



**Примерное дотационное цикличное меню на обеды
для учащихся с 1-4 кл. общеобразовательных школ на
2024 уч.год.
(Второй вариант)**

Возрастная категория: 7-11 лет (1-4 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	3,29	6,20	11,50	114,96
413/04	Колбаски детские отварные	90	10,00	8,49	0,80	119,61
ТТК 22	Каша перловая рассыпчатая с овощами с соусом томатным	200/40/30	5,88	11,06	34,12	259,54
ТТК	Какао Витошка	200	0,00	0,00	13,60	54,40
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	93,76
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,38	0,43	11,02	57,47
	Итого за прием		24,59	26,50	90,72	699,74
	2 день					
	Лапша домашняя	250	6,15	10,68	18,77	195,80
454/04	Котлета мясо-картофельная по-Хлыновски	100/5	9,75	11,92	18,18	219,00
Таб.4, 508/04	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,99	5,67	38,77	226,07
700/04	Напиток клюквенный	200	0,00	0,00	13,60	54,40
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	93,76
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,38	0,43	11,02	57,47
	Итого за прием		26,31	29,02	120,02	846,50
	3 день					
131/04	Рассольник Домашний	250	7,33	9,62	16,82	183,18
ТТК 329	Котлета Городская	90	7,79	6,02	12,05	133,54
335/04	Макаронные изделия, запеченные с яйцом	200	6,88	11,06	44,12	303,54
639/04	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,20	0,00	25,80	104,00
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	93,76
	Хлеб ржало-пшеничный	25	2,38	0,43	11,02	57,47
	Итого за прием		27,62	27,45	129,49	875,49
	4 день					
124/04	Щи из св капусты и картофеля	250	3,22	4,53	9,28	90,77
ТТК 156	Котлета рыбная по-волжски (минтай) с маслом сливочным	120	12,94	15,79	14,26	250,91
510/04	Каша пшеничная	200	4,50	5,10	41,90	231,50
692/04	Напиток кофейный	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	93,76
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,38	0,43	11,02	57,47
	Итого за прием		26,08	26,17	110,14	780,41
	5 день					
110/04	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	250	7,33	9,62	16,82	183,18
467/04	Биточки по-белорусски с маслом сливочным	100/5	14,55	16,93	17,03	278,69
510/04	Каша ячневая	200	2,32	2,30	30,20	150,78
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,00	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	93,76
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,38	0,43	11,02	57,47
	Итого за прием		29,62	29,60	108,75	819,88

	6 день					
132/04	Рассольник Ленинградский	250	4,15	8,68	8,77	129,80
T.4/04	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	220/10	12,48	14,89	52,61	394,37
692/04	Напиток кофейный	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	93,76
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,38	0,43	11,02	57,47
	Фрукты	150	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием		22,45	24,72	115,68	775,00
	Итого за 6 дней:		111,66	112,37	532,46	3587,81
	В среднем за 1 день:		18,61	18,73	88,74	597,97
	7 день					
139/04	Суп с бобовыми	250	3,29	6,20	11,50	114,96
413/04	Пельмени отварные с маслом сливочным	200/10	10,00	8,49	0,80	119,61
97/04	Сыр порциями	20	4,74	6,08	0,00	37,60
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	93,76
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,38	0,43	11,02	57,47
	Итого за прием		23,45	21,52	57,00	479,40
	8 день					
110/04	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	250	7,33	9,62	16,82	183,18
71/04	Винегрет овощной с зеленым горошком	100	0,74	0,82	5,74	33,30
468/04	Оладьи из печени с маслом сливочным	100/5	9,10	6,05	19,04	167,01
ТТК 22	Каша перловая рассыпчатая с овощами	150/40/20	5,88	11,06	34,12	259,54
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,00	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	93,76
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,38	0,43	11,02	57,47
	Итого за прием		28,47	28,30	120,42	850,26
	9 день					
124/04	Щи из св капусты и картофеля	250	3,22	4,53	9,28	90,77
278/96	Лапшевник с творогом	220/35	12,75	14,92	54,18	402,00
ТТК	Какао Витошка	200	0,00	0,00	13,60	54,40
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	93,76
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,38	0,43	11,02	57,47
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием		21,39	20,20	107,76	698,40
	10 день					
135/04	Суп из овощей	250	3,50	2,36	9,28	58,60
101/04	Огурец консервированный (порциями)	50	0,74	0,82	5,74	33,30
450/04	Шницель рубленый	100/5	12,79	16,02	22,05	283,54
510/04	Каша ячневая	200	2,32	2,30	30,20	150,78
701/04	Напиток яблочный	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	93,76
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,38	0,43	11,02	57,47
	Итого за прием		24,77	22,25	111,97	733,45
	11 день					
	Лапша домашняя	250	6,15	10,68	18,77	195,80
ТТК 262	Котлета рыбная Любительская (минтай)	100/10	12,94	14,79	14,26	241,91
511/04	Рис отварной	200	2,32	2,30	30,20	150,78
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	93,76
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,38	0,43	11,02	57,47
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием		26,83	28,52	107,93	795,72

	12 день					
134/04	Суп крестьянский с крупой	250	5,10	4,60	0,30	63,00
Т. 4/04	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	220/10	12,48	14,89	52,61	394,37
692/04	Напиток кофейный	200	1,40	2,00	14,00	79,60
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,52
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,38	0,43	11,02	57,47
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием		24,92	22,72	106,85	731,56
	Итого за 6 дней:		112,89	108,42	493,12	3363,74
	В среднем за 1 день:		18,82	18,07	82,19	560,62
	Итого за 12 дней:		224,55	108,42	493,12	3363,74
	В среднем за 1 день:		18,71	9,04	41,09	280,31

Примечание: Допускается замена одного дня другим.