

"СОГЛАСОВАНО":

И.о. Директора

МАОУ СОШ № 7

А.А. Овсянников

2023 год



ЛЫГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ - 2 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 классы)

КГ МУТТ "Сияние Севера"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные вещества (мг)							Витамины														
			г	всего	г	всего			Са	Mg	P	Fe	A(ретинол)	B2 (мг)	B1 (мг)	C (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																
Таб.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-Шика №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	699,15	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	15,00																
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	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	0,000	0,02	0,03	5,00																
	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	29,60																

"УТВЕРЖДАЮ":

Директор КГ МУТТ "Сияние Севера"

Г.М. Шагапов

2023 год



Обед 7 день														
139/04	Суп с бобовыми и мясом	200/25	4,37	7,16	13,39	135,48	133,12	5,53	59,06	1,74	101,43	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	185,35	0,200	0,04	4,20
Tab 4, 508/04	Капша 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	0,05	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 3	Булочка Ромашка	65	0,11	1,40	10,40	54,64	44,18	13,96	60,16	1,20	52,64	0,06	0,05	0,00
	Итого за прием		25,23	24,21	115,16	724,81	399,12	79,67	320,35	2,57	428,90	0,35	0,49	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	102,260	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	396,48	0,59	0,45	21,60
	Обед 9 день													
124/04	Щи со св. капустой и картофелем 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	23,73
	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	Рассольник 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	Тертлеги 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
Tab 4, 508/04	Капша 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	741,25	332,56	94,67	284,90	4,11	327,07	0,38	0,45	15,70

Обед 11 день														
148/04	Суп-лапша Домашняя с мясом	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	Лепешки	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 Виталок 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
ТТК 30	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
	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
133/04	Обед 12 день													
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/30	10,62	12,88	23,88	253,92	138,15	16,3	61,17	0,13	144,32	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-Липка №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	0,000	0,02	0,03	5,00
	Итого за прием		29,47	26,28	125,51	856,44	339,31	77,13	308,79	3,43	237,44	0,38	0,21	19,93
	Итого за 6 дней:		162,91	157,03	717,49	4855,53	2287,19	495,79	1885,36	23,41	1783,86	2,67	2,40	119,70
	В среднем за 1 день:		27,15	26,17	119,58	809,26	381,20	82,63	314,23	3,90	297,31	0,45	0,40	19,95
	Итого за 12 дней:		314,57	320,54	1404,14	9423,12	4423,48	963,58	3921,39	47,64	3268,21	5,23	4,27	252,44
	В среднем за 1 день:		26,20	26,71	117,01	785,26	368,62	80,30	326,78	3,97	272,35	0,44	0,36	21,04

Примечание: Допускается замена одного дня другим.