

"СОГЛАСОВАНО":

И.о. директора
МАОУ СОШ № 7

А.А. Овсянников
2023 год



Льготная категория — 2 смена

Примерное дотационное циклическое меню на ПОЛДНИКИ

для учащихся с 5-11 классов льготной категории общеобразовательных школ на 2024 уч.год.

(Первый вариант)

Возрастная категория: 12 лет и старше (5-11 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 (рст экв.)	B2 (мг)	B1 (мг)	C (мг)
Полдник 1 день														
413/04	Колбаски детские отварные	100/5	8,00	8,09	3,80	120,01	40,00	20,00	110,00	0,50	0,00	0,09	0,00	0,00
ТТК 49/1	Макаронные изделия отварные с сыром (2 вариант)	170/30	6,61	11,06	40,12	286,46	208,00	30,20	125,00	1,1	174,00	0,2	0,13	0,14
ТТК 357	Напиток Витошка с витаминами и пребиотиками (малина)	200	0,20	0,00	13,80	56,00	10,00	1,00	2,00	0,8	0,00	0,03	0,03	15,00
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,40	24,05	114,88	9,75	6,83	31,72	0,53	0	0,01	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,22	15,90	9,90	27,70	0,92	1,340	0,04	0,06	0,00
	Итого за прием		20,84	20,01	93,03	635,57	283,65	67,93	296,42	3,85	175,34	0,37	0,27	15,14
Полдник 2 день														
	Продукт йогуртовый	100	1,80	3,50	8,50	72,70	66,00	11,00	48,60	0,28	21,000	0,19	0,12	0,60
366/04	Запеканка из творога со сметаной	170/15	13,05	14,51	33,65	317,39	180,68	33,15	155,62	0,3	153,43	0,06	0,05	12,10
685/04	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	13,60	54,40	10,25	6,00	8,00	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,32	19,24	91,92	7,80	5,46	25,38	0,42	0	0,008	0,04	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,88	0,38	9,35	48,34	13,20	8,22	22,99	0,76	1,110	0,033	0,05	0,00
	Итого за прием		19,75	18,71	84,34	584,75	277,93	63,83	260,59	2,56	175,54	0,29	0,26	12,70
Полдник 3 день														
ТТК 300(а)	Птица, запеченная в сметанном соусе	120	10,75	14,92	8,72	212,16	211,10	6,00	126,00	0,25	26,50	0,02	0,00	0,06
ТТК 21	Каша гречневая с овощами	160/40	4,20	3,10	34,90	184,30	30,50	38,00	78,00	2,4	118,00	0,24	0,18	0,00
ТТК 374	Морс клюквенный	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,03	0,00	15,00
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,40	24,05	114,88	9,75	6,83	31,72	0,53	0	0,01	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,22	15,90	9,90	27,70	0,92	1,340	0,04	0,06	0,00
	Итого за прием		20,98	18,88	92,93	625,56	279,25	66,73	271,42	4,90	145,84	0,34	0,29	15,06

Полдник 4 день														
ТТК 156/04	Котлета по-волжски (свинина, горбуша) с маслом сливочным	100/10	10,54	15,09	8,26	211,01	180,79	7,89	115,00	0,38	268,00	0,15	0,03	0,00
520/04	Пюре картофельное	180	3,80	3,40	23,50	139,80	48,60	26,00	100,80	0,26	10,80	0,13	0,16	2,05
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	0,00	7,00
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,40	24,05	114,88	9,75	6,83	31,72	0,53	0	0,01	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,22	15,90	9,90	27,70	0,92	1,340	0,04	0,06	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		20,77	19,75	90,67	623,51	283,04	65,62	294,22	3,42	280,14	0,36	0,33	16,05
Полдник 5 день														
444/04	Плов по-узбекски	50/150	12,80	18,50	42,60	388,10	190,16	30,75	170,40	1,07	152,00	0,17	0,02	6,78
№101(2004)	Подгарнировка (огурец консервированный)	40	1,40	0,00	0,65	8,20	0,015	1,75	0,20	0,00	0,30	0,055	0,20	0,30
ТТК 374	Морс клюквенный	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,03	0,00	15,00
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,40	24,05	114,88	9,75	6,83	31,72	0,53	0	0,01	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,22	15,90	9,90	27,70	0,92	1,340	0,04	0,06	0,00
	Итого за прием		20,23	19,36	92,56	625,40	227,83	55,23	238,02	3,32	153,64	0,31	0,33	22,08
Полдник 6 день														
476/97	Котлета Домашняя с маслом сливочным	100/13	10,00	15,02	17,05	220,94	173,80	11,80	113,20	1,36	90,10	0,05	0,00	0,00
ТТК 371	Овощи тушеные Гавайская смесь	200	4,50	4,10	24,40	152,50	76,95	28,00	110,00	1,11	56,66	0,14	0,16	3,50
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,20	0,00	15,80	64,00	24,00	8,00	14,00	0,2	0,00	0,10	0,00	15,00
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,40	24,05	114,88	9,75	6,83	31,72	0,53	0	0,01	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,22	15,90	9,90	27,70	0,92	1,340	0,04	0,06	0,00
	Итого за прием		20,73	19,98	92,56	610,54	300,40	64,53	296,62	4,12	148,10	0,34	0,27	18,50
	Итого за 6 дней:		123,30	116,69	546,09	3705,33	1652,10	383,87	1657,29	22,17	1078,60	2,01	1,75	99,53
	В среднем за 1 день:		20,55	19,45	91,02	617,56	275,35	63,98	276,22	3,69	179,77	0,33	0,29	16,59
Полдник 7 день														
719/04	Пельмени промышленного производства с маслом сливочным и сметаной	200	13,75	18,33	34,03	356,09	240,67	33,96	205,50	0,15	180,00	0,3	0,14	0,00
685/04	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	13,60	54,40	16,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,40	24,05	114,88	9,75	6,83	31,72	0,53	0	0,01	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,22	15,90	9,90	27,70	0,92	1,340	0,04	0,06	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		20,18	19,59	92,54	627,19	298,32	65,69	283,92	3,65	181,34	0,37	0,28	7,00
Полдник 8 день														
437/04	Гуляш (говядина)	60/60	10,90	15,05	19,04	255,21	172,00	3,06	105,07	1,43	162,35	0,100	0,000	3,00
511/04	Рис отварной	180	3,80	3,40	23,50	139,80	48,60	36,00	100,80	0,26	10,80	0,13	0,18	2,05
№700(2004)	Напиток клюквенный	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,08	0,00	0,02	0,00	15,00
	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,32	19,24	91,92	7,80	5,46	25,38	0,42	0	0,008	0,04	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,88	0,38	9,35	48,34	13,20	8,22	22,99	0,76	1,110	0,033	0,05	0,00
	Итого за прием		19,60	19,15	85,13	591,27	253,60	58,74	262,24	2,95	174,26	0,29	0,27	20,05

