


КГ МУТП «Сияние Севера»


**ПРИМЕРНОЕ ДОТАЦИОННОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА ОБЕДЫ  
(II СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ (1-4 классы)**

1 КОМПЛЕКС							2 КОМПЛЕКС						
Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г	ЭЦ, ккал	Наименование блюда	№ рец.	Выхо д, г	Белки , г	Жир ы, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал
<b>1 день</b>													
Суп с бобовыми и мясом	139	230	4	7	13	135							
Гуляш (говядина)	437	120	911	9	19	255							
Каша гречневая рассыпчатая	508	200	5	12	30	252							
Напиток из смеси ягод Я-Яшка №1	360	200	0	0	194	56							
Хлеб пшеничный		50	4	0	24	112							
Хлеб ржано-пшеничный		25	2	0	9	48							
Крендель сахарный	125	100	1	1	3	10							
<b>Итого за прием</b>		<b>925</b>	<b>27</b>	<b>29</b>	<b>112</b>	<b>868</b>							
<b>Фото блюда</b>							<b>Фото блюда</b>						
													


1 КОМПЛЕКС

2 КОМПЛЕКС

КГ МУТП «Сияние Севера»

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры,г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Наименование блюда	№ рец.	Выхо д, г	Белки , г	Жир ы, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал
<b>2 день</b>													
Суп лапша домашняя с мясом птицы	148	230	6	7	20	167							
Зразы рубленые (говядина) с маслом сливочным	456	115	7	10	7	144							
Рагу из овощей	541	200	6	7	23	171							
Напиток клюквенный	700	200	0	0	14	56							
Хлеб пшеничный		50	4	0	24	112							
Хлеб ржано-пшеничный		25	2	0	9	48							
Фрукт		100	0	0	10	44							
<b>Итого за прием</b>		<b>920</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>107</b>	<b>742</b>							
<b>Фото блюда</b>							<b>Фото блюда</b>						
													


КГ МУТП «Сияние Севера»

1 КОМПЛЕКС							2 КОМПЛЕКС						
Наименование блюда	№ рец.	Выход,г	Белки, г	Жиры,г	Углев оды, г	ЭЦ, ккал	Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал
3 день													
Суп картофельный с фасолью и мясом	139	223	5	8	20	185							
Плов по узбекски	444	200	13	19	36	366							
Напиток из шиповника	705	200	0	0	16	64							
Хлеб пшеничный		50	4	0	24	112							
Хлеб ржано-пшеничный		25	2	0	9	48							
Сырная палочка	338	100	3	2	6	59							
<b>Итого за прием</b>		<b>798</b>	<b>27</b>	<b>29</b>	<b>111</b>	<b>834</b>							
Фото блюда							Фото блюда						
													


1 КОМПЛЕКС

2 КОМПЛЕКС


КГ МУТП «Сияние Севера»

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г	ЭЦ, ккал	Наименование блюда	№ рец.	Выхо д, г	Белки , г	Жир ы, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал
<b>4 день</b>													
Рассольник Ленинградский (с крупой перловой) с мясом и сметаной	132	237	3	7	12	170							
Биточек из говядины с маслом сливочным	451	110	7	7	8	124							
Макаронные изделия отварные	516	200	6	11	44	299							
Напиток из яблок и клюквы	9	200	0	0	10	40							
Хлеб пшеничный		50	4	0	24	112							
Хлеб ржано-пшеничный		25	2	0	9	48							
Молочный коктейль Топтыжка		200	3	2	15	87							
<b>Итого за прием</b>		<b>1022</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>122</b>	<b>880</b>							
<b>Фото блюда</b>							<b>Фото блюда</b>						
													


КГ МУТП «Сияние Севера»

1 КОМПЛЕКС							2 КОМПЛЕКС						
Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г	ЭЦ, ккал	Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал
<b>5 день</b>													
Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	110	240	6	9	17	170							
Шницель из говядины с маслом сливочным	451	105	7	12	8	169							
Пюре картофельное	520	200	4	3	23	139							
Напиток клюквенный	700	200	0	0	14	56							
Хлеб пшеничный		50	4	0	24	112							
Хлеб ржано-пшеничный		25	2	0	9	48							
Фрукт		100	0	02	10	44							
<b>Итого за прием</b>		<b>920</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>105</b>	<b>738</b>							
<b>Фото блюда</b>							<b>Фото блюда</b>						
													

