



**Примерное циклическое меню на ОБЕДЫ**

**льготной категории учащихся с 5-11 кл. для общеобразовательных школ на 2023 учеб.год**  
**(Первый вариант)**      Возрастная категория: 12лет и старше (5-11 классы)

КГ МУТП "Сияние Севера"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные вещества (мг)						Витамины		
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	А (гекзэв.)	В2 (мг)	В1 (мг)	С (мг)			
	<b>Обед 1 день</b>																
139/04	Суп с бобовыми и мясом	250 (25)	9,45	15,02	22,05	261,18	173,80	11,80	113,20	1,36	90,10	0,05	0,00	5,00			
437/04	Гуляш (говядина)	55/55	10,80	15,05	9,04	214,81	172,00	3,06	105,07	0,43	165,35	0,100	0,00	0,00			
Таб 4, 508/04	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,60	5,20	35,00	205,20	44,00	38,00	112,00	0,32	0,00	0,08	0,16	0,00			
	Сок пром.производства	200	0,20	0,00	16,80	68,00	10,00	3,00	2,00	0,6	0,00	0,02	0,06	15,00			
	Хлеб пшеничный	60	4,52	0,14	28,86	134,78	11,70	8,20	38,06	0,64	0,00	0,01	0,06	0,00			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	0,60	15,00	77,40	21,20	13,20	42,40	1,24	1,800	0,04	0,08	0,00			
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,02	0,03	7,00			
	<b>Итого за прием</b>		<b>32,97</b>	<b>36,41</b>	<b>136,35</b>	<b>1004,97</b>	<b>448,70</b>	<b>86,26</b>	<b>423,73</b>	<b>5,84</b>	<b>257,25</b>	<b>0,32</b>	<b>0,39</b>	<b>27,00</b>			
	<b>Обед 2 день</b>																
148/04	Лапша Домашняя с мясом	250 (30)	8,31	10,88	20,06	211,40	140,24	26,51	90,87	1,47	69,400	0,16	0,26	2,60			
456/04	Зразы рубленые (говядина) с маслом сливочным	100/5	6,54	10,05	6,88	144,13	235,80	22,80	219,20	1,20	95,00	0,20	0,10	0,00			
541/04	Рагу из овощей	200	6,04	5,90	23,47	171,14	80,33	25,14	75,53	0,30	92,00	0,00	0,00	6,00			
ТТК 349	Напиток из смеси ягод Я-Дика №3	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,08	0,00	0,01	0,00	7,00			
	Хлеб пшеничный	60	4,52	0,14	28,86	134,78	11,70	8,20	38,06	0,64	0,00	0,01	0,06	0,00			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	0,60	15,00	77,40	21,20	13,20	42,40	1,24	1,800	0,04	0,08	0,00			
	Молочный напиток Топтыжка	200	1,20	0,50	15,60	71,70	16,00	9,00	11,00	1,25	0,000	0,02	0,03	5,00			
	<b>Итого за прием</b>		<b>29,61</b>	<b>28,07</b>	<b>123,87</b>	<b>866,55</b>	<b>517,27</b>	<b>110,85</b>	<b>485,06</b>	<b>6,18</b>	<b>258,20</b>	<b>0,44</b>	<b>0,53</b>	<b>20,60</b>			





Обед 11 день														
148/04	Лапша Домашняя с мясом	250 (25)	7,31	9,88	20,06	198,40	140,24	26,51	90,87	1,47	69,400	0,16	0,26	2,60
438/04	Азу из говядины	60/150	11,62	15,92	36,46	335,60	208,00	36,89	180,15	1,60	143,61	0,28	0,21	8,14
ТТК357	Напиток Витошка с витаминами и пребиотиком (малина)	200	0,00	0,00	18,60	74,40	12,00	6,00	8,00	0,8	120,00	0,34	0,30	15,00
	Хлеб пшеничный	60	4,52	0,14	28,86	134,78	11,70	8,20	38,06	0,64	0,00	0,01	0,06	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	0,60	15,00	77,40	21,20	13,20	42,40	1,24	1,800	0,04	0,08	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,02	0,03	7,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>26,85</b>	<b>26,94</b>	<b>128,58</b>	<b>864,18</b>	<b>409,14</b>	<b>99,80</b>	<b>370,48</b>	<b>7,00</b>	<b>334,81</b>	<b>0,85</b>	<b>0,94</b>	<b>32,74</b>
	<b>Обед 12 день</b>													
133/04	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250 (35)	9,15	10,68	20,77	215,80	120,13	14,17	153,19	0,11	125,500	0,12	0,05	3,00
ТТК 65	Голубцы ленивые со сметаной	200/10	12,80	16,50	44,60	378,10	150,16	30,75	170,40	1,67	92,00	0,17	0,02	6,78
685/04	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	13,60	54,40	16,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	60	4,52	0,14	28,86	134,78	11,70	8,20	38,06	0,64	0,00	0,01	0,06	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	0,60	15,00	77,40	21,20	13,20	42,40	1,24	1,800	0,04	0,08	0,00
	Молочный напиток Топтыжка	200	1,20	0,50	15,60	71,70	16,00	9,00	11,00	1,25	0,000	0,02	0,03	5,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>30,67</b>	<b>28,42</b>	<b>138,43</b>	<b>932,18</b>	<b>335,19</b>	<b>81,32</b>	<b>423,05</b>	<b>5,71</b>	<b>219,30</b>	<b>0,36</b>	<b>0,24</b>	<b>14,78</b>
	<b>Итого за 6 дней:</b>		<b>178,20</b>	<b>185,67</b>	<b>786,21</b>	<b>5528,67</b>	<b>2301,08</b>	<b>574,96</b>	<b>2265,45</b>	<b>34,45</b>	<b>1738,67</b>	<b>3,31</b>	<b>2,62</b>	<b>152,09</b>
	<b>В среднем за 1 день:</b>		<b>29,70</b>	<b>30,95</b>	<b>131,04</b>	<b>921,45</b>	<b>383,51</b>	<b>95,83</b>	<b>377,58</b>	<b>5,74</b>	<b>289,78</b>	<b>0,55</b>	<b>0,44</b>	<b>25,35</b>
	<b>Итого за 12 дней:</b>		<b>362,98</b>	<b>372,88</b>	<b>1587,29</b>	<b>11157,00</b>	<b>4797,17</b>	<b>1196,46</b>	<b>4686,85</b>	<b>67,36</b>	<b>3441,13</b>	<b>6,49</b>	<b>5,58</b>	<b>285,29</b>
	<b>В среднем за 1 день:</b>		<b>30,25</b>	<b>31,07</b>	<b>132,27</b>	<b>929,75</b>	<b>399,76</b>	<b>99,71</b>	<b>390,57</b>	<b>5,61</b>	<b>286,76</b>	<b>0,54</b>	<b>0,47</b>	<b>23,77</b>

Примечание: Допускается замена одного дня другим.