



«Сияние Севера»
Г.М. Шагапов
год

НЕЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ — 1 СМЕНА

Примерное дотационное цикличное меню на ЗАВТРАКИ для учащихся 1-4 классов для общеобразовательных школ на 2024 уч.год. (Первый вариант)

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

КГ МУП "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	100/2	8,00	8,09	3,80	120,01
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	37,5	2,90	0,30	18,50	88,30
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	38,70
	Итого за прием		19,01	19,75	83,52	587,87
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	37,5	2,90	0,30	18,50	88,30
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	38,70
	Итого за прием		19,30	18,61	80,43	566,41
Завтрак 3 день						
ТТК 300(а)	Птица, запеченная в сметанном соусе	100	9,32	9,54	0,93	126,86
ТТК 21	Каша гречневая с овощами	160/40	5,57	7,38	30,44	210,48
ТТК 348	Напиток из смеси Тюменский туссок	200	0,15	0,09	16,38	66,93
	Хлеб пшеничный	37,5	2,90	0,30	18,50	88,30
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	38,70
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием		19,84	18,01	83,35	574,87
Завтрак 4 день						
ТТК 156/04	Котлета по-волжски с маслом сливочным	110/7	11,02	12,05	21,17	237,22
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	37,5	2,90	0,30	18,50	88,30
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	38,70
	Итого за прием		19,97	19,53	88,86	611,10
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	0,00	0,00	11,50	46,00
	Хлеб пшеничный	37,5	2,90	0,30	18,50	88,30
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	38,70
	Итого за прием		19,69	22,27	87,28	628,32
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	35,62	224,20
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,20	0,00	14,46	58,64
	Хлеб пшеничный	37,5	2,90	0,30	18,50	88,30
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	38,70
	Итого за прием		20,45	20,85	83,94	630,78
	Итого за 6 дней:		118,27	119,02	507,39	3599,35
	В среднем за 1 день:		19,71	19,84	84,57	599,89

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	37,5	2,90	0,30	18,50	88,30
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	38,70
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием		19,29	17,43	82,38	563,55
Завтрак 8 день						
	Молоко Агуша	200	2,80	2,50	4,70	52,50
366/04	Запеканка из творога с мол.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	37,5	2,90	0,30	18,50	88,30
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	38,70
	Итого за прием		21,35	17,06	84,93	578,66
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
686/04	Чай с лимоном	200	0,11	0,01	10,19	41,28
	Хлеб пшеничный	37,5	2,90	0,30	18,50	88,30
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	38,70
	Итого за прием		20,86	20,30	89,85	625,56
Завтрак 10 день						
50/04	Салат из свеклы с сыром	100	3,72	7,73	6,40	110,02
№431(2004)	Печень по-строгановски	60/50	8,40	7,73	5,50	125,16
520/04	Пюре картофельное	200	4,43	6,77	29,47	196,50
ТТК 348	Напиток из смеси Тюменский тусок	200	0,15	0,09	16,38	66,93
	Хлеб пшеничный	37,5	2,90	0,30	18,50	88,30
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	38,70
	Итого за прием		21,10	22,92	83,74	625,62
Завтрак 11 день						
1,3/04	Бутерброд с сыром	40/30	7,54	5,56	14,76	139,24
Таб.№4(2004)	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	195/5	4,65	7,30	31,42	209,97
ТТК 358	Какао Витошка с 13 витаминами	200	3,90	3,10	25,16	144,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	38,70
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием		17,99	16,66	88,44	575,65
Завтрак 12 день						
ТТК 329	Котлета Городская	110	11,66	12,48	14,06	215,24
ТТК 534/04	Капуста тушеная	200	4,31	6,05	18,93	147,43
	Сок фруктовый "Мой"	200	0,00	0,00	11,50	46,00
	Хлеб пшеничный	37,5	2,90	0,30	18,50	88,30
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	38,70
	Итого за прием		20,37	19,13	70,50	535,67
	Итого за 6 дней:		120,96	115,82	500,98	3529,03
	В среднем за 1 день:		20,16	19,30	83,50	588,17
	Итого за 12 дней:		239,22	234,84	1008,37	7128,37
	В среднем за 1 день:		19,94	19,57	84,03	594,03

Примечание: Допускается замена одного дня другим.