



НЕЛЫГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ — 2 СМЕНА

Примерное циклическое меню на ОБЕДЫ

Для учащихся 5-11 классов общеобразовательных школ с родительской доплатой (86 руб.)

(Первый вариант)

Возрастная категория: 12 лет и старше (5-11 классы)



КГ МУТП "Сияние Севера"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод, г	ЭЦ, ккал	Минеральные вещества (мг)										
			всего	на 100 г	всего	на 100 г			Са	Mg	P	Fe	A (рети.)	Витамины					
Завтрак 1 день																			
139/04	Суп с бобовыми	250	4,03	7,02	12,34	128,66	122,70	5,10	54,44	1,00	123,500	0,21	0,08	15,00					
ТТК 65	Карбонара школьная	150/90	19,49	24,08	58,77	529,72	250,67	65,90	240,51	2,80	185,00	0,24	0,26	6,00					
685/04	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00					
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	13,80	8,40	39,00	0,66	0,000	0,02	0,06	0,00					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,000	0,03	0,04	0,00					
	Итого за прием		30,66	32,01	125,65	912,49	409,77	96,09	376,75	5,56	308,50	0,50	0,44	21,00					
Завтрак 2 день																			
№148(2004)	Суп-лапша Домашняя с мясом птицы	250/15	4,15	7,68	18,77	160,80	100,13	34,17	58,19	1,61	115,300	0,22	0,09	6,00					
366(2004)	Запеканка из творога со сметаной	180/20	19,84	21,52	46,18	457,76	241,00	44,50	237,00	2,05	184,00	0,18	0,29	1,00					
№639(2004)	Напиток из сухофруктов	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	4,56	0,48	29,52	140,64	13,80	8,40	39,00	0,66	0,000	0,02	0,06	0,00					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,000	0,03	0,04	0,00					
	Итого за прием		30,93	30,11	119,49	872,67	377,53	103,76	376,99	5,42	299,30	0,48	0,48	22,00					

