



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

КГ МУТТП "Сияние Севера"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные вещества (мг)														
			всего	на 100г	всего	на 100г			Са	Мг	Р	Fe	А (ретинол)	В2 (мг)	В1 (мг)	С (мг)							
Обед 1 день																							
124/04	Щи со св. капустой и картофелем с мясом и со сметаной	250/20/30	7,22	9,53	29,28	231,77	120,00	14,00	143,50	0,43	80,000	0,22	0,12	0,31									
451/04	Биточек из говядины	100	7,59	9,64	17,41	186,76	174,44	13,30	103,98	1,65	27,500	0,00	0,14	0,00									
333, 516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,04	5,90	23,47	171,14	70,33	19,14	75,53	0,30	92,00	0,00	0,00	4,20									
700/04	Напиток клюквенный	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,00	0,00	15,00									
	Хлеб пшеничный	60	3,74	0,60	21,98	108,28	11,50	14,30	36,50	0,53	0,000	0,04	0,075	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									
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,000	0,20	0,03	6,00									
	Итого за прием		27,37	26,50	126,76	855,02	414,87	86,43	413,31	5,26	199,50	0,49	0,41	25,51									
Обед 2 день																							
50/04	Салат из свежих овощей с сыром	100	1,36	2,05	3,90	39,49	40,53	3,67	17,67	0,38	100,00	0,12	0,02	4,30									
148/04	Суп-лапша Домашняя с мясом	250/20	6,00	8,98	24,95	204,62	64,60	19,80	105,52	0,04	25,000	0,00	0,14	0,00									
ТТК 329	Котлета Городецкая (говядина)	100	7,59	9,64	17,41	186,76	174,44	13,30	103,98	1,65	27,500	0,00	0,14	0,00									
541/04	Рагу из овощей	200	6,04	5,90	23,47	171,14	70,33	19,14	75,53	0,30	92,00	0	0,00	4,20									
592/94	Кисель из клюквы	200	0,20	0,00	14,00	56,80	12,00	6,00	8,00	0,75	0,00	0,00	0,00	15,00									
	Хлеб пшеничный	60	3,74	0,60	21,98	108,28	11,50	14,30	36,50	0,53	0,000	0,04	0,075	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		27,31	27,60	116,73	824,56	384,00	86,90	382,00	3,95	244,50	0,19	0,42	23,50
	Обед 3 день													
ТТК 155	Салат Радость	100	1,36	2,05	3,90	39,49	40,53	3,67	17,67	0,38	100,00	0,15	0,02	4,30
110/04	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	250/25/30	7,33	9,62	16,82	183,18	121,60	4,21	73,81	1,09	132,020	0,160	0,09	1,67
443/04	Плов из говядины	50/150	12,55	16,93	50,03	402,69	205,67	36,8	204,89	0,93	111,98	0,24	0,19	0,00
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,20	0,00	14,00	56,80	12,00	6,00	8,00	0,75	0,00	0,00	0,00	15,00
	Хлеб пшеничный	60	3,74	0,60	21,98	108,28	11,50	14,30	36,50	0,53	0,000	0,04	0,075	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		27,56	29,63	117,75	847,91	401,90	75,67	375,67	3,98	344,00	0,62	0,42	20,97
	Обед 4 день													
139/04	Суп с бобовыми и мясом с гречками	250/20/30	3,29	7,20	14,50	135,96	121,70	3,15	60,43	0,00	73,500	0,10	0,05	5,54
437/04	Гуляш (говядина)	50/50	12,21	13,25	20,94	251,85	128,70	18,76	140,87	0,37	60,50	0,090	0,210	0,00
Таб.4, 508/04	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,98	5,72	24,20	168,20	82,50	25,10	92,40	1,69	110,000	0,015	0,013	0,00
701/04	Напиток яблочный	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,075	0,00	0,00	0,00	10,00
	Хлеб пшеничный	60	3,74	0,60	21,98	108,28	11,50	14,30	36,50	0,53	0,000	0,04	0,075	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
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,000	0,20	0,03	6,00
	Итого за прием		27,00	27,60	116,24	821,36	383,00	87,00	384,00	4,22	244,00	0,48	0,42	21,54
	Обед 5 день													
157/04	Солынка Домашняя со сметаной	250/30	6,00	8,98	24,95	204,62	64,60	19,80	105,52	0,04	25,000	0,00	0,14	0,00
374/04	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	60/60	6,62	8,14	3,90	115,34	236,30	9,11	111,38	0,75	107,000	0,20	0,04	7,00
520/04	Пюре картофельное	200	4,50	5,10	21,90	151,50	18,00	13,5	10,80	1,49	95,00	0,1	0,012	0,00
639/04	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	14,00
	Хлеб пшеничный	60	3,74	0,60	21,98	108,28	11,50	14,30	36,50	0,53	0,000	0,04	0,075	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
ТТК 157	Хачапури Аджарские	80	3,90	4,40	18,50	129,20	31,00	13,00	75,00	0,30	18,000	0,08	0,11	0,00
	Итого за прием		27,14	27,65	116,25	822,41	384,00	86,40	382,00	4,21	245,00	0,48	0,42	21,00

