



**Примерное цикличное меню на обеды
для учащихся общеобразовательных школ с родительской
доплатой (86 руб.) 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					
139/04	Суп с бобовыми	250	4,03	7,02	12,34	128,66
413/04	Колбаски детские отварные	100	10,00	8,49	0,80	119,61
ТТК 22	Каша перловая рассыпчатая с овощами с соусом томатным	150/40/20	5,88	11,06	34,12	259,54
685/04	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	25,80	103,20
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,40	19,32	93,52
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,26	9,04	45,60
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием		25,85	27,63	111,02	793,73
	2 день					
148/04	Суп-лапша Домашняя с мясом	250/10	6,15	10,68	18,77	195,80
467/04	Биточки по- белорусски с маслом сливочным	100/5	10,75	12,92	18,18	232,00
510/04	Каша ячневая вязкая	200	4,99	5,67	38,77	226,07
631/04	Напиток яблочный	200	1,40	2,00	14,00	79,60
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,40	19,32	93,52
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,26	9,04	45,60
	Итого за прием		28,83	31,93	118,08	872,59
	3 день					
135/04	Суп из овощей	250	4,00	8,98	20,95	180,62
ТТК 329	Котлета Городская с маслом сливочным	100/10	10,01	14,52	6,75	197,72
ТТК №21	Каша гречневая с овощами	270	4,50	5,10	41,90	231,50
686/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,40	19,32	93,52
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,26	9,04	45,60
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием		24,45	29,66	121,56	848,56
	4 день					
124/04	Щи со свежей капусты и картофелем	250	3,22	4,53	9,28	90,77
71/04	Винегрет овощной с зеленым горошком	110	0,74	0,82	5,74	33,30
ТТК 156	Котлета рыбная по-волжски (минтай)	100	12,94	15,79	14,26	250,91
513/04	Рис припущенный с томатом	180	2,32	2,30	30,20	150,78
692/04	Кисель из клюквы	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,40	19,32	93,52
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,26	9,04	45,60
	Итого за прием		24,76	24,10	101,84	720,88

	5 день					
110/04	Борщ с капустой и картофелем	250	5,33	8,62	15,82	162,18
ТТК 267	Шницель школьный	100	12,55	13,93	27,03	283,69
534/04	Капуста тушеная	200	3,96	6,53	27,22	183,49
685/04	Чай с лимоном	200	0,00	0,00	13,60	54,40
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,40	19,32	93,52
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,26	9,04	45,60
	Итого за прием		27,78	30,14	121,63	866,48
	6 день					
132/04	Рассольник ленинградский	250	4,15	8,68	8,77	129,80
454/04	Котлета мясо-картофельная по-Хлыновски	100	9,75	11,92	18,18	219,00
510/04	Каша пшеничная	200	4,50	5,10	41,90	231,50
639/04	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,40	19,32	93,52
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,26	9,04	45,60
	Итого за прием		23,94	26,36	111,21	775,42
	Итого за 6 дней:		155,61	169,82	685,34	4877,66
	В среднем за 1 день:		25,94	28,30	114,22	812,94
	7 день					
139/04	Суп картофельный с бобовыми	250	4,03	7,02	12,34	128,66
413/04	Колбаски детские отварные	100	10,00	8,49	0,80	119,61
534/04	Капуста тушеная	220	4,84	7,98	33,36	224,62
685/04	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	25,80	103,20
	Хлеб пшеничный	60	3,80	0,40	24,60	117,20
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,26	9,04	45,60
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием		25,45	24,55	115,54	782,49
	8 день					
110/04	Борщ с капустой и картофелем	250	5,33	8,62	15,82	162,18
67/04	Салат мясной	100	5,10	3,40	19,40	128,60
ТТК 262	Котлета рыбная Любительская (минтай) с маслом сливочным	100/5	9,10	6,05	19,04	167,01
ТТК 22	Каша перловая рассыпчатая с овощами с соусом томатным	150/40/20	5,88	11,06	34,12	259,54
692/04	Кисель из клюквы	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшеничный	60	3,80	0,40	24,60	117,20
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,26	9,04	45,60
	Итого за прием		31,59	29,79	136,02	936,13
	9 день					
124/04	Щи со свежей капусты и картофеля	250	3,22	4,53	9,28	90,77
ТТК 156	Котлета Воздушная (филе куриное) с маслом сливочным	100/10	10,75	13,92	14,18	225,00
510/04	Каша пшеничная	180	3,60	5,25	26,52	167,73
639/04	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшеничный	60	3,80	0,40	24,60	117,20
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,26	9,04	45,60
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием		24,15	24,76	107,22	745,90
	10 день					
135/04	Суп из овощей	250	4,00	8,98	20,95	180,62
450/04	Шницель рубленый	100	12,79	16,02	22,05	283,54
541/04	Рагу из овощей	180	2,32	2,30	30,20	150,78
701/04	Напиток яблочный	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,40	19,32	93,52
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,26	9,04	45,60
	Итого за прием		24,65	27,96	115,56	810,06

	11 день					
148/04	Суп-лапша Домашняя с мясом	250/10	6,15	10,68	18,77	195,80
101/04	Огурец консервированный (порциями)	50	0,50	0,55	3,83	22,27
397/04	Фрикадельки рыбные (минтай) с соусом томатным	130	12,94	14,79	14,26	241,91
ТТК 21	Каша гречневая с овощами	190	4,99	5,67	38,77	226,07
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,40	19,32	93,52
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,26	9,04	45,60
	Итого за прием		30,52	32,75	127,59	924,77
	12 день					
1354/04	Суп крестьянский с крупой	250	2,27	5,82	9,80	100,66
ТТК 155	Салат радость	100	4,32	22,40	147,56	809,12
438/04	Азу (говядина)	200	15,55	17,93	57,03	451,69
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,40	24,60	120,24
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,26	9,04	45,60
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием		29,48	47,21	271,63	1626,91
	Итого за 6 дней:		58,96	187,02	873,56	5826,26
	В среднем за 1 день:		9,83	31,17	145,59	971,04
	Итого за 12 дней:		214,57	356,84	1558,90	10703,92
	В среднем за 1 день:		17,88	29,74	129,91	891,99

Примечание: Допускается замена одного дня другим.