

"СОГЛАСОВАНО":
 Директор
 МАОУ "Средняя школа №6"
 О.И.Дзюба
 "05" 2024 год



"УТВЕРЖДАЮ":
 Директор КГ МУТП "Сияние Севера"
 Г.М. Шагапов
 "05" 2024 год



НЕЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ - 1 СМЕНА
Примерное дотационное циклическое меню на ЗАВТРАКИ
для детей с пищевой аллергией с исключением цельного молока,
молочных, кисломолочных продуктов и блюд их содержащих.
для учащихся с 1-4 кл. общеобразовательных школ на 2024 уч.год. 1 смена
 Возрастная категория: 7-11лет (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)
1 день														
413/04	Колбаски детские отварные	100	9,00	8,49	0,80	115,61	40,00	20,00	110,00	0,08	0,10	0,01	0,00	0,00
ТТК 1023	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	200	4,61	8,06	30,12	211,46	138,00	10,20	105,00	0,6	158,00	0,22	0,13	0,14
ТК 357	Напиток Витошка с витаминами и пребиотиком	200	0,20	0,00	11,80	48,00	10,00	3,00	2,00	0,06	0,00	0,02	0,06	12,00
	Хлеб пшеничный	37,5	2,90	0,30	18,50	88,30	7,50	5,25	24,40	0,04	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		18,61	17,55	78,32	545,67	222,10	54,05	273,60	2,65	159,00	0,30	0,30	19,14
2 день														
451/04	Шницель из мяса говядины	100	4,10	2,63	18,50	114,07	17,50	8,75	54,40	1,00	8,80	0,14	0,140	2,07
ТТК№23	Рис с овощами (с маслом растительным)	160/40	10,30	14,51	19,65	250,39	180,68	23,15	155,62	0,00	153,43	0,163	0,045	4,10
685/04	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	2,10	8,40	16,00	6,00	8,00	0,008	0,00	0,00	0,00	0,20
	Хлеб пшеничный	37,5	2,90	0,30	18,50	88,30	7,50	5,25	24,40	0,04	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	18,14	75,85	543,46	248,28	58,75	274,62	2,92	163,13	0,35	0,30	13,37

		3 день												
493/04	Птица, запеченная с маслом растительным	120	9,75	14,92	0,60	175,68	184,25	5,00	105,00	0,21	22,10	0,02	0,00	0,06
ТТК 21	Каша гречневая с овощами (без масла сливочного)	160/40	4,20	3,10	28,90	160,30	44,00	30,00	102,00	0,36	25,00	0,03	0,04	0,50
№700(2004)	Напиток клюквенный	200	0,00	0,00	18,60	74,40	12,00	6,00	8,00	0,08	120,00	0,24	0,15	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		18,75	19,02	83,70	580,98	274,35	61,85	271,60	2,93	168,00	0,34	0,30	14,56
		4 день												
ТТК 156	Котлета рыбная "По-волжски"	100	9,54	15,09	8,26	207,01	175,79	7,89	110,00	0,28	100,00	0,05	0,02	0,40
№ 518(04)	Картофель отварной с маслом растительным	200	4,20	3,60	25,20	150,00	52,00	26,00	100,00	0,36	70,00	0,08	0,10	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	0,10	0,06	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	2,00
	Итого за прием		18,54	19,69	83,06	583,61	273,89	60,74	274,60	3,00	170,90	0,28	0,29	12,40
		5 день												
444/04	Плов по-узбекски	50/150	12,80	16,50	34,60	338,10	180,16	30,75	170,40	0,67	152,00	0,17	0,12	4,78
101/04	Подгарнировка (огурец консервированный)	45	0,20	0,60	5,20	27,00	54,00	26,00	20,00	1,10	20,00	0,08	0,20	3,00
ТТК 374	Морс клюквенный	200	0,00	0,00	11,60	46,40	16,00	6,00	8,00	0,05	0,00	0,06	0,02	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		17,40	17,70	77,40	538,50	268,26	74,60	244,00	2,85	172,90	0,34	0,42	9,98
		6 день												
476/97	Котлета Домашняя с маслом растительным	100/5	9,39	15,02	12,05	220,94	173,80	11,80	113,20	0,36	90,10	0,08	0,00	0,00
ТТК 371	Овощи тушеные Гавайская смесь	200	4,20	3,60	25,20	150,00	54,00	26,00	100,00	0,10	70,00	0,08	0,20	3,00
ТТК375	Морс клюквенный	200	0,20	0,00	15,80	64,00	24,00	8,00	14,00	1,5	0,00	0,10	0,00	10,00
	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	2,99	161,00	0,29	0,28	13,00
	Итого за 6 дней:		110,69	111,32	477,38	3354,16	1556,78	367,64	1611,22	17,34	994,93	1,90	1,88	82,45
	В среднем за 1 день:		18,45	18,55	79,56	559,03	259,46	61,27	268,54	2,89	165,82	0,32	0,31	13,74