	Обед 6 день													
139/04	Суп с бобовыми и мясом с грекками	250/20/30	6,15	10,68	18,77	195,80	90,13	14,17	113,19	0,11	125,500	0,22	0,13	0,00
436/04	Жаркое по-домашнему (говядина)	50/150	13,54	16,20	30,18	320,68	212,80	32,80	149,20	0,69	165,00	0,00	0,150	0,00
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,075	0,00	0,00	0,00	10,00
	Хлеб пшеничный	60	3,74	0,60	21,98	108,28	11,50	14,30	36,50	0,53	0,000	0,04	0,075	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
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,000	0,20	0,03	6,00
	Итого за прием		26,21	28,31	105,55	781,83	353,03	86,96	352,69	2,96	290,50	0,49	0,43	16,00
	Итого за 6 дней:		162,59	167,29	699,28	4953,09	2320,80	509,36	2289,67	24,57	1567,50	2,75	2,50	128,52
	В среднем за 1 день:		27,10	27,88	116,55	825,52	386,80	84,89	381,61	4,10	261,25	0,46	0,42	21,42
	Обед 7 день													
124/04	Пи со св. капусты и картофеля с мясом и сметаной	250/20/25	7,22	9,53	29,28	231,77	120,00	14,00	143,50	0,43	80,000	0,22	0,12	6,31
456/04	Зразы рубленые (говядина) с маслом сливочным	100/6	10,01	14,52	6,75	197,72	209,80	39,87	27,22	1,42	164,000	0,19	0,13	0,00
511/04	Рис отварной	200	3,55	2,53	33,22	169,85	19,80	2,64	133,98	0,79	0,00	0,00	0,055	0,00
592/94	Кисель из клюквы	200	0,20	0,00	14,00	56,80	12,00	6,00	8,00	0,75	0,00	0,00	0,00	15,00
	Хлеб пшеничный	60	3,74	0,60	21,98	108,28	11,50	14,30	36,50	0,53	0,000	0,04	0,075	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		27,10	27,61	116,25	821,89	383,70	87,50	384,00	4,22	244,00	0,48	0,42	21,31
	Обед 8 день													
110/04	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	250/25/30	7,33	9,62	16,82	183,18	121,60	4,21	73,81	1,09	132,020	0,160	0,09	1,67
ТТК 253	Рыба, запеченная с сыром (горбуша)	100	7,77	11,13	26,28	236,37	122,80	35,29	113,99	0,45	103,480	0,180	0,180	0,50
520/04	Пиоре картофельное	200	4,98	5,72	24,20	168,20	82,50	2,51	92,40	1,69	9,500	0,015	0,013	0,00
639/04	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,08	0,00	0,03	0,00	14,00
	Хлеб пшеничный	60	3,74	0,60	21,98	108,28	11,50	14,30	36,50	0,53	0,000	0,04	0,075	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
ТТК 11	Плюшка Новоковская	80	2,32	2,52	12,40	81,56	34,80	5,40	7,20	0,60	4,400	0,01	0,01	0,00
	Итого за прием		26,20	27,50	114,30	809,50	361,00	73,00	359,50	4,14	245,00	0,46	0,40	16,17
	Обед 9 день													
139/04	Суп с бобовыми и мясом с грекками	250/20/20	3,19	7,00	14,20	132,56	120,10	2,95	59,30	0,00	70,500	0,08	0,04	5,54
423/04	Бефстроганов (говядина)	60/60	13,09	14,52	32,90	314,64	211,3	39,76	235,00	1,02	69,500	0,23	0,14	6,10
Таб 4, 508/04	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,50	5,10	21,90	151,50	18,00	13,5	10,80	1,49	95,00	0,1	0,12	0,00
701/04	Напиток яблочный	200	0,20	0,00	14,00	56,80	12,00	6,00	8,00	0,75	0,00	0,00	0,00	15,00
	Хлеб пшеничный	60	3,74	0,60	21,98	108,28	11,50	14,30	36,50	0,53	0,000	0,04	0,075	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		27,10	27,65	116,00	821,25	383,50	87,20	384,40	4,09	235,00	0,48	0,42	26,64

