



## ЛЫГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ — 1 СМЕНА

### Примерное дотационное циклическое меню на ЗАВТРАКИ

Для учащихся с 5-11 классов льготной категории общеобразовательных школ на 2024 учеб.год.  
(Первый вариант)

Возрастная категория: 12 лет и старше (5-11 классы)



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные вещества (мг)							Витамины				
			всего	на 100 г	всего	на 100 г			Са	Мg	P	Fe	A (ретинол)	B2 (мг)	B1 (мг)	C (мг)				
<b>Завтрак 1 день</b>																				
413/04	Колобаски детские отварные	100/5	8,00	8,09	3,80	120,01	40,00	20,00	110,00	0,50	0,00	0,09	0,00	0,09	0,00					
ТТК 49/1	Макаронные изделия отварные с сыром (2 вариант)	170/30	6,61	11,06	40,12	286,46	208,00	30,20	125,00	1,1	174,00	0,2	0,13	0,14						
ТТК 357	Напиток Виталюшка с витаминами и пребиотиками (Машина)	200	0,20	0,00	13,80	56,00	10,00	1,00	2,00	0,8	0,00	0,03	0,03	15,00						
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,40	24,05	114,88	9,75	6,83	31,72	0,53	0	0,01	0,05	0,00						
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,22	15,90	9,90	27,70	0,92	1,340	0,04	0,06	0,00						
	<b>Итого за прием</b>		<b>20,84</b>	<b>20,01</b>	<b>93,03</b>	<b>635,57</b>	<b>283,65</b>	<b>67,93</b>	<b>296,42</b>	<b>3,85</b>	<b>175,34</b>	<b>0,37</b>	<b>0,27</b>	<b>15,14</b>						
<b>Завтрак 2 день</b>																				
	Продукт йогуртовый	100	1,80	3,50	8,50	72,70	66,00	11,00	48,60	0,28	21,000	0,19	0,12	0,60						
366/04	Запеканка из творога со сметаной	170/15	13,05	14,51	33,65	317,39	180,68	33,15	155,62	0,3	153,43	0,06	0,05	12,10						
685/04	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	13,60	54,40	10,25	6,00	8,00	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00						
	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,32	19,24	91,92	7,80	5,46	25,38	0,42	0	0,008	0,04	0,00						
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,88	0,38	9,35	48,34	13,20	8,22	22,99	0,76	1,110	0,033	0,05	0,00						
	<b>Итого за прием</b>		<b>19,75</b>	<b>18,71</b>	<b>84,34</b>	<b>584,75</b>	<b>277,93</b>	<b>63,83</b>	<b>260,59</b>	<b>2,56</b>	<b>175,54</b>	<b>0,29</b>	<b>0,26</b>	<b>12,70</b>						
<b>Завтрак 3 день</b>																				
ТТК 300(а)	Птица, запеченная в сметанном соусе	120	10,75	14,92	8,72	212,16	211,10	6,00	126,00	0,25	26,50	0,02	0,00	0,06						
ТТК 21	Каша гречневая с овощами	160/40	4,20	3,10	34,90	184,30	30,50	38,00	78,00	2,4	118,00	0,24	0,18	0,00						
ТТК 374	Морс клюквенный	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,03	0,00	15,00						
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,40	24,05	114,88	9,75	6,83	31,72	0,53	0	0,01	0,05	0,00						
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,22	15,90	9,90	27,70	0,92	1,340	0,04	0,06	0,00						
	<b>Итого за прием</b>		<b>20,98</b>	<b>18,88</b>	<b>92,93</b>	<b>625,56</b>	<b>279,25</b>	<b>66,73</b>	<b>271,42</b>	<b>4,90</b>	<b>145,84</b>	<b>0,34</b>	<b>0,29</b>	<b>15,06</b>						

