

"СОГЛАСОВАНО":

Директор
МАСУ Средняя школа №3
В.М. Маренюк
2023 год



"УТВЕРЖДАЮ":

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



Примерное циклическое меню на ОБЕДЫ

льготной категории учащихся с 5-11 кл. для общеобразовательных школ на 2023 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 и мясом | 250 (25) | 9,45 | 15,02 | 22,05 | 261,18 | 173,80 | 11,80 | 113,20 | 1,36 | 90,10 | 0,05 | 0,00 | 5,00 |
| 437/04 | Гуляш (говядина) | 55/55 | 10,80 | 15,05 | 9,04 | 214,81 | 172,00 | 3,06 | 105,07 | 0,43 | 165,35 | 0,100 | 0,00 | 0,00 |
| Таб.4, 508/04 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 4,60 | 5,20 | 35,00 | 205,20 | 44,00 | 38,00 | 112,00 | 0,32 | 0,00 | 0,08 | 0,16 | 0,00 |
| | Сок пром.производства | 200 | 0,20 | 0,00 | 16,80 | 68,00 | 10,00 | 3,00 | 2,00 | 0,6 | 0,00 | 0,02 | 0,06 | 15,00 |
| | 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 |
| | 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 |
| | 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 | | 32,97 | 36,41 | 136,35 | 1004,97 | 448,70 | 86,26 | 423,73 | 5,84 | 257,25 | 0,32 | 0,39 | 27,00 |
| Обед 2 день | | | | | | | | | | | | | | |
| 148/04 | Лапша Домашняя с мясом | 250 (30) | 8,31 | 10,88 | 20,06 | 211,40 | 140,24 | 26,51 | 90,87 | 1,47 | 69,400 | 0,16 | 0,26 | 2,60 |
| 456/04 | Зразы рубленые (говядина) с маслом сливочным | 100/5 | 6,54 | 10,05 | 6,88 | 144,13 | 235,80 | 22,80 | 219,20 | 1,20 | 95,00 | 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 | 6,00 |
| 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 | 4,52 | 0,14 | 28,86 | 134,78 | 11,70 | 8,20 | 38,06 | 0,64 | 0,00 | 0,01 | 0,06 | 0,00 |
| | 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 |
| | Молочный напиток Топтыжка | 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 | | 29,61 | 28,07 | 123,87 | 866,55 | 517,27 | 110,85 | 485,06 | 6,18 | 258,20 | 0,44 | 0,53 | 20,60 |

