

**"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 5-11 классов  
общеобразовательных школ на 2025 уч.год  
с родительской оплатой**

2025 г.

**НЕЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ - 1 СМЕНА**  
**Примерное циклическое меню на ОБЕДЫ**  
**для учащихся 5-11 кл. общеобразовательных школ на**  
**2025 уч.год**  
**(с родительской доплатой 258,00 руб.)**  
**(Первый вариант)** Возрастная категория: 12 лет и старше (5-11 классы)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево-	ЭЦ, ккал
			г	г		
			всего	всего		
<b>1 день</b>						
139/04	Суп с бобовыми и мясом	263	6,92	9,20	15,85	173,88
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	60	4,64	0,48	29,60	141,28
	Хлеб ржано-пшеничный	34,4	2,76	0,55	13,76	71,03
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,48	56,68
	<b>Итого за прием</b>	<b>972,4</b>	<b>28,60</b>	<b>27,00</b>	<b>117,41</b>	<b>827,04</b>
<b>2 день</b>						
110/04	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	275	3,06	7,56	18,77	155,36
431/04	Печень по-строгановски	120	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	60	4,64	0,48	29,60	141,28
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,09	0,32	19,70	94,04
	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>1125</b>	<b>29,74</b>	<b>29,08</b>	<b>135,56</b>	<b>922,92</b>
<b>3 день</b>						
124/04	Суп картофельный с мясом	264	5,43	6,72	11,86	129,64
444/04	Плов по-узбекски	195	12,60	16,50	40,25	359,90
692/04	Кофейный напиток	200	1,31	1,60	12,33	68,96
	Хлеб пшеничный	60	4,64	0,48	29,60	141,28
	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,11	0,43	10,50	54,31
	Молочный коктейль Топтыжка	200	5,60	6,40	18,60	154,40
	<b>Итого за прием</b>	<b>947</b>	<b>31,69</b>	<b>32,13</b>	<b>123,14</b>	<b>908,49</b>
<b>4 день</b>						
148/04	Суп-лапша с мясом птицы	295	4,31	6,33	27,68	184,93
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	70	5,40	0,56	34,51	164,68
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,09	0,32	19,70	94,04
	Кондитерское изделие	15	0,15	0,05	12,15	49,61
	<b>Итого за прием</b>	<b>1100</b>	<b>30,60</b>	<b>29,01</b>	<b>134,20</b>	<b>920,25</b>
<b>5 день</b>						
124/04	Щи со св. капусты и картофеля с мясом и сметаной	274	7,01	10,22	18,00	192,02
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	70	5,40	0,56	34,51	164,68
	Хлеб ржано-пшеничный	35,4	2,66	0,53	13,28	68,53
	Пюре фруктовое Фрумка	90	0,00	0,00	8,55	34,20
	<b>Итого за прием</b>	<b>969,4</b>	<b>30,26</b>	<b>29,91</b>	<b>121,97</b>	<b>878,11</b>
<b>6 день</b>						
№139(2004)	Суп фасолевый с мясом	269	7,92	11,20	15,85	195,88
ТТК 388	Биточек Детский	100	8,90	9,05	4,68	135,77
Таб 4, 508/04	Каша гречневая рассыпчатая с соусом томатным	220	4,14	7,87	24,02	183,47
№495(2021)	Напиток из сухофруктов	200	0,32	0,03	15,68	64,27
	Хлеб пшеничный	70	5,40	0,56	34,51	164,68
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,09	0,32	19,70	94,04
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	<b>Итого за прием</b>	<b>999</b>	<b>30,17</b>	<b>29,43</b>	<b>124,04</b>	<b>881,71</b>
	<b>Итого за 6 дней:</b>	<b>181,06</b>	<b>176,56</b>	<b>756,32</b>	<b>5338,52</b>	
	<b>В среднем за 1 день:</b>		<b>30,18</b>	<b>29,43</b>	<b>126,05</b>	<b>889,75</b>

7 день						
110/04	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	266,2	3,06	7,56	13,07	132,56
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	70	5,40	0,56	34,51	164,68
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,09	0,32	19,70	94,04
	Молочный коктейль Топтыжка	200	5,60	6,40	18,60	154,40
	<b>Итого за прием</b>	<b>1076,2</b>	<b>29,25</b>	<b>28,33</b>	<b>128,31</b>	<b>885,21</b>
8 день						
124/04	Щи из св. капусты и картофеля с мясом и сметаной	276,5	7,76	10,77	18,00	199,97
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	70	5,40	0,56	34,51	164,68
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,09	0,32	19,70	94,04
	Пюре фруктовое Фрумка	90	0,00	0,00	8,55	34,20
	<b>Итого за прием</b>	<b>976,5</b>	<b>28,26</b>	<b>28,03</b>	<b>123,54</b>	<b>859,47</b>
9 день						
139/04	Суп с бобовыми и мясом	264	5,60	8,01	15,85	157,89
ТТК 300(а)	Птица запеченная	110	9,43	10,9	4,98	155,74
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	70	5,40	0,56	34,51	164,68
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,09	0,32	19,70	94,04
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	<b>Итого за прием</b>	<b>964</b>	<b>29,91</b>	<b>28,74</b>	<b>129,42</b>	<b>895,98</b>
10 день						
148/04	Суп-лапша с мясом птицы	300	5,80	9,50	27,68	219,42
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	70	5,40	0,56	34,51	164,68
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,09	0,32	19,70	94,04
	Кондитерское изделие	20	0,15	0,05	15,15	61,61
	<b>Итого за прием</b>	<b>1030</b>	<b>30,39</b>	<b>29,39</b>	<b>138,08</b>	<b>938,35</b>
11 день						
124/04	Суп картофельный с мясом	266	4,40	6,52	10,75	119,28
444/04	Плов по-узбекски	190	12,60	16,50	40,25	359,90
ТТК 358	Какао Витошка с 13 витаминами	200	3,90	3,10	16,16	108,14
	Хлеб пшеничный	60	4,64	0,48	29,60	141,28
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,09	0,32	19,70	94,04
	Молочный коктейль Топтыжка	200	5,60	6,40	18,60	154,40
	<b>Итого за прием</b>	<b>956</b>	<b>34,23</b>	<b>33,32</b>	<b>135,06</b>	<b>977,04</b>
12 день						
№139(2004)	Суп фасольевый с мясом	265	7,02	11,20	15,80	192,08
№436(2004)	Жаркое по-домашнему	200	13,16	15,10	20,10	268,94
ТТК 360	Напиток Я-Яшка №1	200	0,32	0,14	14,46	60,38
	Хлеб пшеничный	70	5,40	0,56	34,51	164,68
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,09	0,32	19,70	94,04
	Кондитерское изделие	28	1,68	4,08	15,08	103,76
	Фрукты	150	0,80	0,80	14,40	68,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>953</b>	<b>31,47</b>	<b>32,20</b>	<b>134,05</b>	<b>951,88</b>
	<b>Итого за 6 дней:</b>		<b>183,51</b>	<b>180,01</b>	<b>788,46</b>	<b>5507,93</b>
	<b>В среднем за 1 день:</b>		<b>30,59</b>	<b>30,00</b>	<b>131,41</b>	<b>917,99</b>
	<b>Итого за 12 дней:</b>		<b>364,57</b>	<b>356,56</b>	<b>1544,78</b>	<b>10846,44</b>
	<b>В среднем за 1 день:</b>		<b>30,38</b>	<b>29,71</b>	<b>128,73</b>	<b>903,87</b>

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