Завтрак 4 день														
ТТК 156/04	Котлета по-волжски (свинина, корбуша) с маслом сливочным	100/10	10,54	15,09	8,26	211,01	180,79	7,89	115,00	0,38	268,00	0,15	0,03	0,00
520/04	Пюре картофельное	180	3,80	3,40	23,50	139,80	48,60	26,00	100,80	0,26	10,80	0,13	0,16	2,05
ТТК 360	Напиток из смеси ягод Я-яшка № 1	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	50	3,77	0,40	24,05	114,88	9,75	6,83	31,72	0,53	0	0,01	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,22	15,90	9,90	27,70	0,92	1,340	0,04	0,06	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
	Итого за прием		20,77	19,75	90,67	623,51	283,04	65,62	294,22	3,42	280,14	0,36	0,33	16,05
444/04	Плов по-узбекски	50/150	12,80	18,50	42,60	388,10	190,16	30,75	170,40	1,07	152,00	0,17	0,02	6,78
№101(2004)	Полгардировка (оружец консервированный)	40	1,40	0,00	0,65	8,20	0,015	1,75	0,20	0,00	0,30	0,055	0,20	0,30
ТТК 374	Море клпквенный	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,03	0,00	15,00
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,40	24,05	114,88	9,75	6,83	31,72	0,53	0	0,01	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,22	15,90	9,90	27,70	0,92	1,340	0,04	0,06	0,00
	Итого за прием		20,23	19,36	92,56	625,40	227,83	55,23	238,02	3,32	153,64	0,31	0,33	22,08
476/97	Котлета Домашняя с маслом сливочным	100/13	10,00	15,02	17,05	220,94	173,80	11,80	113,20	1,36	90,10	0,05	0,00	0,00
ТТК 371	Овощи тушеные Гавайская смесь	200	4,50	4,10	24,40	152,50	76,95	28,00	110,00	1,11	56,66	0,14	0,16	3,50
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,20	0,00	15,80	64,00	24,00	8,00	14,00	0,2	0,00	0,10	0,00	15,00
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,40	24,05	114,88	9,75	6,83	31,72	0,53	0	0,01	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,22	15,90	9,90	27,70	0,92	1,340	0,04	0,06	0,00
	Итого за прием		20,73	19,98	92,56	610,54	300,40	64,53	296,62	4,12	148,10	0,34	0,27	18,50
	Итого за 6 дней:		123,30	116,69	546,09	3705,33	1652,10	383,87	1657,29	22,17	1078,60	2,01	1,75	99,53
	В среднем за 1 день:		20,55	19,45	91,02	617,56	275,35	63,98	276,22	3,69	179,77	0,33	0,29	16,59
Завтрак 7 день														
719/04	Пельмени промышленного производства с маслом сливочным и сметаной	200	13,75	18,33	34,03	356,09	240,67	33,96	205,50	0,15	180,00	0,3	0,14	0,00
683/04	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	50	3,77	0,40	24,05	114,88	9,75	6,83	31,72	0,53	0	0,01	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,22	15,90	9,90	27,70	0,92	1,340	0,04	0,06	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
	Итого за прием		20,18	19,59	92,54	627,19	298,32	65,69	283,92	3,65	181,34	0,37	0,28	7,00
437/04	Гуляш (говядина)	60/60	10,90	15,05	19,04	255,21	172,00	3,06	105,07	1,43	162,35	0,100	0,000	3,00
511/04	Рис отварной	180	3,80	3,40	23,50	139,80	48,60	36,00	100,80	0,26	10,80	0,13	0,18	2,05
№700(2004)	Напиток клпквенный	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,08	0,00	0,02	0,00	15,00
	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,32	19,24	91,92	7,80	5,46	25,38	0,42	0	0,008	0,04	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,88	0,38	9,35	48,34	13,20	8,22	22,99	0,76	1,110	0,033	0,05	0,00
	Итого за прием		19,60	19,15	85,13	591,27	253,60	58,74	262,24	2,95	174,26	0,29	0,27	20,05