| Обед 3 день | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|----------------|--------------|----------------|-------------|-------------|---------------|
| 157/04 | Солянка Домашняя со сметаной | 250 (15) | 7,40 | 9,00 | 30,95 | 234,40 | 109,72 | 30,91 | 110,75 | 1,50 | 153,780 | 0,20 | 0,07 | 3,54 |
| 444/04 | Плов по-узбекски | 60/160 | 13,00 | 16,60 | 34,70 | 340,20 | 150,16 | 30,75 | 170,40 | 1,67 | 152,00 | 0,17 | 0,02 | 6,78 |
| ТТК 360 | Напиток 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 | 4,52 | 0,14 | 28,86 | 134,78 | 11,70 | 8,20 | 38,06 | 0,64 | 0,00 | 0,01 | 0,06 | 0,00 |
| | 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 |
| ТТК 338 | Сырная палочка | 90 | 4,39 | 6,25 | 6,42 | 99,49 | 35,23 | 14,95 | 27,70 | 0,88 | 37,050 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого за прием | | 32,31 | 32,59 | 129,93 | 942,27 | 340,01 | 104,01 | 397,31 | 6,01 | 344,63 | 0,43 | 0,23 | 17,32 |
| Обед 4 день | | | | | | | | | | | | | | |
| 124/04 | Щи со св. капусты и картофеля с мясом и со сметаной | 250 (15/15) | 6,35 | 8,64 | 25,28 | 204,28 | 110,00 | 33,00 | 107,78 | 2,18 | 72,00 | 0,31 | 0,20 | 12,50 |
| 451/04 | Биточек из говядины с маслом сливочным | 100/5 | 7,33 | 15,02 | 8,00 | 196,50 | 183,80 | 5,80 | 44,20 | 0,36 | 175,10 | 0,15 | 0,00 | 4,40 |
| 333, 516/04 | Макаронные изделия отварные | 180 | 3,80 | 3,40 | 23,50 | 139,80 | 48,60 | 36,00 | 100,80 | 0,26 | 10,80 | 0,13 | 0,18 | 2,05 |
| 592/94 | Кисель из смеси Рябинка | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 56,00 | 12,00 | 6,00 | 8,00 | 0,8 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 3,00 |
| | 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 |
| | 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 |
| ТТК 236 | Пицца Аппетитная | 95 | 5,11 | 2,40 | 9,40 | 79,64 | 4,18 | 3,96 | 6,16 | 0,22 | 5,640 | 0 | 0,05 | 0,00 |
| | Итого за прием | | 30,11 | 30,20 | 124,04 | 888,40 | 391,48 | 106,16 | 347,40 | 5,70 | 265,34 | 0,65 | 0,57 | 21,95 |
| Обед 5 день | | | | | | | | | | | | | | |
| 110/04 | Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной | 250 (25/25) | 8,35 | 9,40 | 33,32 | 251,28 | 104,84 | 21,57 | 88,38 | 0,38 | 60,880 | 0,020 | 0,01 | 2,50 |
| 451/04 | Шницель из говядины с маслом сливочным | 100/5 | 7,33 | 12,02 | 8,00 | 169,50 | 183,80 | 5,80 | 44,20 | 0,36 | 175,10 | 0,15 | 0,00 | 4,40 |
| 520/04 | Пюре картофельное | 200 | 4,20 | 3,77 | 26,06 | 154,97 | 53,40 | 39,56 | 110,77 | 0,32 | 11,88 | 0,25 | 0,20 | 2,53 |
| ТТК357 | Напиток Витошка с витаминами (вишня и яблоко) | 200 | 0,00 | 0,00 | 18,60 | 74,40 | 12,00 | 6,00 | 8,00 | 0,8 | 120,00 | 0,34 | 0,30 | 15,00 |
| | 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 |
| | 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 |
| | 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 | | 27,80 | 26,33 | 139,44 | 905,93 | 402,94 | 103,33 | 342,81 | 4,99 | 369,66 | 0,83 | 0,68 | 31,43 |
| Обед 6 день | | | | | | | | | | | | | | |
| 132/04 | Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной | 250 (25/25) | 8,02 | 11,98 | 30,73 | 262,82 | 115 | 28,6 | 103,63 | 0,38 | 105,58 | 0,3 | 0,21 | 2,50 |
| ТТК 156 | Котлета рыбная "По-волжски" | 100/8 | 10,64 | 15,19 | 8,26 | 212,31 | 175,79 | 7,89 | 110,00 | 0,28 | 100,00 | 0,05 | 0,02 | 0,40 |
| Таб.4, 508/04 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 4,60 | 5,20 | 35,00 | 205,20 | 44,00 | 38,00 | 112,00 | 0,32 | 0,00 | 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 | 0,08 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 7,00 |
| | 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 |
| | 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 |
| | Молочный напиток Топтыжка | 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 | | 31,98 | 33,61 | 147,45 | 1020,21 | 395,69 | 110,89 | 425,09 | 4,19 | 207,38 | 0,51 | 0,56 | 14,90 |
| | Итого за 6 дней: | | 184,78 | 187,21 | 801,08 | 5628,33 | 2496,09 | 621,50 | 2421,40 | 32,91 | 1702,46 | 3,18 | 2,96 | 133,20 |
| | В среднем за 1 день: | | 30,80 | 31,20 | 133,51 | 938,06 | 416,02 | 103,58 | 403,57 | 5,49 | 283,74 | 0,53 | 0,49 | 22,20 |