Завтрак 3 день																
139/04	Суп картофельный с фасолью	250	4,00	8,98	20,95	180,62	34,60	20,80	2,52	2,04	75,000	0,24	0,04	4,00		
ТТК 300(а)	Птица, запеченная в сметанном соусе	105	14,75	18,92	12,18	278,00	194,25	10,00	175,00	1,66	112,00	0,12	0,10	3,00		
511/04	Рис отварной	180	4,50	3,10	28,90	161,50	104,00	38,00	112,00	0,32	0,00	0,08	0,16	0,00		
ТТК 374	Морс клюквенный	200	0,00	0,00	18,60	74,40	12,00	6,00	8,00	0,8	120,00	0,04	0,03	15,00		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	13,80	8,40	39,00	0,66	0,000	0,02	0,06	0,00		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,000	0,03	0,04	0,00		
	Итого за прием		30,19	31,91	121,17	892,63	369,25	93,89	371,32	5,78	307,00	0,53	0,43	22,00		
	Завтрак 4 день															
132/04	Рассольник Ленинградский (с крупной перловой) со сметаной	250/10	4,15	8,68	8,77	129,80	66,13	4,17	71,19	1,61	160,50	0,02	0,09	11,85		
№388(04)	Палочки рыбные (горбуша)	100	11,52	14,09	8,26	205,93	180,79	17,89	115,00	2,38	128,00	0,15	0,03	4,00		
520/04	Пиоре картофельное	180	4,50	3,77	26,09	156,29	123,46	39,60	110,88	0,29	11,88	0,18	0,19	2,28		
ТТК 360	Напиток из смеси ягод Я-яшка № 1	200	0,00	0,00	24,00	96,00	12,00	6,00	8,00	0,08	0,00	0,01	0,00	7,00		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	13,80	8,40	39,00	0,66	0,000	0,02	0,06	0,00		
ТТК №236	Пицца Алпеттвая	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,000	0,03	0,04	0,00		
	Итого за прием	85	4,39	5,25	16,42	130,49	5,23	4,95	7,70	0,28	7,050	0,08	0,06	3,00		
	Завтрак 5 день		31,50	32,70	124,08	916,62	412,01	91,70	386,57	5,60	307,43	0,49	0,47	28,13		
110/04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	5,33	8,62	15,82	162,18	81,60	27,21	60,81	2,09	95,020	0,150	0,09	6,00		
ТТК 370	Нагетсы из филе птицы	100	11,49	15,75	28,77	302,79	230,67	15	140,51	2,30	185,00	0,2	0,16	3,00		
511/04	Рис отварной	180	1,28	1,27	16,70	83,35	54,00	32,00	112,00	0,40	6,00	0,05	0,02	5,00		
685/04	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,08	0,00	0,03	0,00	0,00		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	13,80	8,40	39,00	0,66	0,000	0,02	0,06	0,00		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,000	0,03	0,04	0,00		
№769(2004)	Булочка Домашняя	70	6,39	5,25	16,42	138,49	5,23	4,95	7,70	0,28	7,050	0,08	0,06	0,00		
	Итого за прием		31,43	31,80	132,25	940,92	407,90	104,25	402,82	6,11	293,07	0,56	0,43	14,00		
	Завтрак 6 день															
124/04	Ши из св. капусты и картофеля	250	7,22	8,53	23,28	198,77	100,00	24,00	103,50	0,43	80,00	0,11	0,11	5,00		
413/04	Колбаски детские отварные	100	12,00	13,49	10,80	212,61	140,00	20,00	110,00	0,90	141,00	0,18	0,10	0,00		
ТТК 371	Овоши тушеные Тавайская смесь	180	4,20	8,60	25,20	195,00	84,00	26,00	100,00	0,36	70,00	0,08	0,10	3,00		
ТТК 357	Напиток Витошка с витаминами и пребиотиками (малина)	200	0,20	0,00	15,80	64,00	24,00	8,00	14,00	2,8	0,00	0,10	0,08	20,00		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	13,80	8,40	39,00	0,66	0,000	0,02	0,06	0,00		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,000	0,03	0,04	0,00		
	Итого за прием		30,56	31,53	115,62	868,49	372,40	97,09	401,30	5,45	291,00	0,52	0,49	28,00		
	Итого за 6 дней:		185,27	190,06	738,26	5403,82	2348,86	586,78	2315,75	33,92	1806,30	3,08	2,74	135,13		
	В среднем за 1 день:		30,88	31,68	123,04	900,64	391,48	97,80	385,96	5,65	301,05	0,51	0,46	22,52		