Полдник 9 день														
ГТК 9.С.С.	Котлета Воздушная (филе куриное) с маслом сливочным	100/8	7,75	7,92	4,18	119,00	57,60	5,00	84,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00
ТТК 49/1	Макаронные изделия отварные с сыром (2 вариант)	170/30	6,61	11,06	37,12	274,46	197,00	30,20	125,00	1,1	178,00	0,2	0,18	0,14
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,20	0,00	15,80	64,00	24,00	8,00	14,00	0,1	0,00	0,10	0,00	15,00
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,40	24,05	114,88	9,75	6,83	31,72	0,53	0	0,01	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,22	15,90	9,90	27,70	0,92	1,340	0,04	0,06	0,00
	Итого за прием		20,59	19,84	92,41	630,56	304,25	59,93	282,42	3,05	179,34	0,35	0,33	15,14
Полдник 10 день														
50/04	Салат из свеклы с сыром	100	3,10	6,20	8,10	100,60	13,00	21,56	54,00	0,50	37,00	0,09	0,13	5,60
№431(2004)	Печень по-строгановски	55/55	8,55	9,33	11,60	164,57	155	5,25	100,00	2,40	227,00	0,11	0,05	2,70
520/04	Пюре картофельное	180	3,30	3,40	23,50	137,80	48,60	21,00	80,80	0,26	10,80	0,13	0,02	2,05
ГТК 374	Морс клюквенный	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,03	0,00	15,00
	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,32	19,24	91,92	7,80	5,46	25,38	0,42	0	0,008	0,04	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,88	0,38	9,35	48,34	13,20	8,22	22,99	0,76	1,110	0,033	0,05	0,00
	Итого за прием		19,85	19,63	85,79	599,23	249,60	67,49	291,17	5,14	275,91	0,40	0,29	25,35
Полдник 11 день														
1,3/04	Бутерброд с сыром	40/30	4,25	6,45	22,05	163,25	53,08	10,33	61,72	0,33	8,80	0,04	0,09	0,07
Таб. №4(2004)	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	200/10	9,50	12,10	28,90	262,50	144,00	28,00	152,00	0,0 32	166,00	0,18	0,16	0,00
ГТК 358	Какао Витошка с 13 витаминами	200	4,00	3,80	15,10	110,60	21,00	14,00	31,00	0,03	55,50	0,37	0,32	21,60
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,22	15,90	9,90	27,70	0,92	1,340	0,04	0,06	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		20,41	23,21	86,91	638,17	249,98	71,23	283,42	2,53	231,64	0,65	0,66	28,67
Полдник 12 день														
ТТК 329	Котлета Городская	100	10,25	14,02	12,05	215,38	183,80	1,80	120,20	0,85	165,00	0,05	0,05	0,00
ТТК 375	Овощи по-деревенски	180	4,50	5,10	31,20	188,70	44,00	38,00	102,00	0,32	0,00	0,18	0,16	0,00
685/04	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,03	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,32	19,24	91,92	7,80	5,46	25,38	0,42	0	0,008	0,04	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,88	0,38	9,35	48,34	13,20	8,22	22,99	0,76	1,110	0,033	0,05	0,00
	Итого за прием		19,65	19,82	85,84	600,34	260,80	59,48	278,57	3,15	166,11	0,30	0,30	0,00
	Итого за 6 дней:		120,28	121,66	529,11	3695,14	1601,88	384,80	1694,24	20,67	1202,60	2,36	2,12	104,35
	В среднем за 1 день:		20,05	20,28	88,19	615,86	266,98	64,13	282,37	3,45	200,43	0,39	0,35	17,39
	Итого за 12 дней:		243,58	238,35	1075,20	7400,47	3253,98	768,67	3351,53	42,84	2281,20	4,37	3,86	203,88
	В среднем за 1 день:		20,30	19,86	89,60	616,71	271,16	64,06	279,29	3,57	190,10	0,36	0,32	16,99

Примечание: Допускается замена одного дня другим.