



## Примерное циклическое меню на ОБЕДЫ

для учащихся с 1-4 кл. льготной категории общеобразовательных школ на 2024 уч.год.

(Второй вариант)

Возрастная категория: 7-11 лет (1-4 классы)

КГ МУТП "Сияние Севера"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
			всего	Жиры, г			Са	Mg	P	Fe	A (рег.экв.)	B2 (мг)	B1 (мг)	C (мг)
<b>Обед 1 день</b>														
139/04	Суп с бобовыми и мясом	250/25	3,29	6,20	11,50	114,96	121,70	3,15	60,43	3,00	173,500	0,10	0,05	0,00
ТТК 329	Котлета Городская (говядина) с маслом сливочным	100/10	10,01	14,52	6,75	197,72	159,80	39,87	37,22	1,35	164,00	0,18	0,13	0,00
333, 516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,19	9,95	23,87	209,79	86,44	20,48	177,40	1,44	18,800	0,27	0,06	0,00
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,075	0,00	0,00	0,00	20,00
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	13,80	8,40	39,00	0,66	0,000	0,02	0,06	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,000	0,03	0,04	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,000	0,20	0,03	10,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>26,83</b>	<b>31,98</b>	<b>106,26</b>	<b>820,18</b>	<b>420,34</b>	<b>97,59</b>	<b>367,85</b>	<b>8,08</b>	<b>356,30</b>	<b>0,80</b>	<b>0,37</b>	<b>30,00</b>
<b>Обед 2 день</b>														
157/04	Солянка Домашняя со сметаной	250/25	6,00	8,98	24,95	204,62	64,60	19,80	105,52	0,04	55,000	0,34	0,14	0,00
ТТК 65	Голубцы ленивые со сметаной	220/20	11,73	15,99	39,03	346,95	227,64	46,84	166,51	5,06	119,500	0,18	0,15	0,00
700/04	Напиток клюквенный	200	0,20	0,00	14,00	56,80	12,00	6,00	8,00	0,75	0,00	0,00	0,00	15,00
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	13,80	8,40	39,00	0,66	0,000	0,02	0,06	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,000	0,03	0,04	0,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>24,87</b>	<b>25,88</b>	<b>118,52</b>	<b>806,48</b>	<b>328,64</b>	<b>91,73</b>	<b>353,83</b>	<b>6,81</b>	<b>174,50</b>	<b>0,57</b>	<b>0,39</b>	<b>15,00</b>

Обед 3 день														
124/04	Щи со св. капусты и картофеля с мясом и со сметаной	250/20/25	7,33	9,62	16,82	183,18	121,60	4,21	73,81	1,09	132,020	0,160	0,09	1,67
456/04	Зразы рубленые (говядина) с маслом сливочным	100/5	7,59	9,64	7,41	146,76	274,44	43,30	203,98	1,65	27,500	0,00	0,14	0,00
Таб.4, 508/04	Каша пшеничная	200	4,50	5,10	41,90	231,50	18,00	13,5	10,80	1,49	95,00	0,1	0,12	5,00
705/04	Напиток яблочный	200	0,20	0,00	14,00	56,80	12,00	6,00	8,00	0,75	0,00	0,00	0,00	10,00
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	13,80	8,40	39,00	0,66	0,000	0,02	0,06	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,000	0,03	0,04	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,000	0,20	0,03	10,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>26,96</b>	<b>25,67</b>	<b>130,27</b>	<b>859,95</b>	<b>466,44</b>	<b>95,10</b>	<b>381,39</b>	<b>7,19</b>	<b>254,52</b>	<b>0,51</b>	<b>0,48</b>	<b>26,67</b>
Обед 4 день														
110/04	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	250/25/25	7,22	9,53	29,28	231,77	120,00	14,00	143,50	0,43	80,000	0,22	0,12	0,31
437/04	Гуляш (говядина)	60/60	13,10	16,05	9,04	233,01	207,00	33,06	123,07	3,43	74,35	0,15	0,15	4,00
Т.4, 508/04	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,40	7,12	38,40	243,28	52,8	45,6	134,40	0,38	0,00	0,1	0,20	0,00
639/04	Напиток из сухофруктов	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,00	0,00	5,00
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	13,80	8,40	39,00	0,66	0,000	0,02	0,06	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,000	0,03	0,04	0,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>33,66</b>	<b>33,61</b>	<b>131,26</b>	<b>962,17</b>	<b>416,20</b>	<b>117,75</b>	<b>482,77</b>	<b>6,00</b>	<b>154,35</b>	<b>0,52</b>	<b>0,57</b>	<b>9,31</b>
Обед 5 день														
132/04	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	250/30/30	6,15	10,68	18,77	195,80	90,13	14,17	113,19	0,11	100,500	0,22	0,13	0,00
397/04	Фрикадельки рыбные (минтай) с соусом томатным	100/30	12,94	4,79	14,26	151,91	213,00	48,89	111,00	1,43	161,00	0,30	0,15	0,00
ТТК 22	Каша перловая рассыпчатая с овощами	220/40	5,88	11,06	34,12	259,54	108,00	30,20	125,00	1,1	78,00	0,2	0,2	0,00
700/04	Напиток клюквенный	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,75	0,00	0,00	0,00	15,00
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	13,80	8,40	39,00	0,66	0,000	0,02	0,06	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,000	0,03	0,04	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,000	0,20	0,03	10,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>32,31</b>	<b>27,84</b>	<b>131,29</b>	<b>904,96</b>	<b>463,53</b>	<b>127,35</b>	<b>441,99</b>	<b>5,60</b>	<b>339,50</b>	<b>0,97</b>	<b>0,61</b>	<b>25,00</b>
Обед 6 день														
157/04	Солянка Домашняя со сметаной	250/35	6,00	8,98	24,95	204,62	64,60	19,80	105,52	0,04	50,000	0,34	0,14	0,00
444/04	Плов по-узбекски (говядина)	60/150	13,54	16,20	43,18	372,68	212,80	42,80	218,89	4,95	107,98	0,02	0,180	0,00
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,075	0,00	0,00	0,00	20,00
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	13,80	8,40	39,00	0,66	0,000	0,02	0,06	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,57	0,65	16,53	86,25	15,90	16,04	52,20	0,45	0,000	0,05	0,06	0,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>27,67</b>	<b>26,31</b>	<b>128,18</b>	<b>860,19</b>	<b>319,10</b>	<b>93,04</b>	<b>423,61</b>	<b>6,18</b>	<b>157,98</b>	<b>0,43</b>	<b>0,44</b>	<b>20,00</b>
	<b>Итого за 6 дней:</b>		<b>172,30</b>	<b>171,29</b>	<b>745,78</b>	<b>5213,93</b>	<b>2414,25</b>	<b>622,56</b>	<b>2451,44</b>	<b>39,85</b>	<b>1437,15</b>	<b>3,80</b>	<b>2,86</b>	<b>125,98</b>
	<b>В среднем за 1 день:</b>		<b>28,72</b>	<b>28,55</b>	<b>124,30</b>	<b>868,99</b>	<b>402,38</b>	<b>103,76</b>	<b>408,57</b>	<b>6,64</b>	<b>239,53</b>	<b>0,63</b>	<b>0,48</b>	<b>21,00</b>