| Обед 7 день | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 139/04 | Суп с бобовыми и мясом и гречками | 250 (25/20) | 9,45 | 15,02 | 22,05 | 261,18 | 173,80 | 11,80 | 113,20 | 1,36 | 90,10 | 0,05 | 0,00 | 5,00 |
| 423/04 | Бефстроганов (говядина) | 50/50 | 10,60 | 15,05 | 9,04 | 214,01 | 172,00 | 18,06 | 85,07 | 0,43 | 185,35 | 0,200 | 0,04 | 4,20 |
| Таб.4, 508/04 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 4,60 | 5,20 | 35,00 | 205,20 | 44,00 | 38,00 | 112,00 | 0,32 | 0,00 | 0,08 | 0,16 | 0,00 |
| | Сок пром.производства | 200 | 0,20 | 0,00 | 16,80 | 68,00 | 10,00 | 3,00 | 2,00 | 0,6 | 0,00 | 0,02 | 0,06 | 15,00 |
| | 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 |
| | 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 |
| ТТК 3 | Булочка Ромашка | 75 | 5,11 | 3,40 | 19,40 | 128,64 | 44,18 | 13,96 | 60,16 | 1,22 | 52,64 | 0,06 | 0,05 | 0,00 |
| | Итого за прием | | 32,37 | 36,01 | 126,75 | 960,57 | 432,70 | 92,26 | 392,73 | 4,59 | 277,25 | 0,40 | 0,40 | 24,20 |
| Обед 8 день | | | | | | | | | | | | | | |
| 110/04 | Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной | 250 (25/25) | 8,35 | 9,40 | 33,32 | 251,28 | 104,84 | 21,57 | 88,38 | 0,38 | 60,880 | 0,020 | 0,01 | 2,50 |
| 451/04 | Биточек из говядины с маслом сливочным | 100/5 | 7,33 | 15,02 | 8,00 | 196,50 | 183,80 | 5,80 | 44,20 | 0,36 | 175,10 | 0,15 | 0,00 | 4,40 |
| ТТК 21 | Рис с овощами | 180/40 | 5,60 | 7,80 | 26,50 | 198,60 | 31,20 | 22,60 | 97,60 | 0,46 | 65,20 | 0,04 | 0,08 | 3,20 |
| 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 | 4,52 | 0,14 | 28,86 | 134,78 | 11,70 | 8,20 | 38,06 | 0,64 | 0,00 | 0,01 | 0,06 | 0,00 |
| | 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 |
| | 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 | | 29,20 | 33,36 | 135,28 | 958,16 | 380,74 | 86,37 | 329,64 | 4,41 | 302,98 | 0,29 | 0,26 | 24,10 |
| Обед 9 день | | | | | | | | | | | | | | |
| 124/04 | Щи со св. капусты и картофеля с мясом и сметаной | 250 (25/25) | 7,35 | 9,64 | 27,28 | 225,28 | 110,00 | 33,00 | 107,78 | 2,18 | 72,00 | 0,31 | 0,20 | 2,50 |
| 443/04 | Плов из говядины | 60/160 | 13,00 | 16,60 | 34,70 | 340,20 | 150,16 | 30,75 | 170,40 | 1,67 | 152,00 | 0,17 | 0,02 | 6,78 |
| | Сок пром.производства | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 56,80 | 12,00 | 6,00 | 8,00 | 0,08 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 15,00 |
| | 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 |
| | 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 |
| | 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 | | 28,47 | 27,38 | 129,44 | 878,06 | 321,06 | 100,15 | 377,64 | 7,06 | 225,80 | 0,85 | 0,39 | 31,28 |
| Обед 10 день | | | | | | | | | | | | | | |
| 157/04 | Солянка Домашняя со сметаной | 250 (25) | 7,60 | 9,15 | 31,95 | 240,55 | 109,72 | 30,91 | 110,75 | 1,50 | 153,780 | 0,20 | 0,07 | 3,54 |
| 451/04 | Биточки из говядины с маслом сливочным | 100/5 | 7,33 | 15,02 | 8,00 | 196,50 | 183,80 | 5,80 | 44,20 | 0,36 | 175,10 | 0,15 | 0,00 | 4,40 |
| 333, 516/04 | Макаронные изделия отварные | 200 | 3,80 | 3,40 | 23,50 | 139,80 | 48,60 | 36,00 | 100,80 | 0,26 | 10,80 | 0,13 | 0,18 | 2,05 |
| | Напиток из смеси ягод Я-Яшка №1 | 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 | 4,52 | 0,14 | 28,86 | 134,78 | 11,70 | 8,20 | 38,06 | 0,64 | 0,00 | 0,01 | 0,06 | 0,00 |
| | 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 |
| ТТК 157 | Хачапури | 75 | 4,39 | 5,25 | 6,42 | 90,49 | 35,23 | 14,95 | 27,70 | 0,88 | 37,050 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого за прием | | 30,64 | 33,56 | 127,73 | 935,52 | 422,25 | 115,06 | 371,91 | 5,68 | 378,53 | 0,56 | 0,39 | 24,99 |

