



**Примерное дотационное пикническое меню на обеды
для учащихся с 5-11 кл. общеобразовательных школ на 2024 уч.год.
(Второй вариант)**

Возрастная категория: 12 лет (5-11 классы)

КГ МУПТ "Сияние Севера"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углекисл. Дв., г	ЭЦ, ккал	Минеральные вещества (мг)						Витамины		
			всего	на 100 г	всего	на 100 г			Са	Мг	Р	Fe	А (ретинол)	В2 (мг)	В1 (мг)	С (мг)	
1 день																	
№10(2004)	Борщ с капустой и картофелем	250	4,15	8,68	8,77	129,80	66,13	4,17	71,19	2,61	60,500	0,08	0,09	9,50			
413/04	Колбаски детские отварные	100/5	10,00	8,49	0,80	119,61	40,00	22,00	119,00	0,80	0,00	0,09	0,03	0,00			
ТТК 22	Каша перловая рассыпчатая с овощами с соусом томатным	150/40/20	5,88	11,06	34,12	259,54	218,00	40,20	125,00	0,95	78,00	0,2	0,2	5,00			
ТТК	Каша Гречневая	200	0,00	0,00	13,60	54,40	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,03	0,00	0,00			
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	93,76	9,20	5,60	26,00	0,44	0,00	0,01	0,04	0,00			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,50	0,30	7,50	38,70	10,60	6,60	21,20	0,62	0,90	0,02	0,04	0,00			
	Итого за прием		18,92	19,87	68,20	527,31	279,20	73,80	299,20	2,99	78,00	0,33	0,27	5,00			
2 день																	
№135/04	Суп из овощей	250	5,25	9,68	9,77	147,20	67,15	5,31	70,18	2,87	60,500	0,08	0,09	9,50			
454/04	Котлета мясо-картофельная по-Хлыновски	100/5	9,75	11,92	18,18	219,00	204,25	9,40	120,20	2,10	176,00	0,010	0,090	0,00			
Таб 4, 508/04	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,99	5,67	38,77	226,07	48,88	42,22	124,43	0,36	0,00	0,088	0,16	0,00			
700/04	Напиток клюквенный	200	0,00	0,00	13,60	54,40	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,30	0,00	0,00			
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	93,76	9,20	5,60	26,00	0,44	0,00	0,01	0,04	0,00			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,50	0,30	7,50	38,70	10,60	6,60	21,20	0,62	0,90	0,02	0,04	0,00			
	Итого за прием		17,78	17,91	90,23	593,23	274,33	63,22	278,63	3,70	176,00	0,41	0,29	0,00			
3 день																	
№124/04	Пиц из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	7,22	8,53	23,28	198,77	100,00	24,00	43,50	0,43	80,000	0,11	0,12	3,50			
ТТК 329	Котлета Городская	90	7,79	6,02	12,05	133,54	43,80	21,80	120,20	1,15	82,00	0,15	0,05	0,00			
335/04	Макаронные изделия, запеченные с яйцом	180	6,88	11,06	44,12	303,54	208,00	30,20	125,00	1,1	95,00	0,2	0,2	0,00			
639/04	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,20	0,00	25,80	104,00	10,00	2,00	2,00	0,6	0,00	0,02	0,06	5,00			
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	93,76	9,20	5,60	26,00	0,44	0,00	0,01	0,04	0,00			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,50	0,30	7,50	38,70	10,60	6,60	21,20	0,62	0,90	0,02	0,04	0,00			
	Итого за прием		17,91	17,40	101,65	634,84	271,00	59,60	273,20	3,29	177,00	0,38	0,35	5,00			

