



Льготная категория — 2 смена

Примерное дотационное циклическое меню на ПОЛДНИКИ

для учащихся 5-11 классов льготной категории

общеобразовательных школ на 2024 уч.год.

(Второй 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
			всего	всего		
	1 день					
413/04	Колбаски детские отварные	100/9	7,00	8,09	3,80	116,01
17/04	Салат из соленых огурцов с луком	100	1,34	2,69	4,43	47,29
505/21	Кисель Витوشка	200	0,00	0,00	24,00	96,00
	Хлеб пшеничный	40	3,09	0,32	19,72	94,12
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,22
	Итого за прием		13,69	11,56	63,21	411,64
	2 день					
	Продукт йогуртный	100	1,80	3,50	10,80	81,90
366/04	Запеканка из творога со сметаной	180/10	8,28	8,65	15,28	172,09
457/21	Чай с сахаром	200	1,55	1,60	12,33	69,92
	Хлеб пшеничный	40	3,09	0,32	19,72	94,12
	Итого за прием		14,72	14,07	58,13	418,03
	3 день					
ТТК 262	Котлета рыбная Любительская	100	9,32	9,54	0,93	126,86
50/04	Салат из свеклы с сыром	100	1,33	3,11	10,06	73,55
ТТК 348	Напиток из смеси Тюменский туесок	200	0,15	0,09	16,38	66,93
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,22
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием		13,46	13,60	48,23	369,16
	4 день					
ТТК 236	Пицца Аппетитная	120	9,58	9,00	28,74	234,28
	Молоко Агуша	200	2,80	2,50	4,70	52,50
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием		12,78	11,90	43,04	330,38
	5 день					
ТТК 478/04	Запеканка картофельная с мясом	150	8,00	6,90	35,00	234,10
692/04	Кофейный напиток	200	1,51	1,60	12,33	69,75
	Хлеб пшеничный	40	3,09	0,32	19,72	94,12
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,22
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием		15,26	9,68	87,91	499,79
	6 день					
№ 455/04	Котлета рубленая с капустой	100/9	8,12	8,26	7,78	220,94
ТТК №13	Салат из зеленого горошка с огурцами консервированными	100	1,27	3,09	4,93	52,61
496/21	Напиток из плодов шиповника	200	0,20	0,00	14,46	58,64
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,22
	Итого за прием		11,85	11,81	38,43	390,41
	Итого за 6 дней:		81,76	72,62	338,95	2419,41
	В среднем за 1 день:		13,63	12,10	56,49	403,24

	7 день					
ТТК 178/03	Оладьи из печени по-кунцевски	100	8,00	6,90	35,00	234,10
ТТК 358	Какао Витошка с 13 витаминами	200	3,90	3,10	20,16	124,14
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием		12,30	10,40	64,76	401,84
	8 день					
	Продукт йогуртный	100	1,80	3,50	10,80	81,90
366/04	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/10	8,28	8,65	20,28	192,09
457/21	Чай с сахаром	200	1,55	1,60	12,33	69,92
	Хлеб пшеничный	40	3,09	0,32	19,72	94,12
	Итого за прием		14,72	14,07	63,13	438,03
	9 день					
ТТК 454/04	Котлета мясо-картофельная	100	8,37	9,71	11,18	165,59
ТТК 49/1	Винегрет овощной с зеленым горошком	100	1,27	3,09	4,93	52,61
ТТК 357	Напиток Витошка с витаминами	200	0,20	0,00	14,46	58,64
	Хлеб пшеничный	40	3,09	0,32	19,72	94,12
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,22
	Итого за прием		15,19	13,58	61,55	429,18
	10 день					
ТТК 458/04	Рулет с луком и яйцом	125	9,88	9,52	29,03	241,33
	Сок пром. производства	200	0,00	0,00	11,50	46,00
	Творожный десерт Чудо	100	3,00	4,00	17,20	116,80
	Итого за прием		12,88	13,52	57,73	404,13
	11 день					
374/04	Рыба тушеная в томате с овощами	120	8,25	8,56	8,48	220,94
67/04	Салат Мазайка	100	1,34	2,69	4,43	47,29
ТТК 348	Напиток Тюменский туюсок	200	0,15	0,09	16,38	66,93
	Хлеб пшеничный	40	3,09	0,32	19,72	94,12
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,22
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием		15,09	12,12	60,27	487,50
	12 день					
ТТК №65	Голубцы ленивые	190/5	7,15	8,58	27,47	215,70
	Сок пром. производства	200	0,00	0,00	11,50	46,00
ТТК 11	Плюшка Новомосковская	80	1,40	2,50	9,60	66,50
	Итого за прием		8,55	11,08	48,57	328,20
	Итого за 6 дней:		78,73	75,93	354,46	2498,68
	В среднем за 1 день:		13,12	12,66	59,08	416,45
	Итого за 12 дней:		156,89	148,55	693,41	4918,10
	В среднем за 1 день:		13,37	12,38	57,78	409,84

Примечание: Допускается замена одного дня другим.