		Завтрак 9 день															
ТТК 9 С.С.	Коглета Воздушная (Филе куриное) с маслом сливочным	100/8	7,75	7,92	4,18	119,00	57,60	5,00	84,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00			
ТТК 49/1	Макаронные изделия отварные с сыром (2 вариант)	170/30	6,61	11,06	37,12	274,46	197,00	30,20	125,00	1,1	178,00	0,2	0,18	0,14			
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,20	0,00	15,80	64,00	24,00	8,00	14,00	0,1	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,40	24,05	114,88	9,75	6,83	31,72	0,53	0	0,01	0,05	0,00			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,22	15,90	9,90	27,70	0,92	1,340	0,04	0,06	0,00			
	Итого за прием		<b>20,59</b>	<b>19,84</b>	<b>92,41</b>	<b>630,56</b>	<b>304,25</b>	<b>59,93</b>	<b>282,42</b>	<b>3,05</b>	<b>179,34</b>	<b>0,35</b>	<b>0,33</b>	<b>0,00</b>			
50/04	Салат из свежих с сыром	100	3,10	6,20	8,10	100,60	13,00	21,56	54,00	0,50	37,00	0,09	0,13	5,60			
№431(2004)	Печень по-строгановски	55/55	8,55	9,33	11,60	164,57	155	5,25	100,00	2,40	227,00	0,11	0,05	2,70			
520/04	Пюре картофельное	180	3,30	3,40	23,50	137,80	48,60	21,00	80,80	0,26	10,80	0,13	0,02	2,05			
ТТК 374	Морс клюквенный	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,03	0,00	15,00			
	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,32	19,24	91,92	7,80	5,46	25,38	0,42	0	0,008	0,04	0,00			
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,88	0,38	9,35	48,34	13,20	8,22	22,99	0,76	1,110	0,033	0,05	0,00			
	Итого за прием		<b>19,85</b>	<b>19,63</b>	<b>85,79</b>	<b>599,23</b>	<b>249,60</b>	<b>67,49</b>	<b>291,17</b>	<b>5,14</b>	<b>275,91</b>	<b>0,40</b>	<b>0,29</b>	<b>25,35</b>			
1.3/04	Бутерброд с сыром	40/30	4,25	6,45	22,05	163,25	53,08	10,33	61,72	0,33	8,80	0,04	0,09	0,07			
Таб №4(2004)	Капша молочная Дружба с маслом сливочным	200/10	9,50	12,10	28,90	262,50	144,00	28,00	152,00	0,0 32	166,00	0,18	0,16	0,00			
ТТК 358	Какао Виттошка с 13 витаминами	200	4,00	3,80	15,10	110,60	21,00	14,00	31,00	0,03	55,50	0,37	0,32	21,60			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,22	15,90	9,90	27,70	0,92	1,340	0,04	0,06	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			
	Итого за прием		<b>20,41</b>	<b>23,21</b>	<b>86,91</b>	<b>638,17</b>	<b>249,98</b>	<b>71,23</b>	<b>283,42</b>	<b>2,53</b>	<b>231,64</b>	<b>0,65</b>	<b>0,66</b>	<b>28,67</b>			
	Завтрак 12 день																
ТТК 329	Коглета Городская	100	10,25	14,02	12,05	215,38	183,80	1,80	120,20	0,85	165,00	0,05	0,05	0,00			
ТТК 375	Овощи по-деревенски	180	4,50	5,10	31,20	188,70	44,00	38,00	102,00	0,32	0,00	0,18	0,16	0,00			
685/04	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,03	0,00	0,00			
	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,32	19,24	91,92	7,80	5,46	25,38	0,42	0	0,008	0,04	0,00			
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,88	0,38	9,35	48,34	13,20	8,22	22,99	0,76	1,110	0,033	0,05	0,00			
	Итого за 6 дней:		<b>120,28</b>	<b>121,66</b>	<b>529,11</b>	<b>3695,14</b>	<b>1601,88</b>	<b>384,80</b>	<b>1694,24</b>	<b>20,67</b>	<b>1202,60</b>	<b>2,36</b>	<b>2,12</b>	<b>104,35</b>			
	Итого за 12 дней:		<b>20,05</b>	<b>20,28</b>	<b>88,19</b>	<b>615,86</b>	<b>266,98</b>	<b>64,13</b>	<b>282,37</b>	<b>3,45</b>	<b>200,43</b>	<b>0,39</b>	<b>0,35</b>	<b>17,39</b>			
	В среднем за 1 день:		<b>243,58</b>	<b>238,35</b>	<b>1075,20</b>	<b>7400,47</b>	<b>3253,98</b>	<b>768,67</b>	<b>3351,53</b>	<b>42,84</b>	<b>2281,20</b>	<b>4,37</b>	<b>3,86</b>	<b>203,88</b>			
	В среднем за 1 день:		<b>20,30</b>	<b>19,86</b>	<b>89,60</b>	<b>616,71</b>	<b>271,16</b>	<b>64,06</b>	<b>279,29</b>	<b>3,57</b>	<b>190,10</b>	<b>0,36</b>	<b>0,32</b>	<b>16,99</b>			

Примечание: Допускается замена одного дня другим.