



**Примерное дотационное цикличное меню на завтраки
для учащихся с 1-4 кл. общеобразовательных школ на 2024 уч.год.
(Второй 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)
Завтрак 1 день														
413/04	Колбаски детские отварные	100/5	10,00	8,49	0,80	119,61	40,00	22,00	119,00	0,80	0,00	0,09	0,03	0,00
ТТК 22	Каша перловая рассыпчатая с овощами с соусом томатным	200/40/30	5,88	11,06	34,12	259,54	218,00	40,20	125,00	0,95	78,00	0,2	0,2	5,00
ТТК	Какао Витошка	200	0,00	0,00	13,60	54,40	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,03	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	9,20	5,60	26,00	0,44	0,00	0,01	0,04	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	38,70	10,60	6,60	21,20	0,62	0,90	0,02	0,04	0,00
	Итого за прием		18,92	19,87	68,20	527,31	279,20	73,80	299,20	2,99	78,00	0,33	0,27	5,00
Завтрак 2 день														
454/04	Котлета мясо-картофельная по-Хлыновски	100/5	9,75	11,92	18,18	219,00	204,25	9,40	120,20	2,10	176,00	0,010	0,090	0,00
Таб.4, 508/04	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,99	5,67	38,77	226,07	48,88	42,22	124,43	0,36	0,00	0,088	0,16	0,00
700/04	Напиток клюквенный	200	0,00	0,00	13,60	54,40	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,30	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	9,20	5,60	26,00	0,44	0,00	0,01	0,04	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	38,70	10,60	6,60	21,20	0,62	0,90	0,02	0,04	0,00
	Итого за прием		17,78	17,91	90,23	593,23	274,33	63,22	278,63	3,70	176,00	0,41	0,29	0,00
Завтрак 3 день														
ТТК 329	Котлета Городская	100	7,79	6,02	12,05	133,54	43,80	21,80	120,20	1,15	82,00	0,15	0,05	0,00
335/04	Макаронные изделия, запеченные с яйцом	200	6,88	11,06	44,12	303,54	208,00	30,20	125,00	1,1	95,00	0,2	0,2	0,00
639/04	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,20	0,00	25,80	104,00	10,00	2,00	2,00	0,6	0,00	0,02	0,06	5,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	9,20	5,60	26,00	0,44	0,00	0,01	0,04	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	38,70	10,60	6,60	21,20	0,62	0,90	0,02	0,04	0,00
	Итого за прием		17,91	17,40	101,65	634,84	271,00	59,60	273,20	3,29	177,00	0,38	0,35	5,00

Завтрак 4 день														
17/04	Салат из консервированных огурцов с луком	100	0,74	0,82	5,74	33,30	11,00	1,94	14,01	0,00	10,00	0,00	0,04	6,00
ТТК 156	Котлета рыбная по-волжски (минтай) с маслом сливочным	100/10	12,94	15,79	14,26	250,91	221,79	47,89	110,10	1,13	168,00	0,02	0,18	0,00
510/04	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
692/04	Напиток кофейный	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	3,04	0,32	19,68	93,76	9,20	5,60	26,00	0,44	0,00	0,01	0,04	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	38,70	10,60	6,60	21,20	0,62	0,90	0,02	0,04	0,00
	Итого за прием		21,22	22,03	95,58	665,47	271,99	74,93	168,91	3,86	273,00	0,13	0,38	16,00
Завтрак 5 день														
43/04	Салат из белокочанной капусты	100	1,17	1,30	9,10	52,78	17,41	3,07	22,18	0,00	15,83	0,00	0,06	9,50
467/04	Биточки по-белорусски с маслом сливочным	100/5	14,55	16,93	17,03	278,69	229,67	49,96	120,50	1,16	172,00	0,32	0,22	0,00
510/04	Каша ячневая	200	2,32	2,30	30,20	150,78	18,00	2,40	121,80	0,72	0,00	0,00	0,05	0,00
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,00	0,00	7,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	9,20	5,60	26,00	0,44	0,00	0,01	0,04	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	38,70	10,60	6,60	21,20	0,62	0,90	0,02	0,04	0,00
	Итого за прием		19,91	19,55	80,91	579,23	268,87	63,96	276,30	3,12	172,00	0,33	0,31	7,00
Завтрак 6 день														
№1, 3	Бутерброд с сыром	20/10/20	18,62	21,82	47,46	460,70	246,79	50,89	233,00	1,60	186,000	0,18	0,27	0,14
Т.4/04	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	220/10	12,48	14,89	52,61	394,37	66,76	31,08	127,24	0,36	117,280	0,02	0,15	2,10
692/04	Напиток кофейный	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 ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	38,70	10,60	6,60	21,20	0,62	0,90	0,02	0,04	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,2	0,03	10,00
	Итого за прием		14,38	15,59	83,71	532,67	105,36	52,68	167,44	3,03	118,18	0,24	0,22	17,10
	Итого за 6 дней:		110,12	112,35	520,28	3532,75	1470,75	388,19	1463,68	19,99	994,18	1,82	1,82	50,10
	В среднем за 1 день:		18,35	18,73	86,71	588,79	245,13	64,70	243,95	3,33	165,70	0,30	0,30	8,35

