



**Примерное цикличное меню на завтраки
для учащихся общеобразовательных школ с родительской
доплатой (86 руб.) на 2024 уч.год.
(Второй вариант)**

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	150/40/20	5,88	11,06	34,12	259,54
685/04	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	25,80	103,20
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,52
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,38	0,26	9,04	45,60
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием		21,82	20,61	98,68	665,07
	Завтрак 2 день					
467/04	Биточки по- белорусски с маслом сливочным	100/5	10,75	12,92	18,18	232,00
510/04	Каша ячневая вязкая	200	4,99	5,67	38,77	226,07
686/04	Чай с лимоном	200	1,40	2,00	14,00	79,60
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,52
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,38	0,26	9,04	45,60
	Итого за прием		22,68	21,25	99,31	676,79
	Завтрак 3 день					
ТТК 329	Котлета Городская с маслом сливочным	100/5	10,01	14,52	6,75	197,72
ТТК №21	Каша гречневая с овощами	200/40/30	4,50	5,10	41,90	231,50
686/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,52
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,38	0,26	9,04	45,60
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием		20,45	20,68	100,61	667,94
	Завтрак 4 день					
71/04	Винегрет овощной с зеленым горошком	110	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
513/04	Рис припущенный с томатом	180	2,32	2,30	30,20	150,78
692/04	Кисель из клюквы	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,52
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,38	0,26	9,04	45,60
	Итого за прием		21,54	19,57	92,56	630,11
	Завтрак 5 день					
ТТК 267	Шницель школьный	100	12,55	13,93	27,03	283,69
534/04	Капуста тушеная	180	3,96	6,53	27,22	183,49
685/04	Чай с лимоном	200	0,00	0,00	13,60	54,40
ТТК 157	Хачапури по Аджарски	80	6,39	5,25	16,41	138,45
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,38	0,26	9,04	45,60
	Итог за прием		28,44	26,37	112,62	799,15

	Завтрак 6 день					
454/04	Котлета мясо-картофельная по-Хлыновски	100	9,75	11,92	18,18	219,00
510/04	Каша пшеничная	200	4,50	5,10	41,90	231,50
639/04	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,52
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,38	0,26	9,04	45,60
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием		20,19	18,08	112,04	689,22
	Итого за 6 дней:		135,12	126,56	615,82	4128,28
	В среднем за 1 день:		22,52	21,09	102,64	688,05
	Завтрак 7 день					
413/04	Колбаски детские отварные	100	10,00	8,49	0,80	119,61
534/04	Капуста тушеная	220	4,84	7,98	33,36	224,62
685/04	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	25,80	103,20
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,38	0,26	9,04	45,60
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием		21,42	17,53	103,20	653,83
	Завтрак 8 день					
67/04	Салат мясной	100	5,10	3,40	19,40	128,60
ТТК 262	Котлета рыбная Любительская (минтай) с маслом сливочным	100/10	9,10	6,05	19,04	167,01
ТТК 22	Каша перловая рассыпчатая с овощами с соусом томатным	150/40/20	5,88	11,06	34,12	259,54
692/04	Кисель из клюквы	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,20
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,38	0,26	9,04	45,60
	Итого за прием		26,26	21,17	120,20	773,95
	Завтрак 9 день					
101/04	Огурец консервированный (порциями)	60	0,74	0,82	5,74	33,30
ТТК 156	Котлета Воздушная (филе куриное) с маслом сливочным	100/10	10,75	13,92	14,18	225,00
510/04	Каша пшеничная	180	3,60	5,25	26,52	167,73
639/04	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,38	0,26	9,04	45,60
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием		21,67	21,05	103,68	688,43
	Завтрак 10 день					
450/04	Шницель рубленый с маслом сливочным	100/10	12,79	16,02	22,05	283,54
541/04	Рагу из овощей	180	2,32	2,30	30,20	150,78
701/04	Напиток яблочный	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,52
	Итого за прием		18,27	18,72	85,57	583,84
	Завтрак 11 день					
101/04	Огурец консервированный (порциями)	95	0,50	0,55	3,83	22,27
397/04	Фрикадельки рыбные (минтай) с соусом томатным	130	12,94	14,79	14,26	241,91
ТТК 21	Каша гречневая с овощами	190	4,99	5,67	38,77	226,07
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,52
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,38	0,26	9,04	45,60
	Итого за прием		24,37	22,07	108,82	728,97

	Завтрак 12 день					
ТТК 155	Салат радость	100	4,32	22,40	147,56	809,12
438/04	Азу (говядина)	200	15,55	17,93	57,03	451,69
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,40	24,60	120,24
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,38	0,26	9,04	45,60
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием		27,21	41,39	261,83	1526,25
	Итого за 6 дней:		139,20	141,93	783,30	4955,27
	В среднем за 1 день:		23,20	23,66	130,55	825,88
	Итого за 12 дней:		274,32	268,49	1399,12	9083,55
	В среднем за 1 день:		22,86	22,37	116,59	756,96

Примечание: Допускается замена одного дня другим.