

"СОГЛАСОВАНО":

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



"УТВЕРЖДАЮ":

Директор  
ООО "Сияние Севера"  
" " " 2025 год  
Г.М. Шагапов



**Нельготная категория -1 смена  
Примерное цикличное меню  
на обеды для учащихся 1-4 классов  
общеобразовательных школ на 2025 уч.год  
с родительской оплатой**

2025 г.

## НЕЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ - 1 СМЕНА

### Примерное циклическое меню на ОБЕДЫ

для учащихся 1-4 кл. общеобразовательных школ на  
2025 уч.год

(с родительской доплатой 258,00 руб.)

(Первый вариант)

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			г всего	г всего		
<b>1 день</b>						
139/04	Суп с бобовыми и мясом	215	5,54	6,56	12,68	131,92
ТТК 388	Биточек Детский с маслом сливочным	105	8,90	9,05	4,68	135,77
520/04	Пюре картофельное	180	4,86	7,20	17,04	152,40
ТТК 375	Кисель Витошка	200	0,00	0,00	24,00	96,00
	Хлеб пшеничный	50	3,87	0,40	24,70	117,88
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,88	0,38	9,38	48,46
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,48	56,68
	<b>Итого за прием</b>	<b>905</b>	<b>25,57</b>	<b>24,11</b>	<b>104,96</b>	<b>739,11</b>
<b>2 день</b>						
110/04	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	225	2,25	6,05	15,02	123,53
431/04	Печень по-строгановски	110	9,46	10,15	5,55	151,39
Таб.4, 508/04	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,14	7,57	23,76	179,73
457/21	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	25	1,88	0,38	9,38	48,46
	Продукт йогуртовый	100	4,70	2,40	13,80	95,60
	Фрукты	150	0,60	0,60	14,40	65,40
	<b>Итого за прием</b>	<b>1040</b>	<b>26,95</b>	<b>27,55</b>	<b>116,59</b>	<b>822,11</b>
<b>3 день</b>						
124/04	Суп картофельный с мясом	216	2,55	5,38	9,49	96,58
444/04	Плов по-узбекски	195	12,28	16,08	39,24	350,80
692/04	Кофейный напиток	200	1,31	1,60	12,33	68,96
	Хлеб пшеничный	51	3,94	0,41	25,19	120,21
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,88	0,38	9,38	48,46
	Молочный коктейль Топтыжка	200	5,60	6,40	18,60	154,40
	<b>Итого за прием</b>	<b>887</b>	<b>27,56</b>	<b>30,25</b>	<b>114,23</b>	<b>839,41</b>
<b>4 день</b>						
148/04	Суп-лапша с мясом птицы	249	3,45	5,07	22,15	148,03
476/97	Котлета Домашняя	100	6,94	9,55	10,33	155,03
520/04	Пюре картофельное	180	4,86	7,20	17,04	152,40
№457/21а	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	4,99	20,16
ТТК 381	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	7,80	99,40
	Хлеб пшеничный	46,3	3,87	0,40	24,65	117,68
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,88	0,38	9,38	48,46
	Кондитерское изделие	15	0,15	0,05	10,15	41,61
	<b>Итого за прием</b>	<b>1015,3</b>	<b>27,00</b>	<b>27,65</b>	<b>106,49</b>	<b>782,77</b>
<b>5 день</b>						
124/04	Щи со св. капусты и картофеля с мясом и сметаной	220	5,61	8,18	14,40	153,66
ТТК 253	Рыба, запеченная с сыром	120	9,20	10,05	2,85	138,65
ТТК 371	Овощи тушеные Гавайская смесь	180	5,84	8,46	28,40	213,10
700/04	Напиток клюквенный	200	0,15	0,09	16,38	66,93
	Хлеб пшеничный	50	3,87	0,40	24,70	117,88
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,22
	Пюре фруктовое Фрумка	90	0,00	0,00	8,55	34,20
	<b>Итого за прием</b>	<b>890</b>	<b>26,93</b>	<b>27,64</b>	<b>106,54</b>	<b>782,64</b>
	<b>Итого за 5 дней:</b>		<b>134,01</b>	<b>137,20</b>	<b>548,81</b>	<b>3966,04</b>
	<b>В среднем за 1 день:</b>		<b>26,80</b>	<b>27,44</b>	<b>109,76</b>	<b>793,21</b>

