



**Примерное дотационное пикетичное меню на завтраки
для учащихся с 1-4 кл. общеобразовательных школ на 2024 уч.год.
(Второй вариант)**

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

КГ МУТП "Сияние Севера"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углероды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные вещества (мг)							Витамины													
			весов	весов	г	г			Са	Мг	Р	Fe	A (ретинол)	B2 (мг)	B1 (мг)	C (мг)													
Завтрак 1 день																													
413/04	Колбаски детские отварные	100/5	10,00	8,49	0,80	119,61	40,00	22,00	119,00	0,80	0,00	0,09	0,03	0,00															
ТТК 22	Каша перловая рассыпчатая с овощами с соусом томатным	200/40/30	5,88	11,06	34,12	259,54	218,00	40,20	125,00	0,95	78,00	0,2	0,2	5,00															
ТТК	Какао Выпечка	200	0,00	0,00	13,60	54,40	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,03	0,00	0,00															
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	9,20	5,60	26,00	0,44	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	0,90	0,02	0,04	0,00															
	Итого за прием		18,92	19,87	68,20	527,31	279,20	73,80	299,20	2,99	78,00	0,33	0,27	5,00															
Завтрак 2 день																													
454/04	Котлета мясо-картофельная по-Хлыновски	100/5	9,75	11,92	18,18	219,00	204,25	9,40	120,20	2,10	176,00	0,010	0,090	0,00															
Таб 4, 508/04	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,99	5,67	38,77	226,07	48,88	42,22	124,43	0,36	0,00	0,088	0,16	0,00															
700/04	Напиток клюквенный	200	0,00	0,00	13,60	54,40	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,30	0,00	0,00															
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	9,20	5,60	26,00	0,44	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	0,90	0,02	0,04	0,00															
	Итого за прием		17,78	17,91	90,23	593,23	274,33	63,22	278,63	3,70	176,00	0,41	0,29	0,00															
Завтрак 3 день																													
ТТК 329	Котлета Горольская	100	7,79	6,02	12,05	133,54	43,80	21,80	120,20	1,15	82,00	0,15	0,05	0,00															
335/04	Макаронные изделия, запеченные с яйцом	200	6,88	11,06	44,12	303,54	208,00	30,20	125,00	1,1	95,00	0,2	0,2	0,00															
639/04	Напиток из смеси суходрутков	200	0,20	0,00	25,80	104,00	10,00	2,00	2,00	0,6	0,00	0,02	0,06	5,00															
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	9,20	5,60	26,00	0,44	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	0,90	0,02	0,04	0,00															
	Итого за прием		17,91	17,40	101,65	634,84	271,00	59,60	273,20	3,29	177,00	0,38	0,35	5,00															

Завтрак 4 день														
17/04	Салат из консервированных огурцов с луком	100	0,74	0,82	5,74	33,30	11,00	1,94	14,01	0,00	10,00	0,00	0,04	6,00
ТТК 156	Котлета рыбная по-волжски (минтай) с маслом сливочным	100/10	12,94	15,79	14,26	250,91	221,79	47,89	110,10	1,13	168,00	0,02	0,18	0,00
510/04	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
692/04	Напиток кофейный	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	3,04	0,32	19,68	93,76	9,20	5,60	26,00	0,44	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	0,90	0,02	0,04	0,00
	Итого за прием		21,22	22,03	95,58	665,47	271,99	74,93	168,91	3,86	273,00	0,13	0,38	16,00
	Завтрак 5 день													
43/04	Салат из белокочанной капусты	100	1,17	1,30	9,10	52,78	17,41	3,07	22,18	0,00	15,83	0,00	0,06	9,50
467/04	Виточки по-белорусски с маслом сливочным	100/5	14,55	16,93	17,03	278,69	229,67	49,96	120,50	1,16	172,00	0,32	0,22	0,00
510/04	Каша ячневая	200	2,32	2,30	30,20	150,78	18,00	2,40	121,80	0,72	0,00	0,00	0,05	0,00
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,00	0,00	7,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	9,20	5,60	26,00	0,44	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	0,90	0,02	0,04	0,00
	Итого за прием		19,91	19,55	80,91	579,23	268,87	63,96	276,30	3,12	172,00	0,33	0,31	7,00
	Завтрак 6 день													
№1, 3	Бульбод с сыром	20/10/20	18,62	21,82	47,46	460,70	246,79	50,89	233,00	1,60	186,000	0,18	0,27	0,14
Т.4/04	Капша молочная пшеничная с маслом сливочным	220/10	12,48	14,89	52,61	394,37	66,76	31,08	127,24	0,36	117,280	0,02	0,15	2,10
692/04	Напиток кофейный	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 ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	38,70	10,60	6,60	21,20	0,62	0,90	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	10,00
	Итого за прием		14,38	15,59	83,71	532,67	105,36	52,68	167,44	3,03	118,18	0,24	0,22	17,10
	Итого за 6 дней:		110,12	112,35	520,28	3532,75	1470,75	388,19	1463,68	19,99	994,18	1,82	1,82	50,10
	В среднем за 1 день:		18,35	18,73	86,71	588,79	245,13	64,70	243,95	3,33	165,70	0,30	0,30	8,35