Завтрак 7 день														
413/04	Пельмени отварные с маслом сливочным	200/10	10,00	8,49	0,80	119,61	40,00	22,00	119,00	0,80	0,00	0,09	0,03	0,00
97/04	Сыр порциями	30	4,74	6,08	0,00	37,60	196	10,00	116,00	0,14	42,00	0,076	0,006	0,14
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	14,00	56,00	10,00	2,00	2,00	0,6	0,00	0,02	0,06	20,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	9,20	5,60	26,00	0,44	0,00	0,01	0,04	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	38,70	10,60	6,60	21,20	0,62	0,90	0,02	0,04	0,00
	Итого за прием		17,78	14,89	34,48	306,97	255,20	39,60	263,00	1,98	42,00	0,20	0,14	20,14
Завтрак 8 день														
71/04	Винегрет овощной с зеленым горошком	100	0,74	0,82	5,74	33,30	11,00	1,94	14,91	0,01	0,000	0,00	0,00	0,02
468/04	Оладьи из печени с маслом сливочным	100/5	9,10	6,05	19,04	167,01	117,00	17,06	102,07	0,43	200,00	0,100	0,190	0,00
ТТК 22	Каша перловая рассыпчатая с овощами	150/40/20	5,88	11,06	34,12	259,54	208,00	30,20	125,00	1,1	78,00	0,2	0,2	0,00
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,00	0,00	7,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	9,20	5,60	26,00	0,44	0,00	0,01	0,04	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	38,70	10,60	6,60	21,20	0,62	0,90	0,02	0,04	0,00
	Итого за прием		18,76	18,25	92,58	609,61	357,20	60,80	275,98	2,78	278,00	0,31	0,43	7,02
Завтрак 9 день														
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,2	0,03	10,00
278/96	Лапшевник с творогом	220/35	12,75	14,92	54,18	402,00	168,49	32,40	154,20	1,74	140,00	0,17	0,14	5,00
ТТК	Какао Витошка	200	0,00	0,00	13,60	54,40	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,03	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	9,20	5,60	26,00	0,44	0,00	0,01	0,04	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	38,70	10,60	6,60	21,20	0,62	0,90	0,02	0,04	0,00
	Итого за прием		16,19	15,64	97,06	593,76	205,69	53,00	199,20	4,23	140,00	0,41	0,21	15,00
Завтрак 10 день														
101/04	Огурец консервированный (порциями)	50	0,74	0,82	5,74	33,30	11,00	1,94	14,01	0,00	10,00	0,00	0,04	6,00
450/04	Шницель рубленый	100/5	12,79	16,02	22,05	283,54	237,80	26,80	120,20	1,15	165,00	0,25	0,15	0,00
510/04	Каша ячневая	200	2,32	2,30	30,20	150,78	18,00	30,40	121,80	0,72	0,00	0,00	0,05	0,00
701/04	Напиток яблочный	200	0,00	0,00	14,00	56,00	10,00	2,00	2,00	0,6	0,00	0,02	0,06	10,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	9,20	5,60	26,00	0,44	0,00	0,01	0,04	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	38,70	10,60	6,60	21,20	0,62	0,90	0,02	0,04	0,00
	Итого за прием		18,15	18,64	85,93	584,08	275,00	64,80	270,00	2,91	165,00	0,28	0,30	10,00

Завтрак 11 день														
ТТК	Салат Тажный (печень гов, огурцы конс, масло растит, морковь, соль)	100	1,17	1,30	9,10	52,78	17,41	3,07	22,18	0,00	15,83	0,00	0,06	9,50
ТТК 262	Котлета рыбная Любительская (минтай)	110/10	12,94	14,79	14,26	241,91	213,00	48,89	111,00	1,43	161,00	0,30	0,15	0,00
511/04	Рис отварной	200	2,32	2,30	30,20	150,78	18,00	2,40	121,80	0,72	0,00	0,00	0,05	0,00
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,75	0,00	0,00	0,00	20,00
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	93,76	9,20	5,60	26,00	0,44	0,00	0,01	0,04	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	38,70	10,60	6,60	21,20	0,62	0,90	0,02	0,04	0,00
	Итого за прием		19,47	18,71	87,24	595,23	269,61	65,96	288,98	3,34	176,83	0,31	0,30	29,50
Завтрак 12 день														
337/04	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	5,00	77,00	1,00	100,000	0,08	0,03	0,00
Т. 4/04	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	220/10	12,48	14,89	52,61	394,37	216,76	31,08	127,24	0,36	117,280	0,02	0,15	2,10
692/04	Напиток кофейный	200	1,40	2,00	14,00	79,60	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,02	0,00	5,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,50	0,000	0,02	0,06	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	38,70	10,60	6,60	21,20	0,62	0,90	0,02	0,04	0,00
ТТК 157	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,2	0,03	10,00
	Итого за прием		24,04	22,59	103,33	712,79	286,56	70,88	279,24	4,53	218,18	0,36	0,31	17,10
	Итого за 6 дней:		114,39	108,72	500,62	3402,44	1649,26	355,04	1576,40	19,77	1020,01	1,87	1,69	98,76
	В среднем за 1 день:		19,07	18,12	83,44	567,07	274,88	59,17	262,73	3,30	170,00	0,31	0,28	16,46
	Итого за 12 дней:		224,51	108,72	500,62	3402,44	1649,26	355,04	1576,40	19,77	1020,01	1,87	1,69	98,76
	В среднем за 1 день:		18,71	9,06	41,72	283,54	137,44	29,59	131,37	1,65	85,00	0,16	0,14	8,23

Примечание: Допускается замена одного дня другим.