



"СОБЛАСОВАНО"
 И.о. Директора
 МАОУ СОЦ № 7
 А.А. Овсянников
 2023 год



"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор КГ МУП "Сияние Севера"
 Г.М. Шатапов
 2023 год

ДЫГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ - 1 СМЕНА
Примерное циклическое меню на ОБЕДЫ
ДЫГОТНОЙ категории учащихся с 5-11 кл. Для общеобразовательных школ на 2024 уч.год
(Первый вариант) Возрастная категория: 12 лет и старше (5-11 классы)

КГ МУП "Сияние Севера"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные вещества (мг)							Витамины			
			всего	на 100 г	всего	на 100 г			Са	Мg	Р	Fe	А (ретинол)	В2 (мг)	В1 (мг)	С (мг)			
Обед 1 день																			
139/04	Суп с бобовыми и мясом	250/26,5	5,25	8,61	16,08	162,81	130,03	6,65	71,00	0,78	108,31	0,06	0,00	3,85					
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					
Таб.4, 508/04	Каша гречневая рассыпчатая	220	5,00	12,70	31,20	259,10	44,00	38,00	112,00	0,32	0,00	0,08	0,16	0,00					
	Напиток Я-Липка №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	60	4,52	0,14	28,86	134,78	11,70	8,20	38,06	0,64	0,00	0,01	0,06	0,00					
ТТК №125	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	0,60	15,00	77,40	21,20	13,20	42,40	1,24	1,800	0,04	0,08	0,00					
	Крендель сахарный	100	1,40	1,04	3,60	29,36	3,00	19,00	1,00	0,10	0,00	0,12	0,1	3,00					
	Итого за прием		30,07	29,53	127,78	974,66	383,93	94,11	377,53	4,59	272,46	0,42	0,40	15,85					
Обед 2 день																			
148/04	Суп-лапша Домашняя с мясом птицы	250/30	10,39	13,60	25,07	264,24	115,24	26,51	90,87	2,84	86,25	0,2	0,22	3,25					
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	230	7,00	6,23	26,87	191,55	80,33	25,14	75,53	0,30	92,00	0,00	0,00	6,00					
ТТК 349	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	60	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	40	1,88	0,38	9,38	48,46	13,25	8,25	26,50	0,77	1,12	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		29,98	30,78	115,85	860,34	382,37	97,53	460,82	5,97	254,37	0,47	0,45	31,25					

Обед 7 день														
139/04	Суп с бобовыми и мясом	250/25	5,20	11,69	16,01	190,05	159,17	6,61	70,61	2,08	108,31	0,02	0,23	2,60
423/04	Бефстроганов (говядина)	55/55	10,60	10,05	9,04	169,01	152,00	18,06	85,07	0,43	185,35	0,200	0,04	4,20
Tab.4. 508/04	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,00	5,67	38,78	226,15	126,67	42,22	124,44	0,35	156,67	0,09	0,18	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	60	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	40	1,88	0,38	9,38	48,46	13,25	8,25	26,50	0,77	1,12	0,03	0,05	0,00
ТТК 3	Булочка Ромашка	75	0,11	1,40	10,40	54,64	44,18	13,96	69,41	1,20	52,64	0,06	0,05	0,00
	Итого за прием		26,56	29,31	121,66	856,67	517,02	98,93	413,75	5,44	504,09	0,42	0,60	21,80
	Обед 8 день													
110/04	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	250/20/25	7,05	10,85	20,90	209,45	107,94	22,76	80,44	1,44	125,690	0,210	0,11	3,90
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
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	60	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	40	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		26,31	29,83	130,05	893,91	520,74	88,84	326,86	5,53	419,91	0,63	0,47	22,30
124/04	Пи со св. капусты и картофеля с мясом и сметаной	250/24/14	11,87	10,66	31,18	268,14	133,95	5,36	111,84	1,58	93,77	0,14	0,10	4,68
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
592/04	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	60	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	40	1,88	0,38	9,38	48,46	13,25	8,25	26,50	0,77	1,120	0,03	0,05	0,00
	Молоочный напиток Топгьяжка	200	1,20	0,50	15,60	71,70	16,00	9,00	11,00	1,25	0,000	0,02	0,03	5,00
	Итого за прием		28,72	27,26	128,91	875,86	335,11	63,19	357,46	5,88	216,89	0,38	0,25	29,46
	Обед 10 день													
№67/04	Салат "Удлинский "	100	1,40	1,10	2,30	24,70	39,00	5,00	8,00	1,05	19,000	0,06	0,04	1,20
131/04	Рассольник Домашний с мясом и сметаной	250/15/18	3,86	8,98	26,94	204,02	44,51	8,74	3,24	1,33	96,470	0,30	0,02	8,90
462/04	Терфтели 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
333, 516/04	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	60	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	40	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		26,00	25,32	116,98	799,80	378,95	96,12	293,44	5,33	345,09	0,49	0,45	17,10

Обед II день														
148/04	Суп-лапша Домашняя с мясом птицы	250/38	5,36	9,92	26,22	215,60	129,31	44,04	75,15	3,08	32,670	0,28	0,12	2,66
438/04	Азу из говядины	60/150	17,68	16,72	28,95	337,00	211,32	36,89	180,15	1,10	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	60	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 30	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,88	0,38	9,38	48,46	13,25	8,25	26,50	0,77	1,120	0,03	0,05	0,00
	Эчпочмак	110	3,00	5,12	15,60	120,48	51,54	9,00	11,00	0,05	3,120	0,02	0,03	0,00
	Итого за прием		31,69	32,26	122,80	908,30	427,17	111,01	332,52	5,61	200,52	0,66	0,66	17,80
133/04	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	13,27	16,10	29,60	316,38	171,18	20,2	75,80	1,36	178,83	0,17	0,07	1,42
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
685/04	Чай с сахаром	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	60	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	40	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		32,12	29,50	131,23	918,90	372,34	81,03	323,42	4,66	271,95	0,41	0,22	22,20
	Итого за 6 дней:		171,40	173,48	751,63	5253,44	2551,33	539,12	2047,45	32,45	1958,45	2,99	2,65	130,66
	В среднем за 1 день:		28,57	28,91	125,27	875,57	425,22	89,85	341,24	5,41	326,41	0,50	0,44	21,78
	Итого за 12 дней:		341,63	358,32	1470,16	10549,53	4899,36	1088,94	4321,54	66,00	3539,78	6,01	5,09	278,53
	В среднем за 1 день:		28,47	29,86	122,51	879,13	408,28	90,75	360,13	5,50	295,82	0,50	0,42	23,21

Примечание: Допускается замена одного дня другим.