7 день						
110/04	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	225	2,45	6,05	15,02	124,33
ТТК 389	Тефтели Детские	120	6,94	7,55	2,33	105,03
516/04	Макаронные изделия отварные	180	5,11	5,94	30,12	194,38
457/21	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	11,26	58,22
	Молочный коктейль Топтыжка	200	5,60	6,40	18,60	154,40
	<b>Итого за прием</b>	<b>1005</b>	<b>26,28</b>	<b>26,80</b>	<b>112,01</b>	<b>794,36</b>
8 день						
124/04	Щи из св. капусты и картофеля с мясом и сметаной	229	6,21	8,62	14,40	160,02
ТТК 380	Рыба, запеченная с овощами	120	7,15	9,18	2,74	122,18
520/04	Пюре картофельное	180	4,86	7,20	17,04	152,40
	Сок пром. производства	200	0,00	0,00	23,00	92,00
	Хлеб пшеничный	50	3,87	0,40	24,70	117,88
	Хлеб ржано-пшеничный	33,5	2,52	0,51	12,61	65,11
	Пюре фруктовое Фрумка	90	0,00	0,00	8,55	34,20
	<b>Итого за прием</b>	<b>902,5</b>	<b>24,61</b>	<b>25,91</b>	<b>103,04</b>	<b>743,79</b>
9 день						
139/04	Суп с бобовыми и мясом	214	5,28	6,41	12,68	129,53
ТТК 300(а)	Птица запеченная	110	9,33	10,9	4,98	155,34
ТТК 389	Овощи тушеные Витаминная смесь	180	5,84	8,46	28,40	213,10
700/04	Напиток клюквенный	200	0,15	0,09	16,38	66,93
	Хлеб пшеничный	50	3,87	0,40	24,70	117,88
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,88	0,38	9,38	48,46
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	<b>Итого за прием</b>	<b>879</b>	<b>26,75</b>	<b>27,04</b>	<b>106,12</b>	<b>774,84</b>
10 день						
148/04	Суп-лапша с мясом птицы	249	5,15	6,80	24,15	178,40
358/04	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	10,10	13,96	28,25	279,04
№457/21а	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	4,99	20,16
ТТК 381	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	7,80	99,40
	Хлеб пшеничный	50	3,87	0,40	24,65	117,68
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,88	0,38	9,38	48,46
	Кондитерское изделие	15	0,15	0,05	15,15	61,61
	<b>Итого за прием</b>	<b>939</b>	<b>27,00</b>	<b>26,59</b>	<b>114,37</b>	<b>804,75</b>
11 день						
124/04	Суп картофельный с мясом	219	2,52	5,33	9,40	95,65
444/04	Плов по-узбекски	190	11,97	16,37	38,24	348,17
ТТК 358	Какао Витошка с 13 витаминами	200	3,90	3,10	16,16	108,14
	Хлеб пшеничный	50	3,87	0,40	24,65	117,68
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,88	0,38	9,38	48,46
	Молочный коктейль Топтыжка	200	5,60	6,40	18,60	154,40
	<b>Итого за прием</b>	<b>884</b>	<b>29,74</b>	<b>31,98</b>	<b>116,43</b>	<b>872,50</b>
	<b>Итого за 5 дней:</b>		<b>134,38</b>	<b>138,32</b>	<b>551,97</b>	<b>3990,24</b>
	<b>В среднем за 1 день:</b>		<b>26,88</b>	<b>27,66</b>	<b>110,39</b>	<b>798,05</b>
	<b>Итого за 10 дней:</b>		<b>268,39</b>	<b>275,51</b>	<b>1100,78</b>	<b>7956,27</b>
	<b>В среднем за 1 день:</b>		<b>26,84</b>	<b>27,55</b>	<b>110,08</b>	<b>795,63</b>

**Примечание:** Допускается замена одного дня другим.