



ЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ - 2 СМЕНА

Примерное цикличное меню на ОБЕДЫ льготной категории учащихся 5-11 кл. для общеобразовательных школ на 2024 уч.год (Первый вариант) Возрастная категория: 12лет и старше (5-11 классы)

КГ МУТП "Сияние Севера"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Обед 1 день						
139/04	Суп с бобовыми и мясом	250/22	5,25	5,61	10,08	111,81
437/04	Гуляш (говядина)	60/60	10,90	13,05	12,68	211,77
Таб.4, 508/04	Каша гречневая рассыпчатая	220	5,06	9,25	33,44	237,25
	Напиток Я-Яшка №1	200	0,13	0,11	12,22	50,39
	Хлеб пшеничный	60	4,64	0,48	29,58	141,20
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
ТТК №125	Крендель сахарный	90	1,40	1,04	20,60	97,36
	Итого за прием		30,39	30,15	133,61	927,35
Обед 2 день						
148/04	Суп-лапша Домашняя с мясом птицы	250/40	8,39	8,60	23,96	206,80
№451(2004)	Котлета рубленые (говядина) с маслом сливочным	110/5	10,48	11,05	7,55	171,57
541/04	Рагу из овощей	230	4,64	10,81	26,99	223,81
1)	Напиток из сухофруктов	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшеничный	60	4,64	0,48	29,58	141,20
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием		31,56	31,95	126,69	920,55
Обед 3 день						
139/04	Суп картофельный с фасолью и мясом	250/18	5,02	9,91	13,18	161,99
444/04	Плов по-узбекски	60/140	15,50	14,34	35,76	334,10
ТТК 705/04	Напиток из шиповника	200	0,20	0,00	14,46	58,64
	Хлеб пшеничный	60	4,64	0,48	29,58	141,20
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
ТТК 338	Сырная палочка	85	2,25	4,01	20,23	126,01
	Итого за прием		30,62	29,35	128,22	899,51
Обед 4 день						
132/04	Рассольник Ленинградский (с перловой крупой) с мясом и сметаной	250/15/18	4,04	8,48	13,26	145,52
№437(2004)	Гуляш (говядина)	55/55	9,98	13,79	13,78	219,15
333, 516/04	Макаронные изделия отварные	200	5,88	7,06	35,01	227,10
№701/04	Напиток из яблок с лимоном	200	0,00	0,00	10,00	40,00
	Хлеб пшеничный	60	4,64	0,48	29,58	141,20
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием		27,95	30,82	126,24	894,14

Обед 5 день						
110/04	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	250/20/20	7,07	10,85	13,18	178,65
451/04	Шницель из говядины с маслом сливочным	100/5	9,55	9,98	6,90	155,62
520/04	Пюре картофельное	200	4,43	6,77	29,47	196,53
№639(04)	Напиток из сухофруктов	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшеничный	60	4,64	0,48	29,58	141,20
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием		29,10	29,09	117,74	849,17
Обед 6 день						
ТТК №138	Салат "Рыжик"	100	1,44	2,68	3,20	42,68
124/04	Щи со св. капусты и картофеля с мясом и со сметаной	250/20/23	6,31	12,91	10,14	181,99
ТТК № 253	Рыба запеченная с сыром (минтай)	100	11,41	8,92	0,36	127,36
511/04	Рис отварной	220	4,18	4,18	39,80	213,54
ТТК 349	Напиток из смеси ягод Я-Яшка №3	200	0,13	0,11	12,22	50,39
	Хлеб пшеничный	60	4,64	0,48	29,58	141,20
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
ТТК №107	Пицца школьная с огурцом	90	0,11	1,40	10,40	54,64
	Итого за прием		31,23	31,29	120,71	889,37
	Итого за 6 дней:		180,85	182,65	753,21	5380,09
	В среднем за 1 день:		30,14	30,44	125,54	896,68
Обед 7 день						
139/04	Суп с бобовыми и мясом	250/27	6,54	6,45	10,08	124,53
423/04	Бефстроганов (говядина)	55/55	10,60	10,05	9,04	169,01
Таб.4, 508/04	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,11	9,34	33,77	239,58
ТТК 491 (202	Напиток "Тюменский туюсок"	200	0,15	0,09	16,38	66,93
	Хлеб пшеничный	60	4,64	0,48	29,58	141,20
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
ТТК 3	Булочка Ромашка	70	1,40	3,04	18,60	107,36
	Итого за прием		31,45	30,06	132,46	926,18
Обед 8 день						
110/04	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	250/20/20	7,07	10,85	13,18	178,65
451/04	Биточек из говядины с маслом сливочным	100/2	9,54	8,49	6,90	142,17
333, 516/04	Макаронные изделия отварные	200	5,88	7,06	35,01	227,10
ТТК 349	Напиток из смеси ягод Я-Яшка №3	200	0,13	0,11	12,22	50,39
	Хлеб пшеничный	60	4,64	0,48	29,58	141,20
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием		30,67	28,00	121,50	860,68
Обед 9 день						
124/04	Щи со св. капусты и картофеля с мясом и сметаной	250/20/18	6,18	12,46	9,94	176,62
443/04	Плов из говядины	50/150	13,00	13,60	38,70	329,20
592/94	Кисель Витошка	200	0,00	0,00	24,00	96,00
	Хлеб пшеничный	60	4,64	0,48	29,58	141,20
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	Фрукты	100	1,20	0,50	15,60	71,70
	Итого за прием		28,03	27,65	132,83	892,29

Обед 10 день						
№67/04	Салат "Удинский "	100	1,40	1,10	2,30	24,70
131/04	Рассольник Домашний с мясом и сметаной	250/15/17	3,98	9,58	13,26	155,18
462/04	Тефтели из говядины (2 вариант)	100/20	11,76	10,71	17,12	211,91
333, 516/04	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,60	8,41	30,40	215,69
ТТК 360	Напиток из смеси ягод Я-Яшка №1	200	0,13	0,11	12,22	50,39
	Хлеб пшеничный	60	4,64	0,48	29,58	141,20
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	Итого за прием		29,52	31,00	119,89	876,64
Обед 11 день						
148/04	Суп-лапша Домашняя с мясом птицы	250/36	7,49	7,92	23,96	197,08
438/04	Азу из говядины	60/150	12,68	12,77	20,85	249,05
ТТК 349	Напиток из смеси ягод Я-Яшка №3	200	0,13	0,11	12,22	50,39
	Хлеб пшеничный	60	4,64	0,48	29,58	141,20
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
ТТК 30	Эчпочмак	100	3,20	7,15	27,60	187,55
	Итого за прием		31,15	29,04	129,22	902,84
Обед 12 день						
133/04	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/30	5,59	10,35	14,85	174,91
№443(200 д)	Плов из говядины	60/160	17,00	15,54	44,17	384,54
№639(04)	Напиток из сухофруктов	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшеничный	60	4,64	0,48	29,58	141,20
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием		30,64	27,38	127,21	877,82
	Итого за 6 дней:		181,46	173,13	763,11	5336,45
	В среднем за 1 день:		30,24	28,86	127,19	889,41
	Итого за 12 дней:		362,31	355,78	1516,32	10716,54
	В среднем за 1 день:		30,19	29,65	126,36	893,05

Примечание: Допускается замена одного дня другим.