



Примерное циклическое меню на завтраки

Для учащихся с 5-11 кл. льготной категории общеобразовательных школ на 2024 уч.год.
(Второй 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	на 100 г	всего	на 100 г			Са	Мг	Р	Fe	А (ретинол)	В2 (мг)	В1 (мг)	С (мг)			
Завтрак 1 день																			
413/04	Соуски отварные	100/8	9,01	8,29	14,51	168,69	154,76	22,37	150,03	0,97	158,00	0,00	0,15	0,00					
ТТК 49/1	Макаронные изделия отварные с сыром (2 вариант)	180/20	6,88	11,06	24,12	223,54	96,04	22,75	86,00	0,9	12,00	0,00	0,3	0,02	0,00				
№592(94)	Кисель из клюквы	200	0,20	0,00	24,80	100,00	10,00	2,00	2,00	0,6	0,00	0,02	0,06	0,06	15,00				
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,50	0,00	0,02	0,06	0,06	0,00				
	Итого за прием		19,25	19,75	82,75	585,75	270,00	60,32	272,83	2,97	170,00	0,34	0,29	15,00					
Завтрак 2 день																			
ТТК 300(а)	Пшеница, запеченная в сметанном соусе	110	8,75	10,92	18,18	206,00	174,25	19,40	130,20	0,00	50,00	0,08	0,08	0,00					
Таб.4, 508/04	Каша гречневая рассыпчатая	230	4,50	5,10	31,90	191,50	18,00	13,5	10,80	1,49	95,00	0,1	0,12	0,00					
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	13,60	54,40	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,30	0,00	0,00					
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,50	0,00	0,02	0,06	0,06	0,00				
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,2	0,03	6,00					
	Итого за прием		16,41	16,42	83,00	545,42	213,45	52,10	183,80	2,79	145,00	0,50	0,26	0,00					
Завтрак 3 день																			
366/04	Запеканка из творога (чизкейк) со сметаной	180/20	15,24	17,80	40,78	384,28	252,00	43,50	218,00	1,4	171,00	0,30	0,22	4,00					
ТТК 9	Напиток из яблок и клюквы	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,75	0,00	0,00	0,00	10,00					
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,50	0,000	0,02	0,06	0,00					
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,2	0,03	6,00					
	Итого за прием		18,80	18,60	83,70	577,40	289,20	71,70	271,80	3,90	171,00	0,52	0,31	20,00					

Завтрак 4 день														
71/04	Винегрет овощной с огурцом	100	0,74	0,82	5,74	33,30	11,00	1,94	14,01	0,00	10,00	0,00	0,02	10,00
ТТК 253	Рыба, запеченная с сыром (горбуша)	120	12,94	15,79	14,26	250,91	231,79	47,89	91,00	1,43	178,00	0,02	0,18	0,00
520/04	Пюре картофельное	200	2,32	2,30	30,20	150,78	18,00	2,40	121,80	0,72	0,00	0,00	0,05	5,00
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	13,60	54,40	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,30	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,50	0,00	0,02	0,06	0,00
	Итого за прием		19,16	19,31	83,12	582,91	281,99	71,43	269,61	3,45	188,00	0,34	0,31	15,00
Завтрак 5 день														
436/04	Жаркое по домашнему (говядина)	50/150	15,55	17,93	37,03	371,69	229,67	29,96	220,50	0,60	172,00	0,12	0,19	0,00
700/04	Напиток кленовый	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,00	0,00	15,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,50	0,00	0,02	0,06	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,2	0,03	6,00
	Итого за прием		19,11	18,73	79,95	564,81	266,87	58,16	274,30	3,15	172,00	0,34	0,28	21,00
Завтрак 6 день														
ТТК 99	Салат Мазайка	100	0,74	2,07	1,74	28,55	105,00	17,94	14,01	0,46	10,00	0,20	0,01	10,00
476/97	Колбаса Домашняя с маслом сливочным	100/6	11,39	12,02	16,05	217,94	120,80	10,80	199,20	0,15	65,00	0,00	0,10	0,00
Tab 4, 508/04	Каша пшеничная	180	4,50	5,10	31,90	191,50	18,00	13,5	10,80	1,49	95,00	0,1	0,12	0,00
701/04	Напиток яблочный	200	0,20	0,00	14,00	56,80	12,00	6,00	8,00	0,75	0,00	0,00	0,00	15,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,50	0,00	0,02	0,06	0,00
	Итого за прием		19,99	19,59	83,01	588,31	265,00	61,44	266,81	3,35	170,00	0,32	0,29	25,00
	Итого за 6 дней:		112,72	112,40	495,53	3444,60	1586,51	375,15	1539,15	19,61	1016,00	2,36	1,74	96,00
	В среднем за 1 день:		18,79	18,73	82,59	574,10	264,42	62,53	256,53	3,27	169,33	0,39	0,29	16,00
Завтрак 7 день														
413/04	Соуски отварные	100	9,01	8,29	14,51	168,69	154,76	22,37	150,03	0,97	158,00	0,00	0,15	0,00
ТТК 49/1	Макаронные изделия отварные с сыром (2 вариант)	160/20	6,88	11,06	24,12	223,54	96,04	22,75	86,00	0,9	12,00	0,3	0,02	0,00
№592(94)	Кисель из клюквы	200	0,20	0,00	24,80	100,00	10,00	2,00	2,00	0,6	0,00	0,02	0,06	15,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,50	0,00	0,02	0,06	0,00
	Итого за прием		19,25	19,75	82,75	585,75	270,00	60,32	272,83	2,97	170,00	0,34	0,29	15,00
Завтрак 8 день														
437/04	Гуляш (говядина)	60/60	11,10	12,05	19,04	229,01	117,00	17,06	128,07	0,43	60,00	0,100	0,190	0,00
ТТК 21	Каша гречневая с овощами	200/40	4,50	5,10	21,90	151,50	18,00	13,5	10,80	1,49	90,00	0,1	0,12	0,00
639/04	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,03	0,00	14,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,50	0,000	0,02	0,06	0,00
	Итого за прием		18,76	17,55	74,26	530,03	156,20	49,76	181,67	3,22	150,00	0,25	0,37	14,00
Завтрак 9 день														