Обед 7 день														
139/04	Суп с бобовыми и мясом с гречками	250/25	3,29	6,20	11,50	114,96	121,70	3,15	60,43	3,00	173,500	0,10	0,05	0,00
ТТК 262	Котлета рыбная Любительская (минтай) с маслом сливочным	100/10	9,10	6,05	19,04	167,01	117,00	17,06	102,07	0,43	200,00	0,100	0,190	0,00
Таб.4, 508/04	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,40	7,12	38,40	243,28	143,28	45,6	134,40	0,38	0,00	0,1	0,20	0,00
592/94	Кисель из клюквы	200	0,20	0,00	14,00	56,80	12,00	6,00	8,00	0,75	0,00	0,00	0,00	20,00
	Хлеб пшеничный	60	3,74	0,60	21,98	108,28	11,50	14,30	36,50	0,53	0,000	0,04	0,075	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,000	0,03	0,04	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,000	0,20	0,03	10,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>25,51</b>	<b>20,80</b>	<b>125,54</b>	<b>791,40</b>	<b>432,08</b>	<b>105,80</b>	<b>387,20</b>	<b>6,64</b>	<b>373,50</b>	<b>0,57</b>	<b>0,59</b>	<b>30,00</b>
Обед 8 день														
110/04	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	250/25/20	7,33	9,62	16,82	183,18	121,60	4,21	73,81	1,09	52,020	0,160	0,09	1,67
423/04	Бефстроганов (говядина)	50/50	13,09	14,52	32,90	314,64	211,3	39,76	235,00	1,02	169,500	0,23	0,14	0,00
ТТК 22	Каша перловая рассыпчатая с овощами	150/40	4,50	5,10	21,90	151,50	18,00	13,5	10,80	1,49	90,00	0,1	0,12	0,00
639/04	Напиток яблочный	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,08	0,00	0,03	0,00	10,00
	Хлеб пшеничный	60	3,74	0,60	21,98	108,28	11,50	14,30	36,50	0,53	0,000	0,04	0,075	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,000	0,03	0,04	0,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>31,04</b>	<b>30,27</b>	<b>118,62</b>	<b>871,07</b>	<b>385,00</b>	<b>88,46</b>	<b>398,91</b>	<b>4,51</b>	<b>311,52</b>	<b>0,59</b>	<b>0,47</b>	<b>11,67</b>
Обед 9 день														
124/04	Щи со св. капусты и картофеля с мясом и сметаной	250/25/25	7,22	9,53	29,28	231,77	120,00	14,00	143,50	0,43	80,000	0,11	0,12	6,31
ТТК 156	Котлета по-волжски (минтай) с маслом сливочным	100/4	12,23	14,84	13,40	236,08	108,50	45,03	103,50	1,06	157,92	0,018	0,17	0,00
534/04	Капуста тушеная	220	6,88	11,06	24,12	223,54	96,04	22,75	86,00	0,9	12,00	0,03	0,02	0,00
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,08	0,00	0,30	0,00	20,00
	Хлеб пшеничный	60	3,74	0,60	21,98	108,28	11,50	14,30	36,50	0,53	0,000	0,04	0,075	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,000	0,03	0,04	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,000	0,20	0,03	10,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>32,85</b>	<b>36,86</b>	<b>123,40</b>	<b>956,74</b>	<b>374,64</b>	<b>121,77</b>	<b>423,30</b>	<b>4,55</b>	<b>249,92</b>	<b>0,73</b>	<b>0,46</b>	<b>36,31</b>

