



"СОГЛАСОВАНО":
 И.о. Директора
 МАОУ СОШ № 7
 А.А. Овсянников
 2023 год

ЛЫГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ - 1 СМЕНА

Примерное циклическое меню на ОБЕДЫ

ЛЫГОТНОЙ категории учащихся с 1-4 кл. Для общеобразовательных школ на 2024 уч.год
(Первый вариант) Возрастная категория: 7-11 лет (1-4 класс)



"УТВЕРЖДАЮ":
 Директор КГ МУТП "Сияние Севера"
 Г.М. Пятапов
 2023 год

КГ МУТП "Сияние Севера"

№	Наименование Блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные вещества (мг)							Витамины												
			г	всего	г	всего			Са	Мг	Р	Fe	А (рети.экв.)	В2 (мг)	В1 (мг)	С (мг)												
Обед 1 день																												
139/04	Суп с бобовыми и мясом	200/30	4,37	7,16	13,38	135,44	122,70	5,53	59,06	0,65	90,10	0,05	0,00	3,20														
437/04	Гуляш (говядина)	60/60	10,90	15,05	19,04	255,21	162,00	3,06	105,07	1,43	162,35	0,100	0,000	3,00														
Tab 4, 508/04	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,60	12,50	30,40	252,50	44,00	38,00	112,00	0,32	0,00	0,08	0,16	0,00														
ТТК 360	Напиток 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	6,00														
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,12	24,05	112,36	9,75	6,83	31,72	0,53	0,00	0,01	0,05	0,00														
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,88	0,38	9,38	48,46	13,25	8,25	26,50	0,77	1,120	0,03	0,05	0,00														
ТТК №125	Крендель сахарный	100	1,40	1,04	3,60	9,60	3,00	9,00	1,00	0,10	0,00	0,12	0,13	3,00														
	Итого за прием		26,92	29,09	113,85	869,57	366,70	76,67	343,35	3,88	253,57	0,40	0,39	15,20														
Обед 2 день																												
148/04	Суп-лапша Домашняя с мясом птицы	200/30	6,31	6,88	20,06	167,40	110,24	26,51	90,87	0,61	69,400	0,16	0,26	2,60														
456/04	Зразы рубленые (говядина) с маслом сливочным	105/10	6,54	10,05	6,88	144,13	135,80	18,80	219,20	0,20	75,00	0,20	0,10	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														
ТТК	Напиток клюквенный	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	3,00	6,00	0,08	0,00	0,01	0,00	15,00														
700/04	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,12	24,05	112,36	9,75	6,83	31,72	0,53	0,00	0,01	0,05	0,00														
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,88	0,38	9,38	48,46	13,25	8,25	26,50	0,77	1,120	0,03	0,05	0,00														
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,000	0,02	0,03	7,00														
	Итого за прием		24,94	23,73	107,44	743,09	377,37	97,53	460,82	3,74	237,52	0,43	0,49	30,60														