4 день														
139/2004)	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/15	0,74	0,82	5,74	33,30	11,00	1,94	14,01	0,00	10,00	0,00	0,04	6,00
ТТК 156	Котлета рыбная по-волжски (минтай) с маслом сливочным	100/10	12,94	15,79	14,26	250,91	221,79	47,89	110,10	1,13	168,00	0,02	0,18	0,00
510/04	Каша пшеничная	200	4,50	5,10	41,90	231,50	18,00	13,5	10,80	1,49	95,00	0,1	0,12	5,00
634/04	Компот из яблок	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,00	0,00	5,00
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	93,76	9,20	5,60	26,00	0,44	0,00	0,01	0,04	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,50	0,30	7,50	38,70	10,60	6,60	21,20	0,62	0,90	0,02	0,04	0,00
	Итого за прием		21,22	22,03	95,58	665,47	271,99	74,93	168,91	3,86	273,00	0,13	0,38	16,00
	5 день													
№ 143/04	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,00	8,98	20,95	176,62	34,60	20,80	2,52	1,04	75,000	0,24	0,02	1,00
467/04	Ваточки по-белорусски с маслом сливочным	100/5	14,55	16,93	17,03	278,69	229,67	49,96	120,50	1,16	172,00	0,32	0,22	0,00
510/04	Каша ячневая	200	2,32	2,30	30,20	150,78	18,00	2,40	121,80	0,72	0,00	0,00	0,05	0,00
№ 639/04	Компот из смеси сухофруктов	200/15/7	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,00	0,00	7,00
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	93,76	9,20	5,60	26,00	0,44	0,00	0,01	0,04	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,50	0,30	7,50	38,70	10,60	6,60	21,20	0,62	0,90	0,02	0,04	0,00
	Итого за прием		19,91	19,55	80,91	579,23	268,87	63,96	276,30	3,12	172,00	0,33	0,31	7,00
	6 день													
№1, 3	Солынка Домашняя	250	18,62	21,82	47,46	460,70	246,79	50,89	233,00	1,60	186,000	0,18	0,27	0,14
№478(2004)	Запеканка картофельная с мясом	150/5	12,48	14,89	52,61	394,37	66,76	31,08	127,24	0,36	117,280	0,02	0,15	2,10
692/04	Напиток яблочный	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,00	0,00	5,00
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	93,76	9,20	5,60	26,00	0,44	0,00	0,01	0,04	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,50	0,30	7,50	38,70	10,60	6,60	21,20	0,62	0,90	0,02	0,04	0,00
	Итого за прием		15,52	15,21	86,29	544,13	87,96	42,68	161,24	1,60	117,28	0,03	0,19	7,10
	Итого за 6 дней:		111,26	111,97	522,86	3544,21	1453,35	378,19	1457,48	18,56	993,28	1,61	1,79	40,10
	В среднем за 1 день:		18,54	18,66	87,14	590,70	242,23	63,03	242,91	3,09	165,55	0,27	0,30	6,68

7 день														
№ 132/04	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/20	4,15	8,68	8,77	129,80	66,13	4,17	71,19	2,61	60,500	0,08	0,09	9,50
413/04	Пельмени отварные с маслом сливочным	200/10	10,00	8,49	0,80	119,61	40,00	22,00	119,00	0,80	0,00	0,09	0,03	0,00
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	14,00	56,00	10,00	2,00	2,00	0,6	0,00	0,02	0,06	20,00
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	93,76	9,20	5,60	26,00	0,44	0,00	0,01	0,04	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,50	0,30	7,50	38,70	10,60	6,60	21,20	0,62	0,90	0,02	0,04	0,00
	Итого за прием		13,04	8,81	34,48	269,37	59,20	29,60	147,00	1,84	0,00	0,12	0,13	20,00
8 день														
71/04	Суп-лапша домашняя с мясом	250/10	0,74	0,82	5,74	33,30	11,00	1,94	14,91	0,01	0,000	0,00	0,00	0,02
468/04	Оладьи из пшена с маслом сливочным	100/5	9,10	6,05	19,04	167,01	117,00	17,06	102,07	0,43	200,00	0,100	0,190	0,00
ТТК 22	Каша перловая рассыпчатая с овощами	150/40/20	5,88	11,06	34,12	239,54	208,00	30,20	125,00	1,1	78,00	0,2	0,2	0,00
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,00	0,00	7,00
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	93,76	9,20	5,60	26,00	0,44	0,00	0,01	0,04	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,50	0,30	7,50	38,70	10,60	6,60	21,20	0,62	0,90	0,02	0,04	0,00
	Итого за прием		18,76	18,25	92,58	609,61	357,20	60,80	275,98	2,78	278,00	0,31	0,43	7,02
9 день														
№ 133(04)	Суп картофельный с мясом	250/15	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,2	0,03	10,00
278/96	Лавашник с творогом	220/35	12,75	14,92	54,18	402,00	168,49	32,40	154,20	1,74	140,00	0,17	0,14	5,00
ТТК	Какао Витолка	200	0,00	0,00	13,60	54,40	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,03	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	9,20	5,60	26,00	0,44	0,00	0,01	0,04	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	38,70	10,60	6,60	21,20	0,62	0,90	0,02	0,04	0,00
	Итого за прием		16,19	15,64	97,06	593,76	205,69	53,00	199,20	4,23	140,00	0,41	0,21	15,00