	<b>Обед 10 день</b>													
101/04	Огурец консервированный (порциями)	60	0,74	0,82	5,74	33,30	11,00	1,94	14,01	0,00	10,00	0,00	0,04	6,00
157/04	Солянка Домашняя со сметаной	250/35	9,22	13,57	31,28	284,13	155,01	29,98	138,12	0,57	55,000	0,34	0,34	0,00
443/04	Плов из говядины	60/150	15,75	18,93	43,03	405,49	239,67	33,96	220,50	4,6	175,000	0,12	0,22	0,00
ТТК 9	Напиток из яблок и клюквы	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	60	3,74	0,60	21,98	108,28	11,50	14,30	36,50	0,53	0,000	0,04	0,075	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,000	0,03	0,04	0,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>31,83</b>	<b>34,35</b>	<b>127,05</b>	<b>944,67</b>	<b>439,78</b>	<b>96,87</b>	<b>451,93</b>	<b>6,80</b>	<b>240,00</b>	<b>0,56</b>	<b>0,72</b>	<b>16,00</b>
	<b>Обед 11 день</b>													
131/04	Рассольник Домашний с мясом и сметаной	250/25/30	7,33	9,62	16,82	183,18	121,60	4,21	73,81	1,09	132,020	0,160	0,09	1,67
451/04	Шницель из говядины с маслом сливочным	100/10	13,54	16,20	30,18	320,68	212,80	22,80	109,20	1,69	15,00	0,30	0,080	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
639/04	Напиток из сухофруктов	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,00	0,00	5,00
	Хлеб пшеничный	60	3,74	0,60	21,98	108,28	11,50	14,30	36,50	0,53	0,000	0,04	0,075	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,000	0,03	0,04	0,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>33,03</b>	<b>32,75</b>	<b>117,47</b>	<b>896,75</b>	<b>448,83</b>	<b>83,14</b>	<b>337,84</b>	<b>4,71</b>	<b>239,02</b>	<b>0,53</b>	<b>0,29</b>	<b>12,67</b>
	<b>Обед 12 день</b>													
133/04	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	6,15	10,68	18,77	195,80	90,13	14,17	113,19	0,11	125,500	0,22	0,13	0,00
451/04	Биточек из говядины с маслом сливочным	100/5	7,59	9,64	5,41	138,76	274,44	23,30	103,98	1,65	27,500	0,00	0,14	0,00
Таб.4, 508/04	Каша пшеничная	200	4,50	5,10	41,90	231,50	18,00	13,5	10,80	1,49	95,00	0,1	0,12	5,00
639/04	Напиток яблочный	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,08	0,00	0,03	0,00	10,00
	Хлеб пшеничный	60	3,74	0,60	21,98	108,28	11,50	14,30	36,50	0,53	0,000	0,04	0,075	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,000	0,03	0,04	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,000	0,20	0,03	10,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>24,76</b>	<b>26,85</b>	<b>122,68</b>	<b>831,41</b>	<b>432,67</b>	<b>90,96</b>	<b>318,27</b>	<b>5,41</b>	<b>248,00</b>	<b>0,62</b>	<b>0,54</b>	<b>25,00</b>
	<b>Итого за 6 дней:</b>		<b>179,02</b>	<b>181,88</b>	<b>734,76</b>	<b>5292,04</b>	<b>2513,00</b>	<b>587,00</b>	<b>2317,45</b>	<b>32,62</b>	<b>1661,96</b>	<b>3,60</b>	<b>3,04</b>	<b>131,65</b>
	<b>В среднем за 1 день:</b>		<b>29,84</b>	<b>30,31</b>	<b>122,46</b>	<b>882,01</b>	<b>418,83</b>	<b>97,83</b>	<b>386,24</b>	<b>5,44</b>	<b>276,99</b>	<b>0,60</b>	<b>0,51</b>	<b>21,94</b>
	<b>Итого за 12 дней:</b>		<b>351,32</b>	<b>353,17</b>	<b>1480,54</b>	<b>10505,97</b>	<b>4927,25</b>	<b>1209,56</b>	<b>4768,89</b>	<b>72,47</b>	<b>3099,11</b>	<b>7,40</b>	<b>5,90</b>	<b>257,63</b>
	<b>В среднем за 1 день:</b>		<b>29,28</b>	<b>29,43</b>	<b>123,38</b>	<b>875,50</b>	<b>410,60</b>	<b>100,80</b>	<b>397,41</b>	<b>6,04</b>	<b>258,26</b>	<b>0,62</b>	<b>0,49</b>	<b>21,47</b>

**Примечание:** Допускается замена одного дня другим.