Завтрак 7 день														
139/04	Суп с бобовыми	250	4,03	7,02	12,34	128,66	122,70	5,10	54,44	1,00	193,500	0,24	0,12	15,00
ТТК 65	Карбонара школьная	150/90	19,49	23,75	58,77	526,79	250,67	65,90	240,51	2,80	105,00	0,20	0,26	6,00
685/04	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	13,80	8,40	39,00	0,66	0,000	0,02	0,06	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,000	0,03	0,04	0,00
	Итого за прием		30,66	31,68	125,65	909,56	409,77	96,09	376,75	5,56	298,50	0,49	0,48	21,00
Завтрак 8 день														
110/04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	5,33	8,62	15,82	162,18	81,60	27,21	60,81	3,09	95,020	0,160	0,09	6,00
437/04	Гуляш (говядина)	50/50	11,10	12,05	9,04	189,01	157,00	13,06	103,07	0,90	174,35	0,100	0,150	0,00
511/04	Рис отварной	180	4,60	5,20	38,00	217,20	94,00	38,00	112,00	0,32	0,00	0,08	0,08	0,16
№700(2004)	Напиток клюквенный	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	4,56	0,48	29,52	140,64	13,80	8,40	39,00	0,66	0,000	0,02	0,06	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,000	0,03	0,04	0,00
	Итого за прием		27,97	26,78	117,40	822,50	369,00	103,36	357,68	6,07	269,37	0,42	0,42	21,16
Завтрак 9 день														
124/04	Щи из св. капусты и картофеля	250	7,22	8,53	23,28	198,77	100,00	24,00	143,50	0,43	80,00	0,11	0,12	5,00
ТТК 66	Чикенбургер	240	15,87	14,54	51,34	399,70	67,40	45,00	123,60	3,90	180,00	0,09	0,10	5,00
ТТК 362	Картофель запеченный, фасоль стручковая с овощами	150/50	5,50	7,35	30,90	211,75	194,00	18,00	102,00	0,92	24,00	0,28	0,16	11,00
685/04	Чай с сахаром	200	0,20	0,08	17,42	71,20	7,52	6,20	0,00	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,000	0,03	0,04	0,00
	Итого за прием		31,17	30,93	133,96	938,89	379,52	103,89	403,90	5,85	284,00	0,51	0,42	21,00
Завтрак 10 день														
131/04	Рассолыник Домашний со сметаной	250/10	9,15	12,68	20,77	233,80	120,13	14,17	123,19	0,11	125,500	0,12	0,05	9,00
462/04	Тфтели из говядины с соусом томатным (2 вариант)	100/20	9,59	11,64	5,41	164,76	126,44	23,30	103,00	4,07	27,500	0,23	0,14	3,00
Таб №4, №508 (1)	Капша гречневая рассыпчатая	180	4,50	5,10	34,90	203,50	114,00	38,00	112,00	0,32	141,00	0,08	0,16	0,00
ТТК 374	Морс клюквенный	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	40	4,56	0,48	29,52	140,64	13,80	8,40	39,00	0,66	0,000	0,02	0,06	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,000	0,03	0,04	0,00
	Итого за прием		30,18	30,33	115,62	856,17	396,97	100,56	419,99	6,26	294,00	0,51	0,45	27,00

Завтрак 11 день														
№148(2004)	Суп-лапша Домашняя с мясом птицы	250/10	4,15	7,68	18,77	160,80	100,13	34,17	58,19	1,61	15,300	0,1	0,09	5,00
ТТК 373	Филе птицы, запеченное с сыром	100	15,49	18,75	33,77	365,79	210,67	15,90	140,51	2,30	185,00	0,20	0,16	0,00
520/04	Пюре картофельное	180	4,50	3,77	26,09	156,29	53,46	29,60	110,88	0,29	111,88	0,14	0,11	2,28
685/04	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,03	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,48	29,52	140,64	13,80	8,40	39,00	0,66	0,000	0,02	0,06	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,000	0,03	0,04	0,00
	Итого за прием		31,08	31,11	133,17	936,99	400,66	104,76	391,38	5,96	312,18	0,52	0,46	7,28
	Завтрак 12 день													
133/04	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/22	9,15	12,68	20,77	233,80	120,13	14,17	153,19	0,11	125,500	0,12	0,15	6,00
443/04	Плов с говядиной	50/150	15,15	17,93	53,03	434,09	239,67	63,96	140,50	4,30	175,00	0,32	0,24	9,00
№639(2004)	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,03	0,00	7,00
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	13,80	8,40	39,00	0,66	0,000	0,02	0,06	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,000	0,03	0,04	0,00
	Итого за прием		31,24	31,52	128,34	922,00	396,20	103,22	375,49	6,17	300,50	0,52	0,49	22,00
	Итого за 6 дней:		182,30	182,35	754,14	5386,11	2352,12	611,88	2325,19	35,87	1758,55	2,97	2,72	119,44
	В среднем за 1 день:		30,38	30,39	125,69	897,69	392,02	101,98	387,53	5,98	293,09	0,50	0,45	19,91
	Итого за 12 дней:		367,57	372,41	1492,40	10789,93	4700,98	1198,66	4640,94	69,79	3564,85	6,05	5,46	254,57
	В среднем за 1 день:		30,63	31,03	124,37	899,16	391,75	99,89	386,75	5,82	297,07	0,50	0,46	21,21

Примечание: Допускается замена одного дня другим.