	Молочный коктейль	200	2,80	3,20	5,50	62,00	30,24	8,00	88,00	0,10	30,00	0,10	0,03	1,86
ТТК 9.С.С.	Котлета Воздушная (филе куриное)	100/4	10,75	13,92	14,18	225,00	168,49	32,40	19,20	0,74	140,00	0,17	0,14	5,00
333.516/04	Макаронные изделия отварные	180	3,60	5,25	26,52	167,73	96,04	22,75	86,00	0,90	12,000	0,03	0,02	0,00
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,03	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,50	0,000	0,02	0,06	0,00
	Итого за прием		20,31	22,77	79,52	604,25	315,97	82,35	236,00	3,04	182,00	0,35	0,25	6,86
	Завтрак 10 день													
ТТК 155	Салат Радость	100	1,36	2,05	3,90	39,49	40,53	3,67	17,67	0,38	100,00	0,15	0,02	4,30
ТТК 156	Котлета рыбная по-волжски с маслом сливочным (минтай)	110/10	12,94	12,79	14,26	223,91	131,79	18,89	91,00	0,43	158,00	0,00	0,15	0,00
511/04	Рис отварной	200	2,32	2,30	30,20	150,78	18,00	2,40	121,80	0,72	0,00	0,00	0,05	0,00
ТТК 9	Напиток из яблок и клюквы	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,75	0,00	0,00	0,00	10,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,50	0,0000	0,02	0,06	0,00
	Итого за прием		19,78	17,54	81,68	563,70	211,52	44,16	273,27	2,78	258,00	0,17	0,28	14,30
	Завтрак 11 день													
451/04	Быгочек (говядина) с маслом сливочным	100/6	11,54	14,05	26,88	280,13	235,80	29,80	219,20	0,20	85,00	0,20	0,10	0,00
ТТК 362	Картофель запеченный	180	4,50	5,10	21,90	151,50	18,00	13,5	10,80	1,49	90,00	0,1	0,12	0,00
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,03	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,50	0,00	0,02	0,06	0,00
	Итого за прием		19,20	19,55	82,10	581,15	275,00	62,50	272,80	2,99	175,00	0,35	0,28	0,00
	Завтрак 12 день													
	Йогуртовый продукт	100	2,40	3,50	13,80	96,30	60,00	4,00	44,00	0,10	12,500	0,05	0,04	11,00
Таб №4/04	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	220/10	11,18	13,14	29,72	281,86	173,80	28,80	172,20	0,13	165,540	0,00	0,17	0,00
692/04	Напиток кофейный	200	1,40	2,00	14,00	79,60	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,02	0,00	5,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,50	0,000	0,02	0,06	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,20	0,03	6,00
	Итого за прием		18,54	19,44	86,44	594,88	271,00	61,00	270,00	2,78	178,04	0,29	0,30	22,00
	Итого за 6 дней:		115,84	116,60	486,75	3459,76	1499,69	360,09	1506,57	17,78	1113,04	1,75	1,77	72,16
	В среднем за 1 день:		19,31	19,43	81,13	576,63	249,95	60,02	251,10	2,96	185,51	0,29	0,30	12,03
	Итого за 12 дней:		228,56	229,00	982,28	6904,36	3086,20	735,24	3045,72	37,39	2129,04	4,11	3,51	168,16
	В среднем за 1 день:		19,05	19,08	81,86	575,36	257,18	61,27	253,81	3,12	177,42	0,34	0,29	14,01

Примечание: Допускается замена одного дня другим.