

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

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

Нельготная категория -2 смена
Примерное цикличное меню
на полдники для учащихся 5-11 классов
общеобразовательных школ на 2025 уч.год
с родительской оплатой

2025 г.

НЕЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ — 2 СМЕНА

Примерное цикличное меню на ПОЛДНИКИ

для учащихся 5-11 классов общеобразовательных школ с
родительской доплатой (91 руб.) на 2025 уч.год

(Первый вариант) Возрастная категория: 12лет и старше (5-11 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	50	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	350	10,45	11,50	45,30	326,50
2 день						
639/04	Напиток из сухофруктов	200	0,20	0,00	16,80	68,00
ТТК 332а	Котлета рубленая куриная 2 вариант	104	7,40	10,00	12,50	169,60
	Хлеб пшеничный	50	3,02	0,09	19,34	90,25
	Итого за прием	354	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	350	10,22	11,60	46,50	331,28
4 день						
747/04	Колбасные изделия в тесте	100	10,39	10,25	18,42	207,49
№686(2004)	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	16,80	68,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	400	10,99	10,65	44,82	319,09
5 день						
ТТК № 381	Кисломолочный напиток	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	375	11,19	11,48	40,20	308,88
6 день						
ТТК 236	Пицца аппетитная	100	9,39	9,25	16,42	186,49
№692(2004)	Кофейный напиток с молоком	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	400	9,79	9,65	40,02	286,09
	Итого за 6 дней:		63,26	64,97	265,48	1899,69
	В среднем за 1 день:		10,54	10,83	44,25	316,62

	7 день					
	Продукт йогуртовый	100	1,80	2,50	8,50	63,70
ТТК № 32	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
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	500	10,85	11,90	54,90	370,10
	8 день					
476/97	Котлета Домашняя	100	7,39	11,42	12,04	180,50
№686(2004)	Чай с сахаром и лимоном	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшеничный	60,8	3,02	0,09	19,34	90,25
	Итого за прием	360,80	10,41	11,51	45,38	326,75
	9 день					
	Продукт йогуртовый	100	1,80	2,50	8,50	63,70
ТТК №157	Хачапури Аджарские	70	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	370	11,66	11,51	50,63	352,75
	10 день					
№741(2004)	Ватрушка с творогом	75	8,20	10,20	13,90	180,20
692/04	Кофейный напиток	200	1,88	0,38	15,10	71,34
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	375	10,48	10,98	38,60	295,14
	11 день					
	Сок пром. производства	200	1,20	0,50	15,60	71,70
	Кондитерское изделие	20	8,42	8,89	20,30	194,89
	Фрукты	130	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	350	10,02	9,79	45,50	310,19
	12 день					
ТТК 236	Пицца аппетитная	100	9,39	9,25	16,42	186,49
ТТК 349	Напиток из смеси ягод Я-Яшка №3	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	400	9,79	9,65	40,02	286,09
	Итого за 6 дней:		63,21	65,34	275,03	1941,02
	В среднем за 1 день:		10,54	10,89	45,84	323,50
	Итого за 12 дней:		126,47	130,31	540,51	3840,71
	В среднем за 1 день:		10,54	10,86	45,04	320,06

Примечание: Допускается замена одного дня другим.