Обед 3 день														
139/04	Суп картофельный с фасолью и мясом	200/23,5	5,00	8,98	20,95	184,62	34,60	20,80	2,52	1,04	75,000	0,24	0,02	1,00
444/04	Плов по-узбекски	60/140	13,00	19,00	35,76	366,04	150,16	20,75	170,40	1,67	52,00	0,17	0,02	4,78
705/04	Напиток из шиповника	200	0,20	0,00	15,80	64,00	24,00	8,00	14,00	0,08	0,00	0,10	0,00	16,00
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,12	24,05	112,36	9,75	6,83	31,72	0,53	0,00	0,01	0,05	0,00
ТТК 338	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,88	0,38	9,38	48,46	13,25	8,25	26,50	0,77	1,120	0,03	0,05	0,00
	Сырная паочка	100	3,39	2,25	6,42	59,49	25,23	9,95	27,70	0,88	37,050	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием		27,24	30,73	112,36	834,97	256,99	74,58	272,84	4,97	165,17	0,55	0,14	21,78
	Обед 4 день													
132/04	Расолюник Ленинградский (с перловой крупой) с мясом и сметаной	200/20/17	3,23	7,52	22,57	170,88	37,27	7,32	2,71	1,12	80,80	0,26	0,02	2,50
451/04	Быточек из говядины с маслом сливочным	100/10	7,33	7,02	8,00	124,50	73,80	5,80	44,20	0,36	175,10	0,15	0,00	4,40
333, 516/04	Макаронные изделия отварные	200	5,88	11,06	44,12	299,54	188,00	30,20	125,00	1,1	118,00	0,2	0,23	0,00
ТТК 9	Напиток из яблок и клюквы	200	0,00	0,00	10,00	40,00	8,00	6,00	8,00	0,2	0,00	0,01	0,00	3,00
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,12	24,05	112,36	9,75	6,83	31,72	0,53	0,00	0,01	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,88	0,38	9,38	48,46	13,25	8,25	26,50	0,77	1,120	0,03	0,05	0,00
	Молочный напиток Голтыжка	200	2,80	1,50	15,60	87,10	16,00	9,00	11,00	1,25	0,000	0,02	0,03	5,00
	Итого за прием		24,89	27,60	133,72	882,84	346,07	73,40	249,13	5,33	375,02	0,68	0,38	14,90
	Обед 5 день													
110/04	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	200/20/20	5,74	8,83	17,00	170,43	87,82	18,52	65,44	1,17	10,260	0,170	0,09	3,20
451/04	Шницель из говядины с маслом сливочным	100/5	7,33	12,02	8,00	169,50	183,80	5,80	44,20	0,36	75,10	0,15	0,00	4,40
520/04	Пюре картофельное	200	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 700/04	Напиток клюквенный	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	3,00	6,00	0,08	0,00	0,01	0,00	15,00
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,12	24,05	112,36	9,75	6,83	31,72	0,53	0,00	0,01	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,88	0,38	9,38	48,46	13,25	8,25	26,50	0,77	1,120	0,03	0,05	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,000	0,02	0,03	7,00
	Итого за прием		22,92	25,15	105,53	696,55	355,22	68,40	285,66	4,42	97,28	0,52	0,38	31,65
	Обед 6 день													
ТТК №138	Салат "Ряжик"	100	1,44	2,68	3,20	42,68	28,38	6,42	60,70	0,06	5,500	0,04	0,05	2,11
124/04	Щи со св. капусты и картофеля с мясом и сметаной	200/27/25	9,50	8,53	26,31	220,01	113,02	4,52	94,37	0,49	79,12	0,12	0,01	3,95
ТТК 156	Котлета рыбная "По-воложскт"	100/10	6,54	14,09	18,26	226,01	210,79	17,89	105,00	0,29	178,00	0,05	0,03	1,00
511/04	Рис отварной	200	1,42	1,41	18,55	92,57	60,00	35,55	124,44	0,44	6,67	0,05	0,02	5,55
ТТК 349	Напиток из смеси ягод Я-Шика №3	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	0,12	24,05	112,36	9,75	6,83	31,72	0,53	0,00	0,01	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,88	0,38	9,38	48,46	13,25	8,25	26,50	0,77	1,120	0,03	0,05	0,00
	Итого за прием		24,55	27,21	113,75	798,09	447,19	85,46	450,73	2,66	270,41	0,31	0,21	19,61
	Итого за 6 дней:		151,46	163,51	686,65	4825,11	2149,54	476,04	2062,53	25,00	1398,97	2,89	1,99	133,74
	В среднем за 1 день:		25,24	27,25	114,44	804,19	358,26	79,34	343,76	4,17	233,16	0,48	0,33	22,29

