



Примерное циклическое меню на завтраки

для учащихся общеобразовательных школ с родительской доплатой (83 руб.) на 2023 уч.год 1 смена

(Первый вариант)

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

КГ МУТП "Сияние Севера"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A (рет.экв.)	B2 (мг)	B1 (мг)	C (мг)
Завтрак 1 день														
413/04	Колбаски детские отварные	100	9,00	8,49	0,80	115,61	40,00	20,00	110,00	0,80	0,00	0,09	0,00	0,00
ТТК 49/1	Макаронные изделия отварные с сыром (2 вариант)	180/15	5,87	11,06	36,12	267,50	185,83	28,45	110,00	1,05	178,00	0,2	0,13	0,14
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	50	3,77	0,12	24,05	112,36	9,75	6,83	31,72	0,53	0,00	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
	Кондитерское изделие	30	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00
	Итого за прием		21,30	20,53	95,43	651,69	283,48	80,18	298,42	4,10	179,34	0,35	0,25	0,14
Завтрак 2 день														
97/04	Сыр порциями	10	1,48	2,33	0,00	26,89	43,33	3,50	30,00	1,10	8,80	0,03	0,004	0,07
366/04	Запеканка из творога со сметаной	190/10	11,44	16,12	44,05	367,04	200,75	36,83	172,91	0,53	170,48	0,07	0,05	2,30
692/04	Кофейный напиток	200	1,88	0,38	15,10	71,34	13,25	8,25	26,50	0,77	1,120	0,03	0,05	5,00
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,12	24,05	112,36	9,75	6,83	31,72	0,53	0,00	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		20,83	19,41	94,46	635,85	282,98	65,31	288,83	3,85	181,74	0,18	0,21	7,37

Завтрак 3 день														
ТТК 300(а)	Птица, запеченная в сметанном соусе	100	9,75	14,92	0,60	175,68	184,25	5,00	105,00	0,21	22,10	0,02	0,00	0,06
534/04	Пюре картофельное с капустой тушенной	180/50	4,20	3,10	28,90	160,30	44,00	30,00	102,00	0,36	35,00	0,03	0,04	2,50
ТТК357	Напиток Витошка с витаминами (вишня и яблоко)	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	50	3,77	0,12	24,05	112,36	9,75	6,83	31,72	0,53	0,00	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		20,38	19,00	93,01	624,56	281,90	66,73	285,42	4,07	178,44	0,46	0,48	24,56
Завтрак 4 день														
ТТК 253	Рыба, запеченная с овощами (треска)	110	10,60	11,10	11,80	189,50	137,40	20,80	124,30	1,68	124,00	0,20	0,08	3,30
ТТК 371	Овощи тушеные Гавайская смесь	200	4,50	10,10	34,40	246,50	76,95	28,00	110,00	1,11	56,66	0,14	0,16	3,50
ТТК 349	Напиток из смеси ягод Я-Яшка №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	50	3,77	0,12	24,05	112,36	9,75	6,83	31,72	0,53	0,00	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		21,13	21,78	95,51	662,58	252,00	71,53	301,72	4,32	182,00	0,40	0,35	13,80
Завтрак 5 день														
ТТК 370	Нагетсы из филе птицы	120	7,49	15,35	8,90	203,71	150,67	15	111,51	2,30	205,79	0,09	0,11	5,23
520/04	Пюре картофельное	200	4,22	3,77	26,09	155,17	53,46	39,60	110,88	0,29	11,88	0,14	0,19	2,28
ТТК 360	Напиток 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	0,12	24,05	112,36	9,75	6,83	31,72	0,53	0,00	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
ТТК 146	Рогалик с повидлом	100	4,39	3,25	16,42	112,49	5,23	1,95	7,70	0,28	7,050	0,08	0,06	0,00
	Итого за прием		22,13	22,95	100,72	697,95	247,01	79,28	297,51	4,40	226,06	0,37	0,47	14,51
Завтрак 6 день														
719/04	Пельмени пром производства с маслом со сметаной	200/5/20	12,75	17,33	30,03	327,09	240,67	53,96	225,50	0,55	280,00	0,32	0,10	0,00
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,20	0,00	15,80	64,00	24,00	8,00	14,00	2,8	0,00	0,10	0,00	20,00
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,12	24,05	112,36	9,75	6,83	31,72	0,53	0,00	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		19,38	18,31	90,74	605,27	306,32	87,69	309,92	6,05	281,34	0,49	0,24	27,00
	Итого за 6 дней:		125,27	121,28	576,47	3898,48	1616,09	440,47	1678,52	27,35	1229,47	2,35	2,23	116,06
	В среднем за 1 день:		20,88	20,21	96,08	649,75	269,35	73,41	279,75	4,56	204,91	0,39	0,37	19,34

