



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



"УТВЕРЖДАЮ":  
Директор ООО "Сияние Севера"  
Г.М. Шагапов  
2024 год

**НЕЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ -1 смена**  
**Примерное дотационное циклическое меню на ЗАВТРАКИ**  
**для учащихся 1-4 классов общеобразовательных школ на 2024**  
**уч.год.**

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
<b>1 день</b>						
413/04	Колбаски детские отварные	100	8,00	12,30	0,40	144,30
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,61	5,94	35,12	220,38
686/04	Чай с сахаром и лимоном	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>637,5</b>	<b>19,46</b>	<b>19,24</b>	<b>81,10</b>	<b>575,40</b>
<b>2 день</b>						
366/04	Запеканка из творога со сгущ.мол.	200	10,10	12,96	26,25	262,04
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
	Продукт йогуртовый	100	3,20	3,50	5,40	65,90
	<b>Итого за прием</b>	<b>557,5</b>	<b>17,75</b>	<b>17,06</b>	<b>67,63</b>	<b>495,06</b>
<b>3 день</b>						
ТТК 380	Рыба, запеченная с овощами	115	6,85	8,80	6,85	134,00
520/04	Пюре картофельное	180	4,43	6,77	29,47	196,53
508/21	Напиток Витошка с витаминами	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>515</b>	<b>15,68</b>	<b>16,17</b>	<b>80,92</b>	<b>531,93</b>
<b>4 день</b>						
ТТК 300(а)	Птица запеченная	100	9,32	11,54	1,18	145,86
508/04	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,14	5,77	23,76	163,53
692/04	Кофейный напиток	200	1,31	1,60	12,33	68,96
	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>637,5</b>	<b>19,57</b>	<b>19,91</b>	<b>72,87</b>	<b>548,95</b>
<b>5 день</b>						
101/04	Огурец консервированный порциями	60	0,48	0,06	1,02	6,54
№436/04	Жаркое по-домашнему	200	13,16	15,30	28,68	305,06
505/21	Кисель Витошка с витаминами	200	0,00	0,00	24,00	96,00
	Хлеб пшеничный	37,5	2,67	0,28	17,02	81,28
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	38,70
	<b>Итого за прием</b>	<b>517,5</b>	<b>17,81</b>	<b>15,94</b>	<b>78,22</b>	<b>527,58</b>
	<b>Итого за 6 дней:</b>		<b>90,27</b>	<b>88,32</b>	<b>380,74</b>	<b>2678,92</b>
	<b>В среднем за 1 день:</b>		<b>18,05</b>	<b>17,66</b>	<b>76,15</b>	<b>535,78</b>

7 день						
140/21	Суп молочный с крупой	250	6,00	6,25	16,25	145,25
685/04	Какао Витошка с 13 витаминами	200	3,90	3,10	20,16	124,14
	Кондитерское изделие	35	1,58	4,20	17,75	115,12
	Хлеб пшеничный	37	2,86	0,296	18,25	87,10
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	38,70
	Продукт йогуртовый	100	3,20	3,50	5,40	65,90
	<b>Итого за прием</b>	<b>642</b>	<b>19,04</b>	<b>17,65</b>	<b>85,31</b>	<b>576,21</b>
8 день						
366/04	Запеканка из творога со сметаной	195	11,08	13,83	30,98	292,71
630/94	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,10
	Хлеб пшеничный	37,5	2,90	0,30	18,50	88,30
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	38,70
	Молоко Агуша	200	5,80	5,00	9,60	106,60
	<b>Итого за прием</b>	<b>652,5</b>	<b>22,88</b>	<b>20,73</b>	<b>78,08</b>	<b>590,41</b>
9 день						
431/04	Печень по-строгановски	110	8,67	9,31	5,85	141,87
508/04	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,60	6,41	26,40	181,69
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
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	<b>Итого за прием</b>	<b>667,5</b>	<b>18,22</b>	<b>16,81</b>	<b>84,23</b>	<b>561,09</b>
10 день						
388/04	Котлета рыбная	100	9,68	10,53	5,20	154,29
541/04	Рагу из овощей	180	3,64	8,46	21,12	175,18
495/21	Напиток из сухофруктов	200	0,32	0,03	15,68	64,27
	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	130	0,52	0,52	12,48	56,68
	<b>Итого за прием</b>	<b>667,5</b>	<b>18,56</b>	<b>20,14</b>	<b>80,48</b>	<b>577,42</b>
11 день						
476/97	Котлета Домашняя с маслом сливочным	104	6,94	9,55	7,33	143,03
520/04	Пюре картофельное	180	4,43	6,77	29,47	196,53
	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,02	89,46
	Хлеб пшеничный	38,5	2,98	0,31	19,00	90,71
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	38,70
	<b>Итого за прием</b>	<b>522,5</b>	<b>21,07</b>	<b>21,43</b>	<b>70,32</b>	<b>558,43</b>
	<b>Итого за 5 дней:</b>		<b>99,77</b>	<b>96,76</b>	<b>398,42</b>	<b>2863,56</b>
	<b>В среднем за 1 день:</b>		<b>19,95</b>	<b>19,35</b>	<b>79,68</b>	<b>572,71</b>
	<b>Итого за 10 дней:</b>		<b>190,04</b>	<b>185,08</b>	<b>779,16</b>	<b>5542,48</b>
	<b>В среднем за 1 день:</b>		<b>19,00</b>	<b>18,51</b>	<b>77,92</b>	<b>554,25</b>

Примечание: Допускается замена одного дня другим.