		10 день																
№131(2004)	Рассольник Домашний	250	0,74	0,82	5,74	33,30	11,00	1,94	14,01	0,00	10,00	0,00	0,04	6,00				
450/04	Шницель рубленый	100/5	12,79	16,02	22,05	283,34	227,80	26,80	120,20	1,15	165,00	0,25	0,15	0,00				
510/04	Каша ячневая	200	2,32	2,30	30,20	150,78	18,00	30,40	121,80	0,72	0,00	0,00	0,05	0,00				
701/04	Напиток ягодный	200	0,00	0,00	14,00	56,00	10,00	2,00	2,00	0,6	0,00	0,02	0,06	10,00				
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	93,76	9,20	5,60	26,00	0,44	0,00	0,01	0,04	0,00				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,50	0,30	7,50	38,70	10,60	6,60	21,20	0,62	0,90	0,02	0,04	0,00				
	Итого за прием		18,15	18,64	85,93	584,08	275,00	64,80	270,00	2,91	165,00	0,28	0,30	10,00				
	11 день																	
№157(2004)	Сольенка Домашняя	250	1,17	1,30	9,10	52,78	17,41	3,07	22,18	0,00	15,83	0,00	0,06	9,50				
ТТК 262	Котлета рыбная Любительская (минтай)	110/10	12,94	14,79	14,26	241,91	213,00	48,89	111,00	1,43	161,00	0,30	0,15	0,00				
511/04	Рис отварной	200	2,32	2,30	30,20	150,78	18,00	2,40	121,80	0,72	0,00	0,00	0,05	0,00				
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,75	0,00	0,00	0,00	20,00				
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	93,76	9,20	5,60	26,00	0,44	0,00	0,01	0,04	0,00				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,50	0,30	7,50	38,70	10,60	6,60	21,20	0,62	0,90	0,02	0,04	0,00				
	Итого за прием		19,47	18,71	87,24	595,23	269,61	65,96	288,98	3,34	176,83	0,31	0,30	29,50				
	12 день																	
№139 (04)	Суп картофельный с бобовыми	250	3,22	5,61	9,87	102,85	122,70	5,00	54,44	1,00	123,500	0,21	0,08	0,00				
Т. 4/04	Жаркое по-домашнему	150/50	12,48	14,89	52,61	394,37	216,76	31,08	127,24	0,36	117,280	0,02	0,15	2,10				
700(2004)	Напиток клюквенный	200	1,40	2,00	14,00	79,60	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,02	0,00	5,00				
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,50	0,000	0,02	0,06	0,00				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,50	0,30	7,50	38,70	10,60	6,60	21,20	0,62	0,90	0,02	0,04	0,00				
	Итого за прием		21,76	23,20	103,30	709,04	371,26	61,88	245,68	3,28	241,68	0,29	0,33	7,10				
	Итого за 6 дней:		107,37	103,25	500,59	3361,09	1537,96	336,04	1426,84	18,38	1001,51	1,72	1,70	88,62				
	В среднем за 1 день:		17,90	17,21	83,43	560,18	256,33	56,01	237,81	3,06	166,92	0,29	0,28	14,77				
	Итого за 12 дней:		218,63	103,25	500,59	3361,09	1537,96	336,04	1426,84	18,38	1001,51	1,72	1,70	88,62				
	В среднем за 1 день:		18,22	8,60	41,72	280,09	128,16	28,00	118,90	1,53	83,46	0,14	0,14	7,39				

Примечание: Допускается замена одного дня другим.