,00	0,66	0,000	0,02	0,06	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,57	0,65	16,53	86,25	15,90	16,04	52,20	0,45	0,000	0,05	0,06	0,00
	Итого за прием		27,67	26,31	128,18	860,19	319,10	93,04	423,61	6,18	157,98	0,43	0,44	20,00
	Итого за 6 дней:		172,30	171,29	745,78	5213,93	2414,25	622,56	2451,44	39,85	1437,15	3,80	2,86	125,98
	В среднем за 1 день:		28,72	28,55	124,30	868,99	402,38	103,76	408,57	6,64	239,53	0,63	0,48	21,00

Обед 7 день														
139/04	Суп с бобовыми и мясом с грибами	250/25	3,29	6,20	11,50	114,96	121,70	3,15	60,43	3,00	173,500	0,10	0,05	0,00
ТТК 262	Котлета рыбная Любительская (минтай) с маслом сливочным	100/10	9,10	6,05	19,04	167,01	117,00	17,06	102,07	0,43	200,00	0,100	0,190	0,00
Tab.4, 508/04	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,40	7,12	38,40	243,28	143,28	45,6	134,40	0,38	0,00	0,1	0,20	0,00
592/94	Кисель из клюквы	200	0,20	0,00	14,00	56,80	12,00	6,00	8,00	0,75	0,00	0,00	0,00	20,00
	Хлеб пшеничный	60	3,74	0,60	21,98	108,28	11,50	14,30	36,50	0,53	0,000	0,04	0,075	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,000	0,03	0,04	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,000	0,20	0,03	10,00
	Итого за прием		25,51	20,80	125,54	791,40	432,08	105,80	387,20	6,64	373,50	0,57	0,59	30,00
Обед 8 день														
110/04	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	250/25/20	7,33	9,62	16,82	183,18	121,60	4,21	73,81	1,09	52,020	0,160	0,09	1,67
423/04	Бефстроганов (говядина)	50/50	13,09	14,52	32,90	314,64	211,3	39,76	235,00	1,02	169,500	0,23	0,14	0,00
ТТК 22	Каша перловая рассыпчатая с овощами	150/40	4,50	5,10	21,90	151,50	18,00	13,5	10,80	1,49	90,00	0,1	0,12	0,00
639/04	Напиток яблочный	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,08	0,00	0,03	0,00	10,00
	Хлеб пшеничный	60	3,74	0,60	21,98	108,28	11,50	14,30	36,50	0,53	0,000	0,04	0,075	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,000	0,03	0,04	0,00
	Итого за прием		31,04	30,27	118,62	871,07	385,00	88,46	398,91	4,51	311,52	0,59	0,47	11,67
Обед 9 день														
124/04	Щи со св. капустой и картофелем с мясом и сметаной	250/25/25	7,22	9,53	29,28	231,77	120,00	14,00	143,50	0,43	80,000	0,11	0,12	6,31
ТТК 156	Котлета по-волжски (минтай) с маслом сливочным	100/4	12,23	14,84	13,40	236,08	108,50	45,03	103,50	1,06	157,92	0,018	0,17	0,00
534/04	Капуста тушеная	220	6,88	11,06	24,12	223,54	96,04	22,75	86,00	0,9	12,00	0,03	0,02	0,00
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,08	0,00	0,30	0,00	20,00
	Хлеб пшеничный	60	3,74	0,60	21,98	108,28	11,50	14,30	36,50	0,53	0,000	0,04	0,075	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,000	0,03	0,04	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,000	0,20	0,03	10,00
	Итого за прием		32,85	36,86	123,40	956,74	374,64	121,77	423,30	4,55	249,92	0,73	0,46	36,31

Обед 10 день														
101/04	Отурец консервированный (порциями)	60	0,74	0,82	5,74	33,30	11,00	1,94	14,01	0,00	10,00	0,00	0,04	6,00
157/04	Солянка Домашняя со сметаной	250/35	9,22	13,57	31,28	284,13	155,01	29,98	138,12	0,57	55,000	0,34	0,34	0,00
443/04	Плов из говядины	60/150	15,75	18,93	43,03	405,49	239,67	33,96	220,50	4,6	175,000	0,12	0,22	0,00
ТТК 9	Напиток из яблок и клюквы	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,03	0,00	10,00
	Хлеб пшеничный	60	3,74	0,60	21,98	108,28	11,50	14,30	36,50	0,53	0,000	0,04	0,075	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,000	0,03	0,04	0,00
	Итого за прием		31,83	34,35	127,05	944,67	439,78	96,87	451,93	6,80	240,00	0,56	0,72	16,00
Обед 11 день														
131/04	Расходник Домашний с мясом и сметаной	250/25/30	7,33	9,62	16,82	183,18	121,60	4,21	73,81	1,09	132,020	0,160	0,09	1,67
451/04	Панишель из говядины с маслом сливочным	100/10	13,54	16,20	30,18	320,68	212,80	22,80	109,20	1,69	15,00	0,30	0,080	0,00
541/04	Рагу из овощей	200	6,04	5,90	23,47	171,14	80,33	25,14	75,53	0,30	92,00	0,00	0,00	6,00
639/04	Напиток из сухофруктов	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,00	0,00	5,00
	Хлеб пшеничный	60	3,74	0,60	21,98	108,28	11,50	14,30	36,50	0,53	0,000	0,04	0,075	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,000	0,03	0,04	0,00
	Итого за прием		33,03	32,75	117,47	896,75	448,83	83,14	337,84	4,71	239,02	0,53	0,29	12,67
Обед 12 день														
133/04	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	6,15	10,68	18,77	195,80	90,13	14,17	113,19	0,11	125,500	0,22	0,13	0,00
451/04	Биточек из говядины с маслом сливочным	100/5	7,59	9,64	5,41	138,76	274,44	23,30	103,98	1,65	27,500	0,00	0,14	0,00
Таб.4, 508/04	Каша пшеничная	200	4,50	5,10	41,90	231,50	18,00	13,5	10,80	1,49	95,00	0,1	0,12	5,00
639/04	Напиток яблочный	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,08	0,00	0,03	0,00	10,00
	Хлеб пшеничный	60	3,74	0,60	21,98	108,28	11,50	14,30	36,50	0,53	0,000	0,04	0,075	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,000	0,03	0,04	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,000	0,20	0,03	10,00
	Итого за прием		24,76	26,85	122,68	831,41	432,67	90,96	318,27	5,41	248,00	0,62	0,54	25,00
	Итого за 6 дней:		179,02	181,88	734,76	5292,04	2513,00	587,00	2317,45	32,62	1661,96	3,60	3,04	131,65
	В среднем за 1 день:		29,84	30,31	122,46	882,01	418,83	97,83	386,24	5,44	276,99	0,60	0,51	21,94
	Итого за 12 дней:		351,32	353,17	1480,54	10505,97	4927,25	1209,56	4768,89	72,47	3099,11	7,40	5,90	257,63
	В среднем за 1 день:		29,28	29,43	123,38	875,50	410,60	100,80	397,41	6,04	258,26	0,62	0,49	21,47

Примечание: Допускается замена одного дня другим.