

"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 циклическое меню**  
**на обеды для учащихся 5-11 классов**  
**общеобразовательных школ на 2025 уч.год**  
**с родительской доплатой (89) рублей**

2025 г.

## НЕЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ — 2 СМЕНА

### Примерное циклическое меню на ОБЕДЫ 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		
<b>1 день</b>						
139/04	Суп с бобовыми	250	9,09	10,25	19,56	206,85
№413(2004)	Колбаски детские отварные	100	6,00	8,20	0,40	99,40
ТТК № 49	Спагетти отварные с сыром	190	5,01	7,65	49,02	284,97
685/04	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Хлеб пшеничный	39	3,01	0,31	19,23	91,75
	Хлеб ржано-пшеничный	24,5	1,84	0,37	9,20	47,49
	<b>Итого за прием</b>	<b>804</b>	<b>25,00</b>	<b>26,78</b>	<b>107,39</b>	<b>770,58</b>
<b>2 день</b>						
110/04	Борщ с капустой и картофелем	266	8,58	13,41	37,10	303,41
366(2004)	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	11,58	15,05	26,46	287,61
№685(2004)	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Хлеб пшеничный	55	4,25	0,44	27,12	129,44
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	<b>Итого за прием</b>	<b>761</b>	<b>27,47</b>	<b>29,51</b>	<b>115,67</b>	<b>838,15</b>
<b>3 день</b>						
№148(2004)	Суп-лапша Домашняя с мясом птицы	298	8,15	8,68	49,77	309,80
ТТК 300(а)	Птица запеченная	100	8,43	10,9	2,98	143,74
520/04	Пюре картофельное	180	5,13	7,60	17,99	160,88
ТТК 349	Напиток из смеси ягод Я-яшка № 3	200	0,13	0,11	12,22	50,39
	Хлеб пшеничный	40,85	3,16	0,33	20,14	96,17
	Хлеб ржано-пшеничный	33,7	2,53	0,51	12,64	65,27
	<b>Итого за прием</b>	<b>853</b>	<b>27,53</b>	<b>28,13</b>	<b>115,74</b>	<b>826,25</b>
<b>4 день</b>						
124/04	Суп картофельный с мясом	262	9,71	11,80	30,32	266,32
ТТК № 9 С.	Котлета Воздушная	100	6,94	9,55	2,33	123,03
№333, №516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	5,11	5,94	30,12	194,38
№685(2004)	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Хлеб пшеничный	56	4,33	0,45	27,61	131,81
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	<b>Итого за прием</b>	<b>838</b>	<b>29,15</b>	<b>28,35</b>	<b>115,37</b>	<b>833,23</b>
<b>5 день</b>						
124/04	Щи из св. капусты и картофеля со сметаной	264	8,22	12,16	36,90	289,92
№437(2004)	Гуляш из говядины	100	8,59	9,64	4,41	138,76
Таб.№4, №508 (2	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,14	7,56	23,76	
№685(2004)	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Хлеб пшеничный	57,3	4,25	0,44	27,12	129,44
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,71	0,55	13,51	69,83
	<b>Итого за прием</b>	<b>835</b>	<b>27,96</b>	<b>30,35</b>	<b>115,68</b>	<b>668,07</b>
<b>6 день</b>						
139/04	Суп фасолевый	300	8,09	12,80	39,40	305,16
№444(2004)	Плов по - узбекски	205	11,89	18,16	35,49	352,96
№639(2004)	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшеничный	58	4,48	0,46	29,58	28,60
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,76	0,76	18,76	96,92
	<b>Итого за прием</b>	<b>813,00</b>	<b>28,22</b>	<b>32,18</b>	<b>137,23</b>	<b>839,64</b>
	<b>Итого за 6 дней:</b>		<b>165,33</b>	<b>175,30</b>	<b>707,08</b>	<b>4775,92</b>
	<b>В среднем за 1 день:</b>		<b>27,56</b>	<b>29,22</b>	<b>117,85</b>	<b>795,99</b>

