

"СОГЛАСОВАНО":

Директор МАОУ "Средняя школа № 6"

О.И.Дзюба

2024 год



НЕЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ — 1 СМЕНА

Примерное цикличное меню на ЗАВТРАКИ
для учащихся 5-11 классов общеобразовательных школ с
родительской доплатой (86 руб.) на 2024 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 с маслом сливочным	103	8,00	12,30	0,40	144,30
ТТК № 49	Спагетти отварные с сыром	200	7,34	6,60	49,02	284,84
685/04	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Хлеб пшеничный	60	4,64	0,48	29,58	141,20
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,39	0,69	16,89	87,33
	Итого за прием	608	23,42	20,07	105,87	697,79
2 день						
366/04	Запеканка из творога со сметаной	200	11,08	13,83	30,98	292,71
692/04	Кофейный напиток	200	1,31	1,60	13,33	72,96
	Хлеб пшеничный	50	3,87	0,40	24,70	117,88
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,22
ТТК №125	Крендель сахарный	80	4,40	6,40	14,60	133,60
	Итого за прием	560	22,92	22,69	94,87	675,37
3 день						
ТТК 300(а)	Птица запеченная	120	11,60	15,77	7,62	218,81
ТТК №23	Рис с овощами	190	4,50	8,10	34,40	228,50
ТТК 705/2005	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	14,46	60,38
	Хлеб пшеничный	50	3,87	0,40	24,70	117,88
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	38,70
	Итого за прием	580	21,79	24,71	88,68	664,27
4 день						
ТТК 388/04	Палочки рыбные (горбуша)	114	11,54	12,63	6,24	184,79
520/04	Пюре картофельное	200	4,92	7,52	32,74	218,32
ТТК 360	Напиток из смеси ягод Я-яшка № 1	200	0,13	0,11	12,22	50,39
	Хлеб пшеничный	50	3,87	0,40	24,70	117,88
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,22
ТТК №236	Булочка Ромашка	80	2,40	2,54	9,60	70,86
	Итого за прием	674	25,12	23,66	96,76	700,46
5 день						
ТТК 370	Нагетсы из филе птицы	110	13,49	14,75	23,77	281,79
ТТК 50/1	Рис отварной	180	3,07	6,72	30,00	192,76
№639(2004)	Напиток из смеси Я-Яшка № 3	200	0,13	0,11	12,22	50,39
	Хлеб пшеничный	40	3,09	0,32	19,70	94,04
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,88	0,38	9,40	48,54
	Итого за прием	555	21,66	22,28	95,09	667,52
6 день						
719/04	Пельмени промышленного производства с маслом сливочным и сметаной	225	16,25	18,48	45,40	412,92
№686(2004)	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	54,40
	Хлеб пшеничный	40	3,09	0,32	19,70	94,04
	Хлеб ржано-пшеничный	32	1,88	0,38	9,40	48,54
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	597,00	21,67	19,58	94,08	653,50
	Итого за 6 дней:		136,58	132,99	575,35	4058,91
	В среднем за 1 день:		22,76	22,17	95,89	676,49

7 день						
№413(2004)	Колбаски детские отварные с маслом сливочным	103	8,00	12,30	0,40	144,30
ТТК № 49	Спагетти отварные с сыром	200	7,34	6,60	49,02	284,84
685/04	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,00	9,98	40,12
	Хлеб пшеничный	60	4,64	0,48	29,58	141,20
	Хлеб ржано-пшеничный	32	1,88	0,38	9,40	48,54
	Итого за прием	595	21,91	19,76	98,38	659,00
8 день						
366/04	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	10,10	12,96	26,25	262,04
692/04	Кофейный напиток	200	1,31	1,60	12,33	68,96
	Хлеб пшеничный	50	3,87	0,40	24,70	117,88
	Хлеб ржано-пшеничный	32	1,88	0,38	9,40	48,54
ГТК №125	Крендель сахарный	80	4,40	6,40	14,60	133,60
	Итого за прием	562	21,56	21,74	87,28	631,02
9 день						
ТТК 66	Чикенбургер	240	16,80	12,54	45,34	361,42
ТТК 362	Картофель запеченный	180	5,00	10,60	39,80	274,60
№686(2004)	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,98	54,40
	Итого за прием	620	21,85	23,14	95,12	690,42
10 день						
462/04	Тефтели из говядины с соусом томатным (2 вариант)	110	10,59	9,64	10,41	170,76
Таб №4, №508	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,14	5,77	23,76	163,53
ТТК 348	Напиток из смеси Тюменский тусок	200	0,15	0,09	16,38	66,93
	Хлеб пшеничный	40	3,09	0,32	19,72	94,12
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	38,70
ГТК № 338	Сырная палочка	55	4,20	7,60	17,60	155,60
	Итого за прием	605	23,67	23,72	95,37	689,64
11 день						
ТТК 373	Филе птицы, запеченное с сыром	100	11,49	14,75	23,77	273,79
520/04	Пюре картофельное	180	4,43	6,77	29,47	196,53
ТТК 349	Напиток из смеси ягод Я-Яшка №3	200	0,13	0,11	12,22	50,39
	Хлеб пшеничный	40	3,09	0,32	19,70	94,04
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,88	0,38	9,40	48,54
	Итого за прием	550	21,02	22,33	94,56	663,29
12 день						
№50(2004)	Салат из свеклы с сыром	100	3,40	4,40	6,60	79,60
443/04	Плов с говядиной	205	11,47	14,70	42,87	349,66
№639(2004)	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшеничный	40	3,09	0,32	19,70	94,04
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,88	0,38	9,40	48,54
	Итого за прием	570	19,84	19,80	92,57	627,84
	Итого за 6 дней:		129,85	130,80	570,77	4000,00
	В среднем за 1 день:		21,64	21,80	95,13	666,67
	Итого за 12 дней:		266,43	263,79	1146,12	8058,91
	В среднем за 1 день:		22,20	21,98	95,51	671,58

Примечание: Допускается замена одного дня другим.