

"СОГЛАСОВАНО"

Директор

МАОУ "Средняя школа № 5" г.Нарьян

П.И. Заремский НАЯ

2023 год



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор КГ МУТП "Сияние Севера"

И.И. Шагапов

2023 год



НЕЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ — 2 СМЕНА

Примерное дотационное циклическое меню на ОБЕДЫ

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

(Первый вариант)

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

КГ МУТП "Сияние Севера"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A (рет.экв.)	B2 (мг)	B1 (мг)	C (мг)
Обед 1 день														
139/04	Суп с бобовыми и мясом	200/12	4,03	7,02	12,34	128,66	122,70	5,10	54,44	0,60	93,500	0,05	0,00	3,00
413/04	Колбаски детские отварные с маслом сливочным	100/6	10,00	8,49	0,80	119,61	40,00	22,00	119,00	0,80	0,00	0,09	0,03	2,00
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
ТТК357	Напиток Витошка с витаминами и пребиотиками (малина)	200	0,00	0,00	13,80	55,20	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,03	0,00	15,00
	Хлеб пшеничный	50	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	25	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,000	0,03	0,04	0,00
	Итого за прием		26,85	27,48	111,60	801,12	387,10	82,39	380,24	4,26	211,50	0,42	0,36	20,00
Обед 2 день														
№148(2004)	Суп-лапша Домашняя с мясом птицы	200/23	4,15	7,68	18,77	160,80	100,13	34,17	58,19	1,61	25,300	0,22	0,09	5,00
366/04	Запеканка из творога со сметаной	180/20	15,24	18,52	45,78	410,76	257,00	33,50	248,00	0,3	184,00	0,33	0,23	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	50	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	25	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,000	0,03	0,04	0,00
	Итого за прием		26,33	27,11	119,09	825,67	393,53	92,76	387,99	3,67	209,30	0,63	0,42	5,00

Обед 3 день														
№139(2004)	Суп картофельный с фасолью	200	3,00	8,98	20,95	176,62	34,60	20,80	2,52	1,04	75,000	0,24	0,02	1,00
ГТК 300(а)	Птица, запеченная в сметанном соусе	100	9,75	14,52	12,18	218,40	194,25	5,00	120,00	0,66	162,00	0,02	0,10	3,00
ГТК №21	Каша гречневая с овощами	150/40	6,50	3,10	34,90	193,50	30,50	38,00	178,00	0,4	1,10	0,1	0,18	5,00
ГТК 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	15,00
	Хлеб пшеничный	50	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	25	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,000	0,03	0,04	0,00
	Итого за прием		26,19	27,51	122,57	842,63	295,75	88,89	382,32	3,86	238,10	0,44	0,40	24,00
Обед 4 день														
132/04	Рассольник Ленинградский (с крупой перловой) со сметаной	200/25	4,15	8,68	8,77	129,80	66,13	4,17	71,19	2,61	60,50	0,078	0,09	9,50
ГТК 156/04	Котлета по-волжски (свинина, горбуша) с маслом сливочным	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
520/04	Пюре картофельное	180	8,80	3,40	23,50	159,80	48,60	36,00	120,80	0,26	10,80	0,13	0,18	2,05
ГТК 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	0,11	0,00	7,00
	Хлеб пшеничный	50	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	25	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,000	0,03	0,04	0,00
	Итого за прием		26,43	27,08	105,07	769,72	361,92	83,15	378,79	4,20	249,30	0,42	0,40	19,55
Обед 5 день														
110/04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/15	5,33	8,62	9,82	138,18	81,60	27,21	60,81	0,09	95,020	0,160	0,02	3,00
444/04	Плов по-узбекски	50/150	13,75	17,93	43,03	388,49	239,67	33,96	220,50	2,30	125,00	0,17	0,22	5,00
ГТК 374	Морс клюквенный	200	0,20	0,00	25,80	104,00	24,00	8,00	14,00	0,8	0,00	0,04	0,08	15,00
	Хлеб пшеничный	50	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	25	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,000	0,03	0,04	0,00
	Итого за прием		26,22	27,46	119,19	828,78	369,67	88,26	369,11	4,15	220,02	0,42	0,42	23,00
Обед 6 день														
124/04	Щи из св. капусты и картофеля со сметаной	200/15	7,22	8,53	23,28	198,77	100,00	24,00	43,50	0,43	80,00	0,11	0,12	3,50
476/97	Котлета Домашняя с маслом сливочным	100/10	8,00	10,02	12,05	180,94	173,80	11,80	113,20	0,36	190,10	0,05	0,00	1,00
ГТК 371	Овощи тушеные Гавайская смесь	150	4,50	8,10	24,40	188,50	136,95	28,00	80,00	0,11	56,66	0,14	0,16	3,50
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,20	0,00	15,80	64,00	24,00	8,00	14,00	2,1	0,00	0,10	0,00	15,00
	Хлеб пшеничный	50	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	25	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,000	0,03	0,04	0,00
	Итого за прием		26,86	27,56	116,07	830,32	459,15	90,89	324,50	3,96	326,76	0,45	0,38	23,00
	Итого за 6 дней:		158,88	164,20	693,59	4898,24	2267,12	526,34	2222,95	24,10	1454,98	2,78	2,38	114,55
	В среднем за 1 день:		26,48	27,37	115,60	816,37	377,85	87,72	370,49	4,02	242,50	0,46	0,40	19,09