| Обед 11 день | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---|----------|---------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|--------------|----------------|-------------|-------------|---------------|
| 148/04 | Лапша Домашняя с мясом | 250 (25) | 7,31 | 9,88 | 20,06 | 198,40 | 140,24 | 26,51 | 90,87 | 1,47 | 69,400 | 0,16 | 0,26 | 2,60 |
| 438/04 | Азу из говядины | 60/150 | 11,62 | 15,92 | 36,46 | 335,60 | 208,00 | 36,89 | 180,15 | 1,60 | 143,61 | 0,28 | 0,21 | 8,14 |
| ТТК357 | Напиток Витошка с витаминами и пребиотиком (малина) | 200 | 0,00 | 0,00 | 18,60 | 74,40 | 12,00 | 6,00 | 8,00 | 0,8 | 120,00 | 0,34 | 0,30 | 15,00 |
| | 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 |
| | 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 |
| | 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 | | 26,85 | 26,94 | 128,58 | 864,18 | 409,14 | 99,80 | 370,48 | 7,00 | 334,81 | 0,85 | 0,94 | 32,74 |
| Обед 12 день | | | | | | | | | | | | | | |
| 133/04 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 (35) | 9,15 | 10,68 | 20,77 | 215,80 | 120,13 | 14,17 | 153,19 | 0,11 | 125,500 | 0,12 | 0,05 | 3,00 |
| ТТК 65 | Голубцы ленивые со сметаной | 200/10 | 12,80 | 16,50 | 44,60 | 378,10 | 150,16 | 30,75 | 170,40 | 1,67 | 92,00 | 0,17 | 0,02 | 6,78 |
| 685/04 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 13,60 | 54,40 | 16,00 | 6,00 | 8,00 | 0,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 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 |
| | 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 |
| | Молочный напиток Топтыжка | 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 | | 30,67 | 28,42 | 138,43 | 932,18 | 335,19 | 81,32 | 423,05 | 5,71 | 219,30 | 0,36 | 0,24 | 14,78 |
| | Итого за 6 дней: | | 178,20 | 185,67 | 786,21 | 5528,67 | 2301,08 | 574,96 | 2265,45 | 34,45 | 1738,67 | 3,31 | 2,62 | 152,09 |
| | В среднем за 1 день: | | 29,70 | 30,95 | 131,04 | 921,45 | 383,51 | 95,83 | 377,58 | 5,74 | 289,78 | 0,55 | 0,44 | 25,35 |
| | Итого за 12 дней: | | 362,98 | 372,88 | 1587,29 | 11157,00 | 4797,17 | 1196,46 | 4686,85 | 67,36 | 3441,13 | 6,49 | 5,58 | 285,29 |
| | В среднем за 1 день: | | 30,25 | 31,07 | 132,27 | 929,75 | 399,76 | 99,71 | 390,57 | 5,61 | 286,76 | 0,54 | 0,47 | 23,77 |

Примечание: Допускается замена одного дня другим.