Завтрак 7 день														
ТТК 300(а)	Каша янтарная с маслом сливочным	200/10	5,60	6,80	35,60	226,00	148,00	15,25	66,00	1,05	96,000	0,010	0,02	0,22
ТТК 358	Какао Витошка 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 пшеничный	50	3,77	0,12	24,05	112,36	9,75	6,83	31,72	0,53	0,00	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
747/04	Колбасные изделия в тесте	50/50	5,39	8,25	6,42	121,49	35,23	14,95	27,70	0,88	27,050	0,00	0,00	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		21,42	19,83	102,03	672,27	245,88	69,93	195,12	4,66	179,89	0,45	0,48	28,82
Завтрак 8 день														
67/04	Гуляш (говядина)	50/50	10,60	15,05	9,04	214,01	172,00	3,06	105,07	0,43	165,35	0,100	0,00	0,00
516/04	Макаронные изделия отварные	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
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	0,12	24,05	112,36	9,75	6,83	31,72	0,53	0,00	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
	Кондитерское изделие		0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00
	Итого за прием		20,83	19,43	91,45	623,99	274,25	70,79	284,29	2,22	177,49	0,30	0,30	9,05
Завтрак 9 день														
ТТК 66	Чикенбургер	240	16,87	14,54	45,34	379,70	67,40	45,00	173,60	2,09	30,00	0,04	0,10	4,18
ТТК 362	Картофель запеченный, фасоль стручковая с овощами	150/70	5,50	7,35	25,90	191,75	194,00	18,00	102,00	0,92	35,00	0,28	0,16	5,20
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
	Итого за прием		22,37	21,89	89,84	645,85	273,40	69,00	283,60	3,81	185,00	0,66	0,56	24,38
Завтрак 10 день														
451/04	Биточек из говядины с маслом сливочным	100/5	7,33	15,02	8,00	196,50	183,80	5,80	44,20	0,36	175,10	0,15	0,00	4,40
Таб.4, 508/04	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,50	3,10	34,90	193,50	30,50	38,00	178,00	0,4	1,10	0,1	0,18	0,00
592/94	Кисель из смеси Рябинка	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,01	0,00	3,00
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,12	24,05	112,36	9,75	6,83	31,72	0,53	0,00	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		20,26	19,10	101,81	660,18	267,95	75,53	300,62	4,26	177,54	0,33	0,32	14,40

Завтрак 11 день														
438/04	Азу из говядины	50/150	10,62	13,92	35,46	309,60	208,00	36,89	180,15	1,60	143,61	0,28	0,21	8,14
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	0,12	24,05	112,36	9,75	6,83	31,72	0,53	0,00	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
ТТК 157	Хачапури Аджарские	85	5,39	8,25	6,42	121,49	35,23	14,95	27,70	0,88	37,050	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием		22,04	22,75	91,19	657,67	280,88	74,57	275,27	4,01	182,00	0,34	0,32	15,14
Завтрак 12 день														
50/04	Салат из свеклы с сыром	100	3,10	6,20	8,10	100,60	113,00	21,56	54,00	0,50	37,00	0,09	0,13	10,60
443/04	Плов с говядиной	60/150	12,80	16,50	34,60	338,10	150,16	30,75	170,40	1,67	152,00	0,17	0,02	6,78
639/04	Напиток из сухофруктов	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,01	0,01	7,00
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,12	24,05	112,36	9,75	6,83	31,72	0,53	0,00	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		21,93	23,28	92,01	665,28	300,81	75,04	291,82	4,42	190,34	0,32	0,27	24,38
	Итого за 6 дней:		128,73	126,98	561,73	3904,66	1680,77	445,11	1734,02	22,82	1091,71	2,30	2,02	87,49
	В среднем за 1 день:		21,46	21,16	93,62	650,78	280,13	74,19	289,00	3,80	181,95	0,38	0,34	14,58
	Итого за 12 дней:		254,00	248,26	1138,20	7803,14	3296,86	885,58	3412,54	50,17	2321,18	4,65	4,25	203,55
	В среднем за 1 день:		21,17	20,69	94,85	650,26	274,74	73,80	284,38	4,18	193,43	0,39	0,35	16,96

Примечание: Допускается замена одного дня другим.