



"СОГЛАСОВАНО"

Директор  
МАОУ СОШ № 7

А.А. Овсянников  
2024 год

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор КГ МУТП "Сияние Севера"  
Г.М. Шагапов

2024 год

"

Примерное дотационное циклическое меню на завтраки  
для учащихся с 1-4 кл. общеобразовательных школ на  
2024 уч.год.  
(Второй вариант)

Возрастная категория: 7-11 лет (1-4 классы)

КГ МУТП "Сияние Севера"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак 1 день					
413/04	Колбаски детские отварные	100	10,00	8,49	0,80	119,61
ТТК 22	Каша перловая рассыпчатая с овощами с соусом томатным	200/40/30	5,88	11,06	34,12	259,54
ТТК	Какао Витошка	200	0,00	0,00	13,60	54,40
	Хлеб пшеничный	37,5	3,04	0,32	19,68	93,76
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60
	Итого за прием		18,92	19,87	68,20	527,31
	Завтрак 2 день					
454/04	Котлета мясо-картофельная по-Хлыновски	100/5	9,75	11,92	18,18	219,00
Таб.4, 508/04	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,99	5,67	38,77	226,07
700/04	Напиток клюквенный	200	0,00	0,00	13,60	54,40
	Хлеб пшеничный	37,5	3,04	0,32	19,68	93,76
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60
	Итого за прием		17,78	17,91	90,23	593,23
	Завтрак 3 день					
ТТК 329	Котлета Городская	100	7,79	6,02	12,05	133,54
335/04	Макаронные изделия, запеченные с яйцом	200	6,88	11,06	44,12	303,54
639/04	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,20	0,00	25,80	104,00
	Хлеб пшеничный	37,5	3,04	0,32	19,68	93,76
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60
	Итого за прием		19,63	17,66	110,69	680,44
	Завтрак 4 день					
17/04	Салат из консервированных огурцов с луком	100	0,74	0,82	5,74	33,30
ТТК 156	Котлета рыбная по-волжски (минтай) с маслом сливочным	100/10	12,94	15,79	14,26	250,91
510/04	Каша пшеничная	200	4,50	5,10	41,90	231,50
692/04	Напиток кофейный	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшеничный	37,5	3,04	0,32	19,68	93,76
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60
	Итого за прием		21,22	22,03	95,58	665,47
	Завтрак 5 день					
43/04	Салат из белокочанной капусты	100	2,60	5,00	3,10	69,00
467/04	Биточки по-белорусски с маслом сливочным	100/5	14,55	16,93	17,03	278,69
510/04	Каша ячневая	200	2,32	2,30	30,20	150,78
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,00	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшеничный	37,5	3,04	0,32	19,68	93,76
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60
	Итого за прием		24,23	24,81	93,05	693,83

	<b>Завтрак 6 день</b>					
Т.4/04	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	220/10	12,48	14,89	52,61	394,37
692/04	Напиток кофейный	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшеничный	37,5	3,04	0,32	19,68	93,76
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60
	Фрукты	150	0,40	0,40	9,60	43,60
	<b>Итого за прием</b>		<b>17,64</b>	<b>15,87</b>	<b>104,93</b>	<b>633,33</b>
	<b>Итого за 6 дней:</b>		<b>111,66</b>	<b>112,37</b>	<b>532,46</b>	<b>3587,81</b>
	<b>В среднем за 1 день:</b>		<b>18,61</b>	<b>18,73</b>	<b>88,74</b>	<b>597,97</b>
	<b>Завтрак 7 день</b>					
413/04	Пельмени отварные с маслом сливочным	200/10	10,00	8,49	0,80	119,61
97/04	Сыр порциями	20	4,74	6,08	0,00	37,60
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшеничный	37,5	3,04	0,32	19,68	93,76
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60
	<b>Итого за прием</b>		<b>17,78</b>	<b>14,89</b>	<b>34,48</b>	<b>306,97</b>
	<b>Завтрак 8 день</b>					
71/04	Винегрет овощной с зеленым горошком	100	0,74	0,82	5,74	33,30
468/04	Оладьи из печени с маслом сливочным	100/5	9,10	6,05	19,04	167,01
ТТК 22	Каша перловая рассыпчатая с овощами	150/40/20	5,88	11,06	34,12	259,54
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,00	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшеничный	37,5	3,04	0,32	19,68	93,76
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60
	<b>Итого за прием</b>		<b>18,76</b>	<b>18,25</b>	<b>92,58</b>	<b>609,61</b>
	<b>Завтрак 9 день</b>					
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
278/96	Лапшевник с творогом	220/35	12,75	14,92	54,18	402,00
ТТК	Какао Витошка	200	0,00	0,00	13,60	54,40
	Хлеб пшеничный	37,5	3,04	0,32	19,68	93,76
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60
	<b>Итого за прием</b>		<b>16,19</b>	<b>15,64</b>	<b>97,06</b>	<b>593,76</b>
	<b>Завтрак 10 день</b>					
101/04	Огурец консервированный (порциями)	50	0,74	0,82	5,74	33,30
450/04	Шницель рубленый	100/5	12,79	16,02	22,05	283,54
510/04	Каша ячневая	200	2,32	2,30	30,20	150,78
701/04	Напиток яблочный	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшеничный	37,5	3,04	0,32	19,68	93,76
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60
	<b>Итого за прием</b>		<b>18,89</b>	<b>19,46</b>	<b>91,67</b>	<b>617,38</b>
	<b>Завтрак 11 день</b>					
ТТК	Салат Тажский (печень гов, огурцы конс, масло растит, морковь, соль)	120	1,17	1,30	9,10	52,78
ТТК 262	Котлета рыбная Любительская (минтай)	100/10	12,94	14,79	14,26	241,91
511/04	Рис отварной	200	2,32	2,30	30,20	150,78
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшеничный	37,5	3,04	0,32	19,68	93,76
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60
	<b>Итого за прием</b>		<b>19,47</b>	<b>18,71</b>	<b>87,24</b>	<b>595,23</b>

	Завтрак 12 день					
337/04	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
Т. 4/04	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	220/10	12,48	14,89	52,61	394,37
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	1,72	0,26	9,04	45,60
ТТК 157	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	<b>Итого за прием</b>		<b>24,26</b>	<b>22,55</b>	<b>104,87</b>	<b>719,69</b>
	<b>Итого за 6 дней:</b>		<b>112,89</b>	<b>108,42</b>	<b>493,12</b>	<b>3363,74</b>
	<b>В среднем за 1 день:</b>		<b>18,82</b>	<b>18,07</b>	<b>82,19</b>	<b>560,62</b>
	<b>Итого за 12 дней:</b>		<b>224,55</b>	<b>108,42</b>	<b>493,12</b>	<b>3363,74</b>
	<b>В среднем за 1 день:</b>		<b>18,71</b>	<b>9,04</b>	<b>41,09</b>	<b>280,31</b>

**Примечание:** Допускается замена одного дня другим.