



"СОГЛАСОВАНО":

Директор
МАОУ СОШ № 7

А.А. Овсянников

2024 год



"УТВЕРЖДАЮ":

Директор КГ МУП "Сияние Севера"

Г.М. Шагапов

2024 год

**Примерное циклическое меню на завтраки
для учащихся с 5-11 кл. льготной категории
общеобразовательных школ 2024 уч.год.**

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

(ВТОРОЙ ВАРИАНТ)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак 1 день					
413/04	Сосиски отварные	100	9,01	8,29	14,51	168,69
ТТК 49/1	Макаронные изделия отварные с сыром (2 вариант)	170/15	6,88	11,06	24,12	223,54
	Сок пром.производства	200	0,20	0,00	24,80	100,00
	Хлеб пшеничный	37,5	3,16	0,40	19,32	93,52
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,38	0,43	11,02	57,47
	Итого за прием		21,63	20,18	93,77	643,22
	Завтрак 2 день					
ТТК 300(а)	Птица, запеченная в сметанном соусе	120	8,75	10,92	18,18	206,00
Таб.4, 508/04	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,50	5,10	31,90	191,50
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	13,60	54,40
	Хлеб пшеничный	37,5	3,16	0,40	19,32	93,52
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,38	0,43	11,02	57,47
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием		19,19	17,25	103,62	646,49
	Завтрак 3 день					
366/04	Запеканка из творога (чизкейк) со сметаной	180/20	15,24	17,80	40,78	384,28
	Хлеб пшеничный	37,5	3,16	0,40	19,32	93,52
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,38	0,43	11,02	57,47
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием		20,78	18,63	85,12	591,27
	Завтрак 4 день					
101/04	Огурец консервированный (порциями)	100	0,74	0,82	5,74	33,30
ТТК 253	Рыба, запеченная с сыром (минтай)	120	12,94	15,79	14,26	250,91
520/04	Пюре картофельное	200	2,32	2,30	30,20	150,78
	Сок пром.производства	200	0,20	0,00	24,80	100,00
	Хлеб пшеничный	37,5	3,16	0,40	19,32	93,52
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,38	0,43	11,02	57,47
	Итого за прием		21,74	19,74	105,34	685,98
	Завтрак 5 день					
444/04	Плов по-узбекски	50/150	15,55	17,93	37,03	371,69
700/04	Напиток клюквенный	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшеничный	37,5	3,16	0,40	19,32	93,52
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,38	0,43	11,02	57,47
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием		21,49	19,16	90,97	622,28

	Завтрак 6 день					
476/97	Котлета Домашняя с маслом сливочным	100/5	11,39	12,02	16,05	217,94
520/04	Пюре картофельное	200	2,32	2,30	30,20	150,78
705/04	Напиток их плодов шиповника	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшеничный	37,5	3,16	0,40	19,32	93,52
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,38	0,43	11,02	57,47
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием		19,65	15,55	100,19	619,31
	Итого за 6 дней:		124,48	110,51	579,01	3808,55
	В среднем за 1 день:		20,75	18,42	96,50	634,76
	Завтрак 7 день					
413/04	Сосиски отварные	100	9,01	8,29	14,51	168,69
ТТК 49/1	Макаронные изделия отварные с сыром (2 вариант)	170/15	6,88	11,06	24,12	223,54
	Сок пром.производства	200	0,20	0,00	24,80	100,00
	Хлеб пшеничный	37,5	3,16	0,40	19,32	93,52
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,38	0,43	11,02	57,47
	Итого за прием		21,63	20,18	93,77	643,22
	Завтрак 8 день					
437/04	Гуляш (говядина)	50/50	11,10	12,05	19,04	229,01
ТТК 21	Каша гречневая с овощами	180/40	4,50	5,10	21,90	151,50
639/04	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшеничный	37,5	3,16	0,40	19,32	93,52
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,38	0,43	11,02	57,47
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием		21,54	18,38	94,88	631,10
	Завтрак 9 день					
67/04	Салат мясной	100	2,80	3,20	5,50	62,00
ТТК 9.С.С.	Котлета Воздушная (филе куриное)	100	10,75	13,92	14,18	225,00
516/04	Макаронные изделия отварные	200	3,60	5,25	26,52	167,73
700/04	Напиток клюквенный	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшеничный	37,5	3,16	0,40	19,32	93,52
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,38	0,43	11,02	57,47
	Итого за прием		22,69	23,20	90,54	661,72
	Завтрак 10 день					
101/04	Огурец консервированный (порциями)	60	0,74	0,82	5,74	33,30
451/04	Плов (говядина)	50/150	12,55	16,93	50,03	402,69
701/04	Напиток яблочный	200	0,00	0,00	13,60	54,40
	Хлеб пшеничный	37,5	3,16	0,40	19,32	93,52
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,38	0,43	11,02	57,47
	Кондитерское изделие Барни	30	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием		19,23	18,98	109,31	684,98
	Завтрак 11 день					
374/04	Рыба, тушеная в томате с овощами	60/60	12,94	12,79	14,26	223,91
520/04	Пюре картофельное	200	2,32	2,30	30,20	150,78
700/04	Напиток клюквенный	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшеничный	37,5	3,16	0,40	19,32	93,52
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,38	0,43	11,02	57,47
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием		21,20	16,32	98,40	625,28

	Завтрак 12 день					
	Йогуртный продукт	100	2,40	3,50	13,80	96,30
Таб №4/04	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200/10	11,18	13,14	29,72	281,86
692/04	Напиток кофейный	200	1,40	2,00	14,00	79,60
	Хлеб пшеничный	37,5	3,16	0,40	19,32	93,52
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,38	0,43	11,02	57,47
ТГК 157	Хачапури Аджарские	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием		20,92	19,87	97,46	652,35
	Итого за 6 дней:		127,21	116,93	584,36	3898,65
	В среднем за 1 день:		21,20	19,49	97,39	649,78
	Итого за 12 дней:		251,69	227,44	1163,37	7707,20
	В среднем за 1 день:		20,97	18,95	96,95	642,27

Примечание: Допускается замена одного дня другим.