

**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
1 день													
Суп с бобовыми и мясом	139	226	4,17	4,54	8,02	89,65							
Гуляш (говядина)	437	120	10,9	13,05	12,68	211,77							
Каша гречневая рассыпчатая	508	200	4,6	8,41	30,4	215,69							
Напиток из смеси ягод Я-Яшка №1	360	200	0,13	0,11	12,22	50,39							
Хлеб пшеничный		50	3,87	0,4	24,65	117,68							
Хлеб ржано-пшеничный		25	1,88	0,38	9,38	48,46							
Крендель сахарный	125	90	1,4	1,04	20,6	97,36							
Итого за прием		911	26,95	27,93	117,95	831							
Фото блюда							Фото блюда						
													

КГ МУТП «Сияние Севера»

1 КОМПЛЕКС							2 КОМПЛЕКС			
Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры,г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Наименование блюда	№ рец.	Выхо д, г	Белки , г
2 день										
Лапша Домашняя с мясом птицы	148	238	6,29	6,88	18,77	162,16				
Котлеты рубленые (говядина) с маслом сливочным	451	105	9,54	10,05	6,88	156,13				
Рагу из овощей	541	200	4,04	9,4	23,47	194,64				
Напиток из сухофруктов	495	200	0	0	14	56				
Хлеб пшеничный		50	3,87	0,4	24,65	117,68				
Хлеб ржано-пшеничный		25	1,88	0,38	9,38	48,46				
Фрукт		150	0,6	0,6	14,4	65,4				
Итого за прием		968	26,22	27,71	111,55	800,47				

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.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал
3 день													
Суп картофельный с фасолью и мясом	139	220	4,04	7,98	10,95	131,7							
Плов по-узбекски	444	200	15,5	14,34	35,76	334,1							
Напиток из шиповника	705	200	0,2	0	14,46	58,64							
Хлеб пшеничный		50	3,87	0,4	24,65	117,68							
Хлеб ржано-пшеничный		25	1,88	0,38	9,38	48,46							
Сырная палочка	338	90	2,39	4,25	21,42	133,49							
Итого за прием		785	27,86	27,35	116,62	824,07							
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.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево. ды, г	ЭЦ, ккал
4 день													
Рассольник Ленинградский (с крупой перловой) с мясом и сметаной	132	250	3,23	6,78	10,57	116,22							
Гуляш (говядина)	437	100	9,08	12,54	12,53	199,3							
Макаронные изделия отварные	516	200	5,88	7,06	35,01	227,1							
Напиток из яблок с лимоном	701	200	0	0	10	40							
Хлеб пшеничный		50	3,87	0,4	24,65	117,68							
Хлеб ржано-пшеничный		25	1,88	0,38	9,38	48,46							
Фрукт		100	0,4	0,4	9,6	43,6							
Итого за прием		925	24,34	27,56	111,74	792,36							
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.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал
5 день													
Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	110	240	5,74	8,83	10,62	144,91							
Шницель из говядины с маслом сливочным	451	102	9,54	8,49	6,9	142,17							
Пюре картофельное	520	200	4,43	6,77	29,47	196,53							
Напиток из сухофруктов	639	200	0	0	14	56							
Хлеб пшеничный		50	3,87	0,4	24,65	117,68							
Хлеб ржано-пшеничный		25	1,88	0,38	9,38	48,46							
Фрукт		100	0,4	0,4	9,6	43,6							
Итого за прием		917	25,86	25,27	104,62	749,35							
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.	Вых о д, г	Белки , г	Жир ы, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал
7 день													
Суп с бобовыми и мясом	139	230	4,17	4,54	13	89,62							
Бефстроганов (говядина)	423	110	10,6	10,05	9,04	169,01							
Каша гречневая рассыпчатая	508	180	4,6	8,41	30,4	215,69							
Морс Тюменский тусок		200	0,15	0,09	16,38	66,93							
Хлеб пшеничный		50	3,87	0,4	24,65	117,68							
Хлеб ржано-пшеничный		25	1,88	0,38	9,38	48,46							
Булочка Ромашка	3	70	1,4	3,04	18,6	107,36							
Итого за прием		865	26,67	26,91	121,45	814,75							
							<p>Фото блюда</p>						

КГ МУТП «Сияние Севера»

1 КОМПЛЕКС							2 КОМПЛЕКС						
Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
8 день													
Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	110	240	5,74	8,83	10,62	144,91							
Биточек из говядины с маслом сливочным	451	102	9,54	8,49	6,9	142,17							
Макаронные изделия отварные	516	200	5,88	7,06	35,01	227,1							
Напиток из смеси ягод Я-Яшка №3	349	200	0,13	0,11	12,22	50,39							
Хлеб пшеничный		50	3,87	0,4	24,65	117,68							
Хлеб ржано-пшеничный		25	1,88	0,38	9,38	48,46							
Фрукт		150	0,4	0,4	9,6	43,6							
Итого за прием		967	27,44	25,67	108,38	774,31	Итого за прием						
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
9 день													
Щи со св. капустой и картофеля с мясом и сметаной	124	238	5,05	9,53	8,11	138,41							
Плов из говядины	443	200	13	13,6	38,7	329,2							
Кисель Витошка	592	200	0	0	24	96							
Хлеб пшеничный		50	3,87	0,4	24,65	117,68							
Хлеб ржано-пшеничный		25	1,88	0,38	9,38	48,46							
Фрукт		150	0,6	0,6	14,4	65,4							
Итого за прием		863	24,4	24,51	119,24	795,15	Итого за "Обед"		730	19,78	13,98	105,29	617,75
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
10 день													
Салат Удинский	96	100	1,4	1,1	12,3	64,7							
Рассольник домашний с мясом и сметаной	131	233	3,23	7,68	10,57	124,32							
Тефтели из говядины (2 вариант)	462	110	10,59	9,64	15,41	190,76							
Каша гречневая рассыпчатая	508	180	4,6	8,41	30,4	215,69							
Напиток из смеси ягод Я-Яшка №1	360	200	0,13	0,11	12,22	50,39							
Хлеб пшеничный		50	3,87	0,4	24,65	117,68							
Хлеб ржано- пшеничный		25	1,88	0,38	9,38	48,46							
Итого за прием		813	26,99	26,84	112,08	797,84	Итого за "Обед"						
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
11 день													
Суп-лапша Домашняя с мясом птицы	148	238	6,29	6,88	18,77	162,16							
Азу из говядины	438	200	11,62	11,92	19,46	231,6							
Напиток из смеси ягод Я-Яшка №3	349	200	0,13	0,11	12,22	50,39							
Хлеб пшеничный		50	3,87	0,4	24,65	117,68							
Хлеб ржано- пшеничный		25	1,88	0,38	9,38	48,46							
Эчпочмак	30	100	3,2	7,15	27,6	187,55							
Итого за прием							Итого за "Обед"						
Фото блюда							Фото блюда						
													