Обед 7 день														
139/04	Суп с бобовыми и мясом	200/30	4,37	7,16	13,39	135,48	133,12	5,53	59,06	1,74	90,10	0,02	0,19	2,20
423/04	Бефстроганов (говядина)	55/55	10,60	10,05	9,04	169,01	152,00	18,06	85,07	0,43	85,35	0,200	0,04	4,20
Таб 4, 508/04	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,50	5,10	34,90	203,50	114,00	38,00	112,00	0,32	141,00	0,08	0,16	0,00
ТТК 374	Морс из клюквы	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	3,00	6,00	0,08	0,00	0,01	0,00	15,00
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,12	24,05	112,36	9,75	6,83	31,72	0,53	0,00	0,01	0,00	0,00
ТТК 3	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,88	0,38	9,38	48,46	13,25	8,25	26,50	0,77	1,120	0,03	0,05	0,00
	Булочка Ромашка	65	0,11	1,40	10,40	54,64	44,18	13,96	60,16	1,20	12,64	0,06	0,05	0,00
	Итого за прием		25,23	24,21	115,16	779,45	478,30	93,63	380,51	5,07	330,21	0,41	0,54	21,40
Обед 8 день														
110/04	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	200/20/20	5,74	8,83	17,00	170,43	87,82	18,52	65,44	1,17	10,260	0,170	0,09	3,20
451/04	Биточек из говядины с маслом сливочным	100/10	7,33	7,02	8,00	124,50	173,80	5,80	44,20	0,36	175,10	0,15	0,00	4,40
ТТК 333, 516/04	Макаронные изделия отварные	200	5,88	11,06	44,12	299,54	188,00	30,20	125,00	1,1	118,00	0,2	0,23	0,00
ТТК 349	Напиток из смеси ягод Я-Яшка №3	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	0,12	24,05	112,36	9,75	6,83	31,72	0,53	0,00	0,01	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,88	0,38	9,38	48,46	13,25	8,25	26,50	0,77	1,120	0,03	0,05	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		25,00	27,81	126,15	854,89	500,62	84,60	311,86	5,26	304,48	0,59	0,45	21,60
Обед 9 день														
124/04	Пи со св. капусты и картофеля с мясом и сметаной	200/25/18	9,50	8,53	26,31	220,01	113,02	4,52	94,37	0,49	79,12	0,12	0,01	3,95
443/04	Плов из говядины	50/150	10,00	15,60	34,70	319,20	150,16	30,75	170,40	1,67	122,00	0,17	0,02	4,78
592/94	Кисель из клюквы	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	3,00	6,00	0,08	0,00	0,01	0,00	15,00
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,12	24,05	112,36	9,75	6,83	31,72	0,53	0,00	0,01	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,88	0,38	9,38	48,46	13,25	8,25	26,50	0,77	1,120	0,03	0,05	0,00
	Молочный напиток Топтыжка	200	2,80	1,50	15,60	87,10	16,00	9,00	11,00	1,25	0,000	0,02	0,03	5,00
	Итого за прием		27,95	26,13	124,04	843,13	314,18	62,35	339,99	4,79	202,24	0,36	0,16	28,73
Обед 10 день														
ТТК 96	Салат "Удинский "	100	1,40	1,10	2,30	24,70	39,00	5,00	8,00	0,05	17,000	0,06	0,04	1,20
131/04	Рассолыник Домашний с мясом и сметаной	200/18/18	3,22	7,49	22,47	170,17	37,12	7,29	2,70	1,11	80,450	0,25	0,02	7,50
462/04	Тфрегли из говядины (2 вариант)	100/20	10,59	9,64	5,41	150,76	146,44	23,30	103,98	1,25	87,50	0,00	0,13	0,00
Таб 4, 508/04	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,50	5,10	34,90	203,50	114,00	38,00	112,00	0,32	141,00	0,08	0,16	0,00
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	0,00	7,00
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,12	24,05	112,36	9,75	6,83	31,72	0,53	0,00	0,01	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,88	0,38	9,38	48,46	13,25	8,25	26,50	0,77	1,120	0,03	0,05	0,00
	Итого за прием		25,36	23,83	112,51	765,95	371,56	94,67	292,90	4,11	327,07	0,44	0,45	15,70

		Обед 11 день													
148/04	Суп-лапша Домашняя с мясом пшеницы	200/38	4,43	8,20	20,03	171,64	106,86	36,4	62,10	1,72	27,000	0,23	0,10	2,20	
438/04	Азу из говядины	60/140	16,62	15,92	26,46	315,60	208,00	36,89	180,15	0,10	43,61	0,08	0,11	0,14	
ТТК357	Напиток Витошка с витаминами и пребиотиком (малина)	200	0,00	0,00	18,60	74,40	12,00	6,00	8,00	0,08	120,00	0,24	0,30	15,00	
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,12	24,05	112,36	9,75	6,83	31,72	0,53	0,00	0,01	0,05	0,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,88	0,38	9,38	48,46	13,25	8,25	26,50	0,77	1,120	0,03	0,05	0,00	
ТТК 30	Энчочмак	120	3,20	4,15	15,60	112,55	51,54	3,00	11,00	0,05	0,000	0,02	0,03	0,00	
	Итого за прием		29,90	28,77	114,12	835,01	401,40	97,37	319,47	3,25	191,73	0,61	0,64	17,34	
	Обед 12 день														
133/04	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/30	10,62	12,88	23,88	253,92	138,15	16,3	61,17	0,13	44,32	0,14	0,06	1,15	
ТТК 65	Голубцы ленивые со сметаной	200	12,80	12,50	44,60	342,10	150,16	30,75	170,40	0,67	92,00	0,17	0,02	6,78	
ТТК 349	Напиток из смеси ягод Я-Яшка №3	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	0,12	24,05	112,36	9,75	6,83	31,72	0,53	0,00	0,01	0,05	0,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,88	0,38	9,38	48,46	13,25	8,25	26,50	0,77	1,120	0,03	0,05	0,00	
	Итого за прием	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,000	0,02	0,03	7,00	
	Итого за 6 дней:		162,91	157,03	717,49	4934,87	2405,37	509,75	1953,52	25,91	1493,17	2,79	2,45	126,70	
	В среднем за 1 день:		27,15	26,17	119,58	822,48	400,90	84,96	325,59	4,32	248,86	0,47	0,41	21,12	
	Итого за 12 дней:		314,37	320,54	1404,14	9759,98	4554,91	985,79	4016,05	50,91	2892,14	5,68	4,44	260,44	
	В среднем за 1 день:		26,20	26,71	117,01	813,33	379,58	82,15	334,67	4,24	241,01	0,47	0,37	21,70	

Примечание: Допускается замена одного дня другим.