

"СОГЛАСОВАНО"

Директор
МАОУ "Средняя школа № 5"
П.И. Заремский
" 2023 год

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор КГ МУТП "Сияние Севера"
С.М. Шагапов
" 2023 год

НЕЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ — 2 СМЕНА

Примерное циклическое меню на ОБЕДЫ

для учащихся 5-11 классов общеобразовательных школ с родительской доплатой (86 руб.)

на 2024 уч.год

(Первый вариант)

Возрастная категория: 12 лет и старше (5-11 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	250	4,03	7,02	12,34	128,66	122,70	5,10	54,44	1,00	123,500	0,21	0,08	15,00
ТТК 65	Карбонара школьная	150/90	19,49	24,08	58,77	529,72	250,67	65,90	240,51	2,80	185,00	0,24	0,26	6,00
685/04	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
	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
	Итого за прием		30,66	32,01	125,65	912,49	409,77	96,09	376,75	5,56	308,50	0,50	0,44	21,00
Обед 2 день														
№148(2004)	Суп-лапша Домашняя с мясом птицы	250/15	4,15	7,68	18,77	160,80	100,13	34,17	58,19	1,61	115,300	0,22	0,09	6,00
366(2004)	Запеканка из творога со сметаной	180/20	19,84	21,52	46,18	457,76	241,00	44,50	237,00	2,05	184,00	0,18	0,29	1,00
№639(2004)	Напиток из сухофруктов	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	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
	Итого за прием		30,93	30,11	119,49	872,67	377,53	103,76	376,99	5,42	299,30	0,48	0,48	22,00

Обед 3 день														
139/04	Суп картофельный с фасолью	250	4,00	8,98	20,95	180,62	34,60	20,80	2,52	2,04	75,000	0,24	0,04	4,00
ТТК 300(а)	Птица, запеченная в сметанном соусе	105	14,75	18,92	12,18	278,00	194,25	10,00	175,00	1,66	112,00	0,12	0,10	3,00
511/04	Рис отварной	180	4,50	3,10	28,90	161,50	104,00	38,00	112,00	0,32	0,00	0,08	0,16	0,00
ТТК 374	Морс клюквенный	200	0,00	0,00	18,60	74,40	12,00	6,00	8,00	0,8	120,00	0,04	0,03	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
	Итого за прием		30,19	31,91	121,17	892,63	369,25	93,89	371,32	5,78	307,00	0,53	0,43	22,00
Обед 4 день														
132/04	Рассольник Ленинградский (с крупой перловой) со сметаной	250/10	4,15	8,68	8,77	129,80	66,13	4,17	71,19	1,61	160,50	0,02	0,09	11,85
№388(04)	Палочки рыбные (горбуша)	100	11,52	14,09	8,26	205,93	180,79	17,89	115,00	2,38	128,00	0,15	0,03	4,00
520/04	Пюре картофельное	180	4,50	3,77	26,09	156,29	123,46	39,60	110,88	0,29	11,88	0,18	0,19	2,28
ТТК 360	Напиток из смеси ягод Я-яшка № 1	200	0,00	0,00	24,00	96,00	12,00	6,00	8,00	0,08	0,00	0,01	0,00	7,00
	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
ТТК №236	Пицца Аппетитная	85	4,39	5,25	16,42	130,49	5,23	4,95	7,70	0,28	7,050	0,08	0,06	3,00
	Итого за прием		31,50	32,70	124,08	916,62	412,01	91,70	386,57	5,60	307,43	0,49	0,47	28,13
Обед 5 день														
110/04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	5,33	8,62	15,82	162,18	81,60	27,21	60,81	2,09	95,020	0,150	0,09	6,00
ТТК 370	Нагетсы из филе птицы	100	11,49	15,75	28,77	302,79	230,67	15	140,51	2,30	185,00	0,2	0,16	3,00
511/04	Рис отварной	180	1,28	1,27	16,70	83,35	54,00	32,00	112,00	0,40	6,00	0,05	0,02	5,00
685/04	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,08	0,00	0,03	0,00	0,00
	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
№769(2004)	Булочка Домашняя	70	6,39	5,25	16,42	138,49	5,23	4,95	7,70	0,28	7,050	0,08	0,06	0,00
	Итого за прием		31,43	31,80	132,25	940,92	407,90	104,25	402,82	6,11	293,07	0,56	0,43	14,00
Обед 6 день														
124/04	Щи из св. капусты и картофеля	250	7,22	8,53	23,28	198,77	100,00	24,00	103,50	0,43	80,00	0,11	0,11	5,00
413/04	Колбаски детские отварные	100	12,00	13,49	10,80	212,61	140,00	20,00	110,00	0,90	141,00	0,18	0,10	0,00
ТТК 371	Овощи тушеные Гавайская смесь	180	4,20	8,60	25,20	195,00	84,00	26,00	100,00	0,36	70,00	0,08	0,10	3,00
ТТК 357	Напиток Витошка с витаминами и пребиотиками (малина)	200	0,20	0,00	15,80	64,00	24,00	8,00	14,00	2,8	0,00	0,10	0,08	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
	Итого за прием		30,56	31,53	115,62	868,49	372,40	97,09	401,30	5,45	291,00	0,52	0,49	28,00
	Итого за 6 дней:		185,27	190,06	738,26	5403,82	2348,86	586,78	2315,75	33,92	1806,30	3,08	2,74	135,13
	В среднем за 1 день:		30,88	31,68	123,04	900,64	391,48	97,80	385,96	5,65	301,05	0,51	0,46	22,52