КГ МУТП «Сияние Севера»

1 КОМПЛЕКС							2 КОМПЛЕКС						
Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г	ЭЦ, ккал	Наименование блюда	№ рец.	Выхо д, г	Белки , г	Жир ы, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал
<b>7 день</b>													
Суп с бобовыми и мясом	139	230	74	7	13	135							
Бефстроганов (говядина)	423	100	11	10	9	169							
Каша гречневая рассыпчатая	508	180	4	6	35	203							
Морс из клюквы	374	200	0	0	14	56							
Хлеб пшеничный		50	4	0	24	112							
Хлеб ржано-пшеничный		25	2	0	9	48							
Булочка Ромашка	3	65	0	1	10	55							
<b>Итого за прием</b>		<b>860</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>114</b>	<b>778</b>							
							<p>Фото блюда</p>						

КГ МУТП «Сияние Севера»

1 КОМПЛЕКС							2 КОМПЛЕКС						
Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г	ЭЦ, ккал	Наименование блюда	№ рец.	Выхо д, г	Белки , г	Жир ы, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал
<b>8 день</b>													
Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	110	240	6	9	17	170							
Биточек из говядины с маслом сливочным	451	110	7	7	8	124							
Макаронные изделия отварные	516	200	6	11	44	299							
Напиток из смеси ягод Я-Яшка №3	349	200	0	0	14	56							
Хлеб пшеничный		50	4	0	24	112							
Хлеб ржано-пшеничный		25	2	0	9	48							
Фрукт		100	0	0	44								
<b>Итого за прием</b>		<b>925</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>126</b>	<b>853</b>	<b>Итого за прием</b>						
<b>Фото блюда</b>							<b>Фото блюда</b>						
													



КГ МУТП «Сияние Севера»

--	--

1 КОМПЛЕКС							2 КОМПЛЕКС						
Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г	ЭЦ, ккал	Наименование блюда	№ рец.	Выхо д, г	Белки , г	Жир ы, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал
<b>9 день</b>													
Щи со св. капустой и картофелем с мясом и сметаной	124	243	9	8	26	220							
Плов из говядины	443	200	10	16	34	319							
Кисель из клюквы	592	200	0	0	14	56							
Хлеб пшеничный		50	4	0	24	112							
Хлеб ржано-пшеничный		25	2	0	9	49							
Молочный коктейль Топтыжка		200	3	2	15	87							
<b>Итого за прием</b>		<b>846</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>121</b>	<b>843</b>	<b>Итого за "Обед"</b>		<b>730</b>	<b>19,78</b>	<b>13,98</b>	<b>105,29</b>	<b>617,75</b>


Фото блюда

Фото блюда





КГ МУТП «Сияние Севера»

1 КОМПЛЕКС							2 КОМПЛЕКС						
Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г	ЭЦ, ккал	Наименование блюда	№ рец.	Выхо д, г	Белки , г	Жир ы, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал
<b>10 день</b>													
Салат Удинский	96	100	1	1	2	25							
Рассольник домашний с мясом и сметаной	131	236	3	7	22	170							
Тефтели из говядины	462	120	10	10	5	151							
Каша гречневая рассыпчатая	508	180	5	6	35	203							
Напиток из смеси ягод Я-Яшка №1	360	200	0	0	14	56							
Хлеб пшеничный		50	4	0	24	112							
Хлеб ржано-пшеничный		25	2	0	9	48							
<b>Итого за прием</b>		<b>911</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>111</b>	<b>765</b>	<b>Итого за "Обед"</b>						
<b>Фото блюда</b>							<b>Фото блюда</b>						
													

КГ МУТП «Сияние Севера»

1 КОМПЛЕКС							2 КОМПЛЕКС						
Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г	ЭЦ, ккал	Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал
<b>11 день</b>													
Лапша домашняя с мясом птицы	148	248	4	8	20	172							
Азу из говядины	438	200	16	15	26	315							
Напиток Витошка с витаминами и пребиотиком	357	200	0	0	18	74							
Хлеб пшеничный		50	4	0	24	112							
Хлеб ржано-пшеничный		25	2	0	9	49							
Эчпочмак	30	100	3	4	16	112							
<b>Итого за прием</b>		<b>833</b>	<b>29</b>	<b>27</b>	<b>113</b>	<b>833</b>							
<b>Фото блюда</b>							<b>Фото блюда</b>						