	Обед 7 день													
139/04	Суп с бобовыми и мясом	200/12	4,03	9,02	12,34	146,66	122,70	5,10	54,44	1,60	113,500	0,02	0,18	2,00
719/04	Пельмени промышленного производства с маслом сливочным и сметаной	200	15,75	17,33	40,03	379,09	225,67	53,96	225,50	0,55	135,00	0,32	0,10	3,40
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	50	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	25	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,000	0,03	0,04	0,00
	Итого за прием		26,72	27,26	106,91	779,86	384,77	84,15	361,74	3,91	248,50	0,42	0,38	5,40
	Обед 8 день													
110/04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/23	5,33	8,21	15,82	158,49	81,60	17,21	60,81	1,09	95,020	0,160	0,09	3,00
№437(2004)	Гуляш (говядина)	50/50	10,10	15,05	9,04	212,01	157,00	13,06	123,07	0,43	134,35	0,100	0,010	3,00
№511 (2004)	Рис отварной	180	3,80	3,40	23,50	139,80	48,60	26,00	100,80	0,32	10,80	0,13	0,12	4,00
№700(2004)	Напиток клюквенный	200	0,20	0,00	25,80	104,00	24,00	8,00	14,00	0,88	0,00	0,04	0,08	15,00
	Хлеб пшеничный	50	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	25	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,000	0,03	0,04	0,00
	Итого за прием		26,37	27,57	114,70	812,41	335,60	83,36	372,48	3,68	240,17	0,48	0,40	25,00
	Обед 9 день													
124/04	Щи из св. капусты и картофеля со сметаной	200/15	2,22	6,53	23,28	160,77	100,00	4,00	83,50	0,43	70,00	0,11	0,01	3,50
ТТК 9.С.С.	Котлета Воздушная (филе куриное) с маслом сливочным	100/5	12,75	8,92	4,18	148,00	157,60	24,00	158,40	0,40	61,20	0,08	0,10	3,00
ТТК 49/1	Макаронные изделия отварные с сыром (2 вариант)	170/20	4,88	11,06	34,12	255,54	88,00	30,20	25,00	1,1	111,00	0,2	0,2	1,00
№705(2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	13,80	55,20	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,03	0,00	15,00
	Хлеб пшеничный	50	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	25	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,000	0,03	0,04	0,00
	Итого за прием		26,79	27,42	115,92	817,62	382,00	83,29	348,70	3,69	242,20	0,47	0,41	22,50
	Обед 10 день													
132/04	Рассольник Домашний со сметаной	200/20	3,00	6,98	20,95	158,62	34,60	6,80	2,52	1,04	75,000	0,24	0,02	7,00
№431(2004)	Печень по строгановски	55/55	12,75	17,33	20,03	287,09	240,67	23,96	175,50	1,00	170,00	0,12	0,10	5,00
520/04	Пюре картофельное	180	3,80	2,40	22,20	125,60	54,00	32,00	112,00	0,40	6,00	0,05	0,20	5,00
ТТК 374	Морс клюквенный	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,00	0,00	15,00
	Хлеб пшеничный	50	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	25	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,000	0,03	0,04	0,00
	Итого за прием		26,49	27,62	117,72	825,42	365,67	87,85	371,82	4,20	251,00	0,46	0,42	32,00

Обед 11 день														
№148(2004)	Суп-лапша Домашняя с мясом птицы	200/23	4,15	4,68	8,77	93,80	100,13	14,17	58,19	1,06	15,300	0,22	0,09	5,00
№ 267 ТТК	Шницель школьный	100	10,62	18,82	20,46	293,70	186,79	9,89	133,00	1,00	186,00	0,08	0,07	0,14
ТТК №23	Рис с овощами	150/40	4,50	3,10	28,90	161,50	44,00	38,00	112,00	0,32	10,00	0,08	0,16	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	0,8	0,00	0,03	0,00	7,00
	Хлеб пшеничный	50	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	25	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,000	0,03	0,04	0,00
	Итого за прием		26,21	27,51	112,67	803,11	367,32	87,15	384,99	4,14	211,30	0,46	0,42	12,14
Обед 12 день														
№133(04)	Суп картофельный	200	3,15	5,48	20,77	145,00	120,13	14,17	53,19	0,11	125,500	0,12	0,05	1,00
ТТК № 329	Котлета городская	100	11,79	16,02	12,05	239,54	183,80	1,80	120,20	2,15	120,00	0,15	0,05	0,00
ТТК № 375	Овощи по-деревенски	150	4,50	5,10	29,90	183,50	44,00	38,00	112,00	0,316	0,00	0,08	0,16	4,00
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	50	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	25	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,000	0,03	0,04	0,00
	Итого за прием		26,38	27,51	117,26	822,15	384,33	79,06	367,19	4,34	245,50	0,43	0,36	5,00
	Итого за 6 дней:		158,96	164,89	685,18	4860,57	2219,69	504,86	2206,92	23,96	1438,67	2,72	2,40	102,04
	В среднем за 1 день:		26,49	27,48	114,20	810,10	369,95	84,14	367,82	3,99	239,78	0,45	0,40	17,01
	Итого за 12 дней:		317,84	329,09	1378,77	9758,81	4486,81	1031,20	4429,87	48,06	2893,65	5,50	4,78	216,59
	В среднем за 1 день:		26,49	27,42	114,90	813,23	373,90	85,93	369,16	4,00	241,14	0,46	0,40	18,05

Примечание: Допускается замена одного дня другим.