

"СОГЛАСОВАНО":

Директор
МАОУ "Средняя школа № 6"
г. О.И. Дзюба
" " " 2025 год



"УТВЕРЖДАЮ":

Директор
ООО "Сияние Севера"

Г.М. Шагапов

" " " 2025 год



Нельготная категория -1 смена
Примерное циклическое меню
на завтраки для учащихся 5-11 классов
общеобразовательных школ на 2025 уч.год
с родительской доплатой (89) рублей

2025 г.

НЕЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ — 1 СМЕНА

Примерное циклическое меню на ЗАВТРАКИ для учащихся 5-11 классов общеобразовательных школ с родительской доплатой 89 рублей на 2025 уч.год (Первый вариант) Возрастная категория: 12 лет и старше (5-11 классы)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
1 день						
№413(2004)	Колбаски детские отварные	100	6,00	8,20	0,40	99,40
ТТК № 49	Спагетти отварные с сыром	200	7,34	10,60	49,02	320,84
685/04	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Хлеб пшеничный	38	2,94	0,30	18,70	94,04
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	38,70
	Итого за прием	558	17,83	19,40	85,60	593,10
2 день						
366/04	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	11,58	15,05	26,46	287,61
№686/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Хлеб пшеничный	50	3,87	0,40	24,70	117,88
	Хлеб ржано-пшеничный	28,8	2,17	0,44	10,81	55,88
	Фрукты	150	0,60	0,60	14,40	65,40
	Итого за прием	628,80	18,27	16,49	86,35	566,89
3 день						
ТТК 300(а)	Птица запеченная	100	8,85	11,4	3,12	150,48
№520 (2004)	Пюре картофельное	180	5,13	7,60	17,99	160,88
№686(2004)	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Хлеб пшеничный	50	3,87	0,40	24,70	117,88
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,30	58,38
ТТК 390	Пицца Сырная	85	1,20	2,60	17,60	98,60
	Итого за прием	645	21,36	22,46	84,69	626,34
4 день						
ТТК № 9 С.С.	Котлета Воздушная с маслом сливочным	105	8,94	9,55	2,33	131,03
№333, №516 (2004)	Макаронные изделия отварные с маслом	200	5,11	5,94	30,12	194,38
	Напиток Клюквенный	200	0,13	0,11	12,22	50,39
	Хлеб пшеничный	50	3,87	0,40	24,70	117,88
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,76	0,76	18,76	96,92
	Кондитерское изделие	28	1,68	4,08	5,68	66,16
	Итого за прием	633	23,49	20,84	93,81	656,76
5 день						
№437(2004)	Гуляш из говядины	100	8,59	9,64	4,41	138,76
Таб №4, №508 (2004)	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,14	7,56	23,76	179,64
№639(2004)	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшеничный	49	3,79	0,39	24,16	115,31
	Хлеб ржано-пшеничный	21,65	1,63	0,33	8,12	41,97
ТТК №146	Рогалик с повидлом	100	2,20	3,60	17,60	111,60
	Итого за прием	671	20,35	21,52	92,05	643,28
6 день						
№444(2004)	Плов по - узбекски	210	13,92	18,23	41,53	385,87
№686(2004)	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Хлеб пшеничный	50	3,87	0,40	24,70	117,88
	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,41	0,49	12,01	62,09
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	592,00	20,65	19,52	97,82	649,56
	Итого за 6 дней:		121,95	120,23	540,32	3735,93
	В среднем за 1 день:		20,33	20,04	90,05	622,66

7 день						
№413(2004)	Колбаски детские отварные	100	6,00	8,20	0,40	99,40
ТТК № 49	Спагетти отварные с сыром	200	7,34	10,60	49,02	320,84
685/04	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Хлеб пшеничный	38	2,94	0,30	18,70	94,04
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,63	0,33	8,10	41,89
	Итого за прием	558	17,96	19,43	86,20	596,29
8 день						
366/04	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	11,60	15,11	26,49	288,35
ТТК	Какао Витошка	200	3,90	3,10	16,16	108,14
	Хлеб пшеничный	60	3,87	0,40	24,70	117,88
	Хлеб ржано-пшеничный	47,35	3,56	0,72	17,77	91,80
ТТК № 338	Булочка Дорожная	85	4,40	6,40	21,60	161,60
	Итого за прием	592	27,33	25,73	106,72	767,77
9 день						
ТТК 66	Гамбургер	175	16,80	9,54	45,34	334,42
ТТК 362	Картофель запеченный	180	5,00	10,60	39,80	274,60
ТТК № 349	Напиток Я-Яшка №3	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Итого за прием	555	21,85	20,14	95,12	649,14
10 день						
№451(2004)	Шницель из говядины	100	9,45	12,90	16,48	219,82
№333, №516/04	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,11	5,94	30,12	194,38
	Напиток из сухофруктов	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Хлеб пшеничный	60	4,64	0,48	29,60	141,28
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,30	58,38
	Кондитерское изделие	20	1,68	4,08	5,68	66,16
	Итого за прием	590	23,19	23,86	103,16	720,14
11 день						
ТТК 370	Нагетсы из филе птицы	100	9,45	12,90	16,48	219,82
520/04	Пюре картофельное	190	5,13	7,60	17,99	160,88
№686(2004)	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Хлеб пшеничный	42,46	3,28	0,34	20,90	99,78
	Хлеб ржано-пшеничный	24,5	1,84	0,37	9,19	47,45
№769(2004)	Булочка домашняя	80	2,40	3,40	28,60	154,60
	Итого за прием	637	22,15	24,61	103,14	722,65
12 день						
	Молочный коктейль Топтыжка	200	13,27	17,36	39,59	367,68
682/94	Оладьи с молоком сгущенным	203	0,13	0,11	12,22	50,39
630/94	Чай с молоком	200	1,31	1,60	12,33	68,96
	Пюре фруктовое Фрумка	90	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	693	15,11	19,47	73,74	531
	Итого за 6 дней:		124,75	130,87	556,37	3906,57
	В среднем за 1 день:		20,79	21,81	92,73	651,10
	Итого за 12 дней:		246,70	251,10	1096,69	7642,50
	В среднем за 1 день:		20,56	20,93	91,39	636,88

Примечание: Допускается замена одного дня другим.