7 день						
110/04	Борщ с капустой и картофелем	250	8,11	13,34	33,18	285,22
№413(2004)	Колбаски детские отварные	100	6,00	8,20	0,40	99,40
ТТК № 49	Спагетти отварные с сыром	189	6,12	6,40	44,08	258,40
№686(2004)	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Хлеб пшеничный	60	4,64	0,48	29,58	141,20
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	<b>Итого за прием</b>	<b>839</b>	<b>27,93</b>	<b>29,03</b>	<b>132,23</b>	<b>901,91</b>
8 день						
124/04	Щи из св. капусты и картофеля со сметаной	263	8,22	12,16	36,90	289,92
366(2004)	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	11,58	15,05	26,46	287,61
№685(2004)	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Хлеб пшеничный	64	4,95	0,51	31,55	150,59
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	<b>Итого за прием</b>	<b>767</b>	<b>27,81</b>	<b>28,33</b>	<b>119,90</b>	<b>845,81</b>
9 день						
139/04	Суп с бобовыми	250	7,09	10,25	19,56	198,85
ТТК 66	Гамбургер	175	16,80	9,54	45,34	334,42
ТТК 362	Картофель запеченный	150	3,75	7,50	29,85	201,90
685/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Хлеб ржано-пшеничный	32,8	2,47	0,50	12,31	63,62
	<b>Итого за прием</b>	<b>808</b>	<b>30,16</b>	<b>27,79</b>	<b>117,04</b>	<b>838,91</b>
10 день						
№1332004)	Суп картофельный с мясом птицы	256	7,28	8,48	42,32	274,72
451(2004)	Шницель из говядины	100	9,45	12,50	16,48	216,22
№333, №516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	5,11	5,94	30,12	194,38
685/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Хлеб пшеничный	40	3,09	0,32	19,72	94,12
	Хлеб ржано-пшеничный	32,8	2,47	0,50	12,31	63,62
	<b>Итого за прием</b>	<b>809</b>	<b>27,45</b>	<b>27,74</b>	<b>130,93</b>	<b>883,18</b>
11 день						
№134(2004)	Суп крестьянский с крупой	250	7,71	11,80	30,32	258,32
ТТК 370	Нагетсы из филе птицы	100	9,00	12,36	15,70	210,04
520/04	Пюре картофельное	180	5,13	7,60	17,99	160,88
685/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Хлеб пшеничный	40	3,09	0,32	19,72	94,12
	Хлеб ржано-пшеничный	34	2,56	0,52	12,76	65,96
	<b>Итого за прием</b>	<b>804</b>	<b>27,54</b>	<b>32,60</b>	<b>106,47</b>	<b>829,44</b>
12 день						
139/04	Суп фасолевый	250	6,70	10,68	32,85	254,32
ТТК 329	Котлета Городская	100	7,98	9,59	3,33	131,55
№541 (2004)	Рагу из овощей	200	5,84	8,46	28,40	213,10
685/04	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Хлеб пшеничный	60	4,64	0,48	29,58	141,20
	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,41	0,49	12,01	62,09
	<b>Итого за прием</b>	<b>842</b>	<b>27,62</b>	<b>29,70</b>	<b>116,15</b>	<b>842,38</b>
	<b>Итого за 6 дней:</b>		<b>168,51</b>	<b>175,19</b>	<b>722,72</b>	<b>5141,63</b>
	<b>В среднем за 1 день:</b>		<b>28,09</b>	<b>29,20</b>	<b>120,45</b>	<b>856,94</b>
	<b>Итого за 12 дней:</b>		<b>333,84</b>	<b>350,49</b>	<b>1429,80</b>	<b>9917,55</b>
	<b>В среднем за 1 день:</b>		<b>27,82</b>	<b>29,21</b>	<b>119,15</b>	<b>826,46</b>

Примечание: Допускается замена одного дня другим.