



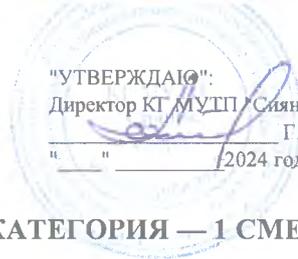
"СОГЛАСОВАНО"

Директор

МАОУ "Средняя школа №3"

В.М. Маренюк

" " 2024 год



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор КГ МУТП "Сияние Севера"

Г.М. Шагапов

" " 2024 год

Льготная категория — 1 смена

Примерное дотационное циклическое меню на ЗАВТРАКИ

для учащихся с 5-11 классов льготной категории

общеобразовательных школ на 2024 уч.год.

(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
			всего	всего		
Завтрак 1 день						
413/04	Колбаски детские отварные	100/5	8,02	8,10	3,83	120,30
ТТК 49/1	Макаронные изделия отварные с сыром (2 вариант)	170/30	6,61	11,06	35,12	266,46
ТТК 357	Напиток Витошка с витаминами и пребиотиками	200	0,00	0,00	18,60	74,40
	Хлеб пшеничный	50	3,87	0,40	24,65	117,66
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,15
	Итого за прием		20,75	20,02	93,46	636,97
Завтрак 2 день						
	Продукт йогуртовый	100	1,80	3,50	10,80	81,90
366/04	Запеканка из творога со сметаной	170/15	13,05	14,51	33,65	317,39
685/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Хлеб пшеничный	50	3,87	0,40	24,65	117,66
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,15
	Итого за прием		21,02	18,87	90,34	615,22
Завтрак 3 день						
ТТК 300(а)	Птица, запеченная в сметанном соусе	110	10,25	10,49	1,02	139,49
ТТК 21	Каша гречневая с овощами	160/40	5,57	7,38	30,44	210,48
№459/21	Чай с сахаром и лимоном	200	0,11	0,01	10,19	41,28
	Хлеб пшеничный	50	3,87	0,40	24,65	117,66
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,15
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием		22,45	19,13	87,16	610,66
Завтрак 4 день						
ТТК 156/04	Котлета по-волжски с маслом сливочным	110/6	10,54	12,00	19,12	226,64
520/04	Пюре картофельное	200	4,43	6,77	29,47	196,50
ТТК 360	Напиток из смеси ягод Я-яшка № 1	200	0,13	0,11	12,22	50,37
	Хлеб пшеничный	50	3,87	0,40	24,65	117,68
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,15
	Итого за прием		21,22	19,73	96,72	649,35
Завтрак 5 день						
78/04	Икра морковная	100	1,80	8,11	8,99	116,12
444/04	Плов по-узбекски	50/150	13,50	13,56	40,79	339,20
	Сок фруктовый "Мой"	200	0,13	0,11	12,22	50,39
	Хлеб пшеничный	50	3,87	0,40	24,65	117,66
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,15
	Итого за прием		21,55	22,64	97,91	681,52
Завтрак 6 день						
476/97	Котлета Домашняя с маслом сливочным	110/6	10,37	13,61	7,86	220,94
ТТК 371	Овощи тушеные Гавайская смесь	200	5,48	6,64	35,625	224,20
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,20	0,00	14,46	58,64
	Хлеб пшеничный	50	3,87	0,40	24,65	117,66
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,15
	Итого за прием		22,18	21,11	93,85	679,59
	Итого за 6 дней:		129,18	121,49	559,42	3873,31
	В среднем за 1 день:		21,53	20,25	93,24	645,55

Завтрак 7 день						
719/04	Пельмени промышленного производства с маслом сливочным и сметаной	200	14,44	16,43	36,80	352,83
685/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Хлеб пшеничный	50	3,87	0,40	24,65	117,66
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	1,46	11,26	67,15
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием		21,01	18,69	92,29	621,36
Завтрак 8 день						
	Молоко Агуша	200	2,80	2,50	4,70	52,50
366/04	Запеканка из творога с молоком сгущ.	170/20	14,10	13,96	44,25	359,04
685/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Хлеб пшеничный	50	3,87	0,40	24,65	117,66
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,26	1,46	11,26	63,15
	Итого за прием		22,07	18,32	94,84	632,47
Завтрак 9 день						
ТТК 9.С.С.	Котлета Воздушная (филе куриное) с маслом сливочным	110/6	10,97	13,71	11,28	212,39
ТТК 49/1	Макаронные изделия отварные с сыром (2 вариант)	170/30	5,38	5,99	42,38	244,90
№459/21	Чай с сахаром и лимоном	200	0,11	0,01	10,19	41,28
	Хлеб пшеничный	40	3,09	0,32	19,72	94,13
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,15
	Итого за прием		21,81	20,48	94,82	650,85
Завтрак 10 день						
50/04	Салат из свеклы с сыром	100	3,72	7,73	6,40	110,03
№431(2004)	Печень по-строгановски	60/50	8,40	7,73	5,50	125,16
520/04	Пюре картофельное	200	4,42	6,77	29,47	196,50
ТТК 348	Напиток из смеси Тюменский туюсок	200	0,11	0,02	16,38	66,14
	Хлеб пшеничный	50	3,87	0,40	24,65	117,66
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,15
	Итого за прием		22,78	23,10	93,65	673,64
Завтрак 11 день						
1,3/04	Бутерброд с сыром	60/10/30	10,925	10,11	12,05	182,88
Таб.№4(2004)	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	200/5	4,77	7,48	32,20	215,20
ТТК 358	Какао Витошка с 13 витаминами	200	3,90	3,10	25,16	144,14
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,22
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием		22,26	21,55	90,27	644,04
Завтрак 12 день						
ТТК 329	Котлета Городская	110/9	11,66	14,61	14,38	235,62
ТТК 534/04	Капуста тушеная	200	4,31	6,05	18,93	147,41
	Сок фруктовый Мой	200	0,00	0,00	11,50	46,00
	Хлеб пшеничный	50	3,87	0,40	24,65	117,66
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,15
	Итого за прием		22,09	21,52	80,72	604,84
	Итого за 6 дней:		132,01	124,98	547,75	3842,82
	В среднем за 1 день:		22,00	20,83	91,29	640,47
	Итого за 12 дней:		261,19	246,47	1107,17	7716,13
	В среднем за 1 день:		21,77	20,54	92,26	643,01

Примечание: Допускается замена одного дня другим.