



АСОВАННО:
 Директор Мурманской области
 СОШ № 7
 А.А. Овсвинников
 2023 год

НЕЛЫГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ — I СМЕНА

Примерное дотационное циклическое меню на ЗАВТРАКИ
Для учащихся с 1-4 кл. общеобразовательных школ на 2024 уч.год.
(Первый вариант)



УТВЕРЖАЮЩИЙ
 Директор КГ МУПН "Сияние Севера"
 М. Шатапов УТТ
 2023 год
 "Сияние Севера"

КГ МУПН "Сияние Севера"
 Возрастная категория: 7-11 лет (1-4 классы)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные вещества (мг)							Витамины			
			всего	всего	всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A (ретинол)	B2 (мг)	B1 (мг)	C (мг)			
413/04	Колбаски легкие отварные	100/6	8,00	8,09	3,80		120,01	40,00	20,00	110,00	0,50	0,00	0,09	0,00	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	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		19,21	19,75	83,72		889,47	276,10	63,05	282,60	3,43	174,90	0,35	0,24	15,14				
	Завтрак 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	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		19,25	18,61	81,75		571,49	275,03	62,00	257,82	2,41	175,33	0,28	0,25	12,70				
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	Капша гречневая с овощами	160/40	4,20	3,10	34,90		184,30	30,50	38,00	78,00	0,4	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	0,00				
	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		19,35	18,62	83,62		579,46	271,70	61,85	257,60	2,48	145,40	0,32	0,26	10,06				

Завтрак 4 день														
ТТК 156/04	Котлета по-волжски (свинина, поросня) с маслом сливочным	100/10	10,54	15,09	8,26	211,01	180,79	7,89	115,00	0,38	158,00	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	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		19,14	19,49	81,36	577,41	275,49	60,74	280,40	3,00	169,70	0,34	0,30	16,05
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)	Подгариновка (огурец консервированный)	45	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	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	30	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		18,60	19,10	83,25	579,30	220,28	50,35	224,20	2,90	153,20	0,29	0,30	17,08
476/97	Котлета Домашняя с маслом сливочным	100/14	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	Овоити тушеные Гаваяская 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 липовника	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	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		19,10	19,72	83,25	564,44	292,85	59,65	282,80	3,70	147,66	0,32	0,24	18,50
	В среднем за 1 день:		19,11	19,22	82,83	576,93	268,57	59,61	264,24	2,99	161,03	0,32	0,26	14,92
	Завтрак 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	5,00
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	37,5	2,90	0,30	18,50	88,30	7,50	5,25	24,40	0,21	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		18,55	19,33	83,23	581,09	290,77	60,81	270,10	3,03	180,90	0,35	0,25	12,00
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	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		19,10	19,05	82,54	578,01	250,70	56,91	259,47	2,80	174,05	0,28	0,26	20,05

Завтрак 9 день														
ТТК 9.С.С.	Котлетта 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	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		18,96	19,58	83,10	584,46	296,70	55,05	268,60	2,63	178,90	0,33	0,30	0,00
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	0,40	127,00	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
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	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		19,35	19,53	83,20	585,97	246,70	65,66	288,40	2,99	175,70	0,39	0,28	20,35
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
Tab.№4(2004)	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	200/10	9,50	12,10	28,90	262,50	144,00	28,00	152,00	0,032	166,00	0,18	0,16	0,00
ТТК 358	Кавказ Вытопка с 13 витаминами	200	3,00	0,00	14,00	68,00	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,03	0,00	21,60
	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		18,65	19,25	82,05	576,05	235,68	59,93	253,92	3,00	175,70	0,29	0,32	28,67
	Завтрак 12 день													
ТТК 329	Котлетта Горолская	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	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 6 дней:		113,76	116,88	497,86	3501,04	1563,78	358,25	1628,79	17,85	1045,15	1,93	1,69	99,35
	Итого за 12 дней:		228,41	232,17	994,81	6962,61	3175,23	715,89	3214,21	35,77	2011,34	3,83	3,27	188,88
	В среднем за 1 день:		19,03	19,35	82,90	580,22	264,60	59,66	267,85	2,98	167,61	0,32	0,27	15,74

Примечание: Допускается замена одного дня другим.