	Обед 10 день															
131/04	Солянка Домашняя со сметаной	250/30	9,22	13,57	31,28	284,13	155,01	29,98	138,12	0,57	195,000	0,07	0,20	0,31		
ТТК 65	Голубцы ленивые со сметаной	200/20	9,81	10,02	27,92	241,10	160,89	20,53	155,58	2,72	45,000	0,04	0,09	7,19		
639/04	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,08	0,00	0,30	0,00	14,00		
	Хлеб пшеничный	60	3,74	0,60	21,98	108,28	11,50	14,30	36,50	0,53	0,000	0,04	0,075	0,00		
	Хлеб ржаной	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		25,15	24,62	106,20	746,98	350,00	81,50	373,00	4,20	240,00	0,48	0,41	21,50		
	Обед 11 день															
131/04	Рассолыник Домашний с мясом и сметаной	250/20/30	7,33	9,62	16,82	183,18	121,60	4,21	73,81	1,09	132,020	0,160	0,09	1,67		
444/04	Плов по-узбекски (говядина)	50/150	13,54	16,20	43,18	372,68	212,80	42,80	218,89	0,95	107,98	0,02	0,180	0,00		
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,08	0,00	0,03	0,00	14,00		
	Хлеб пшеничный	60	3,74	0,60	21,98	108,28	11,50	14,30	36,50	0,53	0,000	0,04	0,075	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		
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,000	0,20	0,03	6,00		
	Итого за прием		27,39	27,25	116,60	821,21	384,50	87,00	383,00	4,20	240,00	0,48	0,42	21,67		
	Обед 12 день															
139/04	Суп с бобовыми и мясом с гречками	250/25/25	6,15	10,68	18,77	195,80	90,13	14,17	113,19	0,11	125,500	0,22	0,13	0,00		
438/04	Дзу из говядины	60/150	14,73	15,99	49,03	398,95	257,64	46,84	186,51	3,06	119,50	0,18	0,15	0,00		
592/94	Кисель из клюквы	200	0,20	0,00	14,00	56,80	12,00	6,00	8,00	0,75	0,00	0,00	0,00	15,00		
	Хлеб пшеничный	60	3,74	0,60	21,98	108,28	11,50	14,30	36,50	0,53	0,000	0,04	0,075	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		27,20	27,70	114,80	817,30	381,87	92,00	379,00	4,75	245,00	0,47	0,40	15,00		
	Итого за 6 дней:		160,14	162,33	684,15	4838,13	2244,57	508,20	2262,90	25,60	1449,00	2,85	2,45	122,29		
	В среднем за 1 день:		26,69	27,06	114,03	806,36	374,10	84,70	377,15	4,27	241,50	0,48	0,41	20,38		
	Итого за 12 дней:		322,73	329,62	1383,43	9791,22	4565,37	1017,56	4552,57	50,17	3016,50	5,60	4,94	250,81		
	В среднем за 1 день:		26,89	27,47	115,29	815,94	380,45	84,80	379,38	4,18	251,38	0,47	0,41	20,90		

Примечание: Допускается замена одного дня другим.