	Обед 7 день													
139/04	Суп с бобовыми	250	4,03	7,02	12,34	128,66	122,70	5,10	54,44	1,00	193,500	0,24	0,12	15,00
ТТК 65	Карбонара школьная	150/90	19,49	23,75	58,77	526,79	250,67	65,90	240,51	2,80	105,00	0,20	0,26	6,00
685/04	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
	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
	Итого за прием		30,66	31,68	125,65	909,56	409,77	96,09	376,75	5,56	298,50	0,49	0,48	21,00
	Обед 8 день													
110/04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	5,33	8,62	15,82	162,18	81,60	27,21	60,81	3,09	95,020	0,160	0,09	6,00
437/04	Гуляш (говядина)	50/50	11,10	12,05	9,04	189,01	157,00	13,06	103,07	0,90	174,35	0,100	0,150	0,00
511/04	Рис отварной	180	4,60	5,20	38,00	217,20	94,00	38,00	112,00	0,32	0,00	0,08	0,08	0,16
№700(2004)	Напиток 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	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
	Итого за прием		27,97	26,78	117,40	822,50	369,00	103,36	357,68	6,07	269,37	0,42	0,42	21,16
	Обед 9 день													
124/04	Щи из св. капусты и картофеля	250	7,22	8,53	23,28	198,77	100,00	24,00	143,50	0,43	80,00	0,11	0,12	5,00
ТТК 66	Чикенбургер	240	15,87	14,54	51,34	399,70	67,40	45,00	123,60	3,90	180,00	0,09	0,10	5,00
ТТК 362	Картофель запеченный, фасоль стручковая с овощами	150/50	5,50	7,35	30,90	211,75	194,00	18,00	102,00	0,92	24,00	0,28	0,16	11,00
685/04	Чай с сахаром	200	0,20	0,08	17,42	71,20	7,52	6,20	0,00	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	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		31,17	30,93	133,96	938,89	379,52	103,89	403,90	5,85	284,00	0,51	0,42	21,00
	Обед 10 день													
131/04	Рассольник Домашний со сметаной	250/10	9,15	12,68	20,77	233,80	120,13	14,17	123,19	0,11	125,500	0,12	0,05	9,00
462/04	Тефтели из говядины с соусом томатным (2 вариант)	100/20	9,59	11,64	5,41	164,76	126,44	23,30	103,00	4,07	27,500	0,23	0,14	3,00
Таб.№4, №508	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 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	40	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	30	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		30,18	30,33	115,62	856,17	396,97	100,56	419,99	6,26	294,00	0,51	0,45	27,00

Обед 11 день														
№148(2004)	Суп-лапша Домашняя с мясом птицы	250/10	4,15	7,68	18,77	160,80	100,13	34,17	58,19	1,61	15,300	0,1	0,09	5,00
ТТК 373	Филе птицы, запеченное с сыром	100	15,49	18,75	33,77	365,79	210,67	15,90	140,51	2,30	185,00	0,20	0,16	0,00
520/04	Пюре картофельное	180	4,50	3,77	26,09	156,29	53,46	29,60	110,88	0,29	111,88	0,14	0,11	2,28
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	40	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	30	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		31,08	31,11	133,17	936,99	400,66	104,76	391,38	5,96	312,18	0,52	0,46	7,28
Обед 12 день														
133/04	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/22	9,15	12,68	20,77	233,80	120,13	14,17	153,19	0,11	125,500	0,12	0,15	6,00
443/04	Плов с говядиной	50/150	15,15	17,93	53,03	434,09	239,67	63,96	140,50	4,30	175,00	0,32	0,24	9,00
№639(2004)	Напиток из смеси сухофруктов	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	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
	Итого за прием		31,24	31,52	128,34	922,00	396,20	103,22	375,49	6,17	300,50	0,52	0,49	22,00
	Итого за 6 дней:		182,30	182,35	754,14	5386,11	2352,12	611,88	2325,19	35,87	1758,55	2,97	2,72	119,44
	В среднем за 1 день:		30,38	30,39	125,69	897,69	392,02	101,98	387,53	5,98	293,09	0,50	0,45	19,91
	Итого за 12 дней:		367,57	372,41	1492,40	10789,93	4700,98	1198,66	4640,94	69,79	3564,85	6,05	5,46	254,57
	В среднем за 1 день:		30,63	31,03	124,37	899,16	391,75	99,89	386,75	5,82	297,07	0,50	0,46	21,21

Примечание: Допускается замена одного дня другим.