		7 день												
719/04	Пельмени отварные с маслом растительным	200/5	10,01	14,80	31,60	299,64	168,00	15,25	166,00	0,8	96,000	0,010	0,02	0,22
685/04	Чай с сахаром и лимоном	200	4,00	3,80	11,10	94,60	21,00	18,00	31,00	0,13	55,50	0,28	0,16	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
	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		18,81	19,60	78,30	564,84	223,10	54,10	253,60	2,41	152,40	0,34	0,29	12,22
		8 день												
437/04	Гуляш (говядина)	60/60	10,60	13,05	9,04	196,01	172,00	3,06	105,07	1,43	145,35	0,100	0,00	0,00
511/04	Рис отварной	180	3,80	3,40	23,50	139,80	48,60	31,00	100,80	0,20	10,80	0,13	0,18	2,05
ТТК 374	Морс клюквенный	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,08	0,00	0,01	0,00	10,00
	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		18,80	17,05	72,54	518,81	250,70	51,91	259,47	2,74	157,05	0,27	0,26	12,05
		9 день												
ТТК 9.С.С.	Котлета Воздушная (филе куриное, без молока и масла сливочного)	100	7,75	7,52	3,18	111,40	57,60	5,00	84,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 1023	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	200	6,61	10,06	25,12	217,46	167,00	30,20	125,00	0,8	148,00	0,2	0,013	0,14
705/04	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	18,60	74,40	12,00	6,00	8,00	0,8	20,00	0,10	0,18	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	0,25	0,00	0,02	0,03	7,00
	Итого за прием		19,16	18,58	82,50	573,86	270,70	62,05	273,60	2,92	168,90	0,35	0,30	14,14

	10 день													
ТТК53	Салат из свеклы	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
178/03	Оладьи из печени по-кунцевски	80/30	9,55	14,33	12,60	217,57	155	5,25	110,00	0,90	127,00	0,11	0,05	2,70
ТТК 371	Овощи тушеные Гавайская смесь	180	3,80	3,40	23,50	139,80	48,60	31,00	100,80	0,16	10,80	0,13	0,13	2,05
700/04	Напиток клюквенный	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,8	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
	Итого за прием		19,15	19,43	79,40	569,07	272,70	60,10	272,40	2,99	165,70	0,34	0,30	13,95
	11 день													
ТТК 329	Котлета Городская (без молока и масла сливочного)	100	9,33	11,02	8,00	168,50	183,80	11,80	112,20	0,36	90,10	0,05	0,00	0,00
ТТК 23	Рис с овощами	160/40	4,60	7,40	25,50	187,00	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
	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	2,98	156,20	0,33	0,24	15,00
	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	1,30	122,60	0,056	0,12	0,00
534/04	Капуста тушеная	200	4,00	2,60	20,40	121,00	56,00	23,00	35,00	0,6	37,00	0,23	0,03	3,00
639/04	Напиток из сухофруктов	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,08	0,00	0,01	0,01	5,00
	Хлеб пшеничный	37,5	2,90	0,30	18,50	88,30	7,50	5,25	24,40	0,40	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
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	0,00	0,00	0,01	0,01	7,00
	Итого за прием		18,68	19,72	82,06	580,44	286,90	61,68	274,65	3,00	160,50	0,34	0,25	15,00
	Итого за 6 дней:		113,33	113,80	477,90	3389,12	1565,20	351,09	1608,12	17,04	960,75	1,97	1,64	82,36
	В среднем за 1 день:		18,89	18,97	79,65	564,85	260,87	58,52	268,02	2,84	160,13	0,33	0,27	13,73
	Итого за 12 дней:		224,02	225,12	955,28	6743,28	3121,98	718,73	3219,34	34,38	1955,68	3,87	3,52	164,81
	В среднем за 1 день:		18,67	18,76	79,61	561,94	260,17	59,89	268,28	2,87	162,97	0,32	0,29	13,73

Примечание: Допускается замена одного дня другим.