



"СОГЛАСОВАНО":

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



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Стание Севера"
Г.М. Шагапов
2024 год

НЕЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ — 2 СМЕНА

Примерное циклическое меню на ПОЛДНИКИ

для учащихся 1-4 классов общеобразовательных школ с
родительской доплатой (88 руб.) на 2024 уч.год

(Первый вариант)

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
1 день						
	Продукт йогуртовый	100	1,80	2,50	8,50	63,70
	Кондитерское изделие	30	8,65	9,00	22,80	206,80
ТТК 360	Напиток Я-Яшка №1	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Итого за прием		10,45	11,50	45,30	326,50
2 день						
505/21	Кисель Витошка	200	0,20	0,00	16,80	68,00
ТТК 332а	Котлета рубленая куриная 2 вариант	100/1	7,40	10,00	12,50	169,60
	Хлеб пшеничный	50	3,02	0,09	19,34	90,25
	Итого за прием		10,62	10,09	48,64	327,85
3 день						
№693(2004)	Какао Витошка	200	1,92	2,50	3,10	42,58
	Кондитерское изделие	50	7,90	8,70	33,80	245,10
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием		10,22	11,60	46,50	331,28
4 день						
747/04	Колбасные изделия в тесте	50/50	10,39	10,25	18,42	207,49
№685(2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	16,80	68,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием		10,99	10,65	44,82	319,09
5 день						
698/04	Кефир	200	3,22	3,20	3,50	55,68
ТТК № 3	Булочка "Ромашка"	75	7,57	7,88	27,10	209,60
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием		11,19	11,48	40,20	308,88
	Итого за 5 дней:		53,47	55,32	225,46	1613,60
	В среднем за 1 день:		10,69	11,06	45,09	322,72

	7 день					
	Продукт йогуртовый	100	1,80	2,50	8,50	63,70
	Крендель с сахаром	100	8,65	9,00	22,80	206,80
№685(2004)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Итого за прием		10,45	11,50	45,30	326,50
	8 день					
476/97	Котлета Домашняя	100/3	7,39	11,42	12,04	180,50
№686(2004)	Чай с лимоном	200	0,00	0,00	18,60	74,40
	Хлеб пшеничный	50	3,02	0,09	19,34	90,25
	Итого за прием		10,41	11,51	49,98	345,15
	9 день					
	Продукт йогуртовый	200	1,80	2,50	8,50	63,70
ТТК №3	Булочка "Ромашка"	100	9,86	9,01	28,13	233,05
ТТК 349	Напиток из смеси ягод Я-Яшка №3	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Итого за прием		11,66	11,51	50,63	352,75
	10 день					
№741(2004)	Ватрушка с творогом	75	8,20	10,20	13,90	180,20
	Сок	200	1,88	0,38	15,10	71,34
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием		10,48	10,98	38,60	295,14
	11 день					
698/04	Кефир	200	1,20	0,50	15,60	71,70
	Кондитерское изделие	60	8,42	8,89	20,30	194,89
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием		10,02	9,79	45,50	310,19
	Итого за 5 дней:		53,02	55,29	230,01	1629,73
	В среднем за 1 день:		10,60	11,06	46,00	325,95
	Итого за 10 дней:		106,49	110,61	455,47	3243,33
	В среднем за 1 день:		10,65	11,06	45,55	324,33

Примечание: Допускается замена одного дня другим.