Завтрак 7 день														
413/04	Пельмени отварные с маслом сливочным	200/10	10,00	8,49	0,80	119,61	40,00	22,00	119,00	0,80	0,00	0,09	0,03	0,00
97/04	Сыр порликами	30	4,74	6,08	0,00	37,60	196	10,00	116,00	0,14	42,00	0,076	0,006	0,14
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	14,00	56,00	10,00	2,00	2,00	0,6	0,00	0,02	0,06	20,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	9,20	5,60	26,00	0,44	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	0,90	0,02	0,04	0,00
	Итого за прием		17,78	14,89	34,48	306,97	255,20	39,60	263,00	1,98	42,00	0,20	0,14	20,14
	Завтрак 8 день													
71/04	Винегрет овощной с зеленым горошком	100	0,74	0,82	5,74	33,30	11,00	1,94	14,91	0,01	0,000	0,00	0,00	0,02
468/04	Оладьи из печени с маслом сливочным	100/5	9,10	6,05	19,04	167,01	117,00	17,06	102,07	0,43	200,00	0,100	0,190	0,00
ТТК 22	Каша перловая расщипчатая с овощами	150/40/20	5,88	11,06	34,12	259,54	208,00	30,20	125,00	1,1	78,00	0,2	0,2	0,00
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,00	0,00	7,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	9,20	5,60	26,00	0,44	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	0,90	0,02	0,04	0,00
	Итого за прием		18,76	18,25	92,58	609,61	357,20	60,80	275,98	2,78	278,00	0,31	0,43	7,02
	Завтрак 9 день													
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,2	0,03	10,00
278/96	Дашевник с творогом	220/35	12,75	14,92	54,18	402,00	168,49	32,40	154,20	1,74	140,00	0,17	0,14	5,00
ТТК	Какао Витлока	200	0,00	0,00	13,60	54,40	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,03	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	9,20	5,60	26,00	0,44	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	0,90	0,02	0,04	0,00
	Итого за прием		16,19	15,64	97,06	593,76	205,69	53,00	199,20	4,23	140,00	0,41	0,21	15,00
	Завтрак 10 день													
101/04	Огурец консервированный (порликами)	50	0,74	0,82	5,74	33,30	11,00	1,94	14,01	0,00	10,00	0,00	0,04	6,00
450/04	Шницель грубленый	100/5	12,79	16,02	22,05	283,54	237,80	26,80	120,20	1,15	165,00	0,25	0,15	0,00
510/04	Каша ячневая	200	2,32	2,30	30,20	150,78	18,00	30,40	121,80	0,72	0,00	0,00	0,05	0,00
701/04	Напиток ягодный	200	0,00	0,00	14,00	56,00	10,00	2,00	2,00	0,6	0,00	0,02	0,06	10,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	9,20	5,60	26,00	0,44	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	0,90	0,02	0,04	0,00
	Итого за прием		18,15	18,64	85,93	584,08	275,00	64,80	270,00	2,91	165,00	0,28	0,30	10,00

Завтрак 11 день														
ТТК	Салаг Таежиний (печень гов, отруцы конс, масло растит, морковь, соль)	100	1,17	1,30	9,10	52,78	17,41	3,07	22,18	0,00	15,83	0,00	0,06	9,50
ТТК 262	Коллета рыбная Любительская (минтай)	110/10	12,94	14,79	14,26	241,91	213,00	48,89	111,00	1,43	161,00	0,30	0,15	0,00
511/04	Рис отварной	200	2,32	2,30	30,20	150,78	18,00	2,40	121,80	0,72	0,00	0,00	0,05	0,00
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,75	0,00	0,00	0,00	20,00
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	93,76	9,20	5,60	26,00	0,44	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	0,90	0,02	0,04	0,00
	Итого за прием		19,47	18,71	87,24	595,23	269,61	65,96	288,98	3,34	176,83	0,31	0,30	29,50
	Завтрак 12 день													
337/04	Йогурт вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	5,00	77,00	1,00	100,000	0,08	0,03	0,00
Т. 4/04	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	220/10	12,48	14,89	52,61	394,37	216,76	31,08	127,24	0,36	117,280	0,02	0,15	2,10
692/04	Напиток кофейный	200	1,40	2,00	14,00	79,60	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,02	0,00	5,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,50	0,000	0,02	0,06	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	38,70	10,60	6,60	21,20	0,62	0,90	0,02	0,04	0,00
ТТК 157	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,2	0,03	10,00
	Итого за прием		24,04	22,59	103,33	712,79	286,56	70,88	279,24	4,53	218,18	0,36	0,31	17,10
	Итого за 6 дней:		114,39	108,72	500,62	3402,44	1649,26	355,04	1576,40	19,77	1020,01	1,87	1,69	98,76
	В среднем за 1 день:		19,07	18,12	83,44	567,07	274,88	59,17	262,73	3,30	170,00	0,31	0,28	16,46
	Итого за 12 дней:		224,51	108,72	500,62	3402,44	1649,26	355,04	1576,40	19,77	1020,01	1,87	1,69	98,76
	В среднем за 1 день:		18,71	9,06	41,72	283,54	137,44	29,59	131,37	1,65	85,00	0,16	0,14	8,23

Примечание: Допускается замена одного дня другим.