



СОГЛАСОВАНО
 Директор МАОМ "Средняя школа №6"
 О.И. Дзюба
 2024 год



"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор КК МУТД "Сияние Севера"
 И.И. Шагапов
 2024 год

Льготная категория — 2 смена

Примерное дотационное циклическое меню на ПОЛДНИКИ

для учащихся 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	7,00	8,09	3,80	116,01
67/04	Салат мясной	100	1,34	2,69	4,43	47,29
505/21	Кисель Витошка	200	0,00	0,00	24,00	96,00
	Хлеб пшеничный	40	3,09	0,32	19,72	94,12
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,22
	Итого за прием		13,69	11,56	63,21	411,64
Завтрак 2 день						
	Продукт йогуртный	100	1,80	3,50	10,80	81,90
366/04	Запеканка из творога со сметаной	180/10	8,28	8,65	15,28	172,09
457/21	Чай с сахаром	200	1,55	1,60	12,33	69,92
	Хлеб пшеничный	40	3,09	0,32	19,72	94,12
	Итого за прием		14,72	14,07	58,13	418,03
Завтрак 3 день						
ТТК 300(а)	Птица, запеченная в сметанном соусе	100	9,32	9,54	0,93	126,86
40/04	Салат витаминный (2 вариант)	100	1,33	3,11	10,06	73,55
ТТК 348	Напиток из смеси Тюменский тусок	200	0,15	0,09	16,38	66,93
	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		13,46	13,60	48,23	369,16
Завтрак 4 день						
ТТК 375	Конвертик с сыром и ветчиной	120	9,58	9,00	28,74	234,28
	Молоко Агуша	200	2,80	2,50	4,70	52,50
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием		12,78	11,90	43,04	330,38
Завтрак 5 день						
ТТК 376	Блинчики с вареной сгущенкой	150	8,00	6,90	35,00	234,10
692/04	Кофейный напиток	200	1,51	1,60	12,33	69,75
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием		9,91	8,90	56,93	347,45
Завтрак 6 день						
476/97	Котлета Домашняя	110	8,12	8,26	7,78	220,94
71/04	Винегрет овощной с зеленым горошком	100	1,27	3,09	4,93	52,61
496/21	Напиток из плодов шиповника	200	0,20	0,00	14,46	58,64
	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		12,25	12,21	48,03	434,01
	Итого за 6 дней:		76,81	72,24	317,57	2310,67
	В среднем за 1 день:		12,80	12,04	52,93	385,11

Завтрак 7 день						
ТТК 376	Блинчики с вареной сгущенкой	150	8,00	6,90	35,00	234,10
ТТК 358	Какао Витошка с 13 витаминами	200	3,90	3,10	20,16	124,14
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием		12,30	10,40	64,76	401,84
Завтрак 8 день						
	Продукт йогуртный	100	1,80	3,50	10,80	81,90
366/04	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/10	8,28	8,65	20,28	192,09
457/21	Чай с сахаром	200	1,55	1,60	12,33	69,92
	Хлеб пшеничный	40	3,09	0,32	19,72	94,12
	Итого за прием		14,72	14,07	63,13	438,03
Завтрак 9 день						
ТТК 9.С.С.	Котлета Воздушная (филе куриное)	100	8,37	9,71	11,18	165,59
ТТК 49/1	Винегрет овощной с зеленым горошком	100	1,27	3,09	4,93	52,61
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,20	0,00	14,46	58,64
	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		12,50	13,66	51,43	378,66
Завтрак 10 день						
ТТК 375	Конвертик с сыром и ветчиной	125	9,88	9,52	29,03	241,33
	Молоко Агуша	200	2,80	2,50	4,70	52,50
	Творожный десерт Чудо	100	3,00	4,00	17,20	116,80
	Итого за прием		15,68	16,02	50,93	410,63
Завтрак 11 день						
476/97	Котлета Домашняя	120	8,25	8,56	8,48	220,94
67/04	Салат мясной	100	1,34	2,69	4,43	47,29
ТТК 348	Напиток Тюменский туюсок	200	0,15	0,09	16,38	66,93
	Хлеб пшеничный	40	3,09	0,32	19,72	94,12
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,22
	Итого за прием		15,09	12,12	60,27	487,50
Завтрак 12 день						
ТТК 236	Пицца Аппетитная	120	7,15	8,58	27,47	215,70
	Сок пром. производства	200	0,00	0,00	11,50	46,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием		7,55	8,98	48,57	305,30
	Итого за 6 дней:		77,84	76,41	337,54	2431,76
	В среднем за 1 день:		12,97	12,74	56,26	405,29
	Итого за 12 дней:		154,65	148,65	655,11	4742,44
	В среднем за 1 день:		12,89	12,39	54,59	395,20

Примечание: Допускается замена одного дня другим.