



"СОГЛАСОВАНО":  
 Директор МАОУ "Средняя школа № 6"  
 О.И.Дзюба  
 2024 год



"УТВЕРЖДАЮ":  
 Директор ООО "Сияние Севера"  
 М. Шагапов  
 2024 год

**НЕЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ - 1 СМЕНА**  
**Примерное цикличное меню на ОБЕДЫ**  
**для учащихся 1-4 кл. общеобразовательных школ**  
**на 2024 уч.год**  
**(с родительской оплатой 248 руб.)**  
**(Первый вариант)**

Возрастная категория: 7-11 лет (1-4 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	220	4,54	4,56	11,68	105,92
437/04	Гуляш (говядина)	90	6,90	9,05	4,68	127,77
Таб 4, 508/04	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,60	6,41	26,40	181,69
ТТК 358	Какао Витошка	200	3,90	3,10	20,16	124,14
	Хлеб пшеничный	46	3,56	0,36	22,67	108,16
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,88	0,38	9,38	48,46
	Продукт йогуртовый	100	3,20	3,50	5,40	65,90
	<b>Итого за прием</b>	<b>881</b>	<b>28,58</b>	<b>27,36</b>	<b>100,37</b>	<b>762,04</b>
<b>2 день</b>						
110/04	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	225	5,49	7,56	5,92	113,68
450/04	Шницель натуральный рубленый	100	6,83	6,87	5,86	112,59
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,61	5,94	35,12	220,38
ТТК 348	Напиток Тюменский туюсок	200	0,15	0,09	16,38	66,93
	Хлеб пшеничный	54	4,25	0,44	27,11	129,40
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,88	0,38	9,38	48,46
	Кондитерское изделие	35	1,58	4,20	17,75	115,12
	<b>Итого за прием</b>	<b>819</b>	<b>26,79</b>	<b>25,48</b>	<b>117,52</b>	<b>806,56</b>
<b>3 день</b>						
131/04	Рассольник Домашний с мясом	214	4,50	4,74	7,34	90,02
444/04	Плов по-узбекски	200	10,43	13,36	40,79	325,12
592/94	Кисель Витошка	200	0,00	0,00	24,00	96,00
	Хлеб пшеничный	53	4,10	0,42	26,12	124,66
	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>892</b>	<b>26,51</b>	<b>25,30</b>	<b>126,23</b>	<b>838,66</b>
<b>4 день</b>						
148/04	Суп-лапша Домашняя с мясом птицы	220	6,22	5,80	8,90	112,68
451/04	Биточек из говядины	90	6,54	6,49	4,90	104,17
520/04	Пюре картофельное	180	4,43	6,77	29,47	196,53
	Напиток кисломолочный	200	5,22	4,50	7,02	89,46
	Хлеб пшеничный	50	3,87	0,40	24,65	117,68
	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>865</b>	<b>28,56</b>	<b>24,74</b>	<b>93,92</b>	<b>712,58</b>
<b>5 день</b>						
124/04	Щи со св. капусты и картофеля с мясом и сметаной	220	3,96	6,78	3,40	90,46
ТТК 253	Рыба, запеченная с сыром	100	9,36	11,29	2,85	150,45
ТТК 371	Овощи тушеные Гавайская смесь	180	4,43	6,77	39,47	236,53
639/04	Напиток из сухофруктов	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшеничный	50	3,87	0,40	24,65	117,68
	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>875</b>	<b>23,90</b>	<b>26,02</b>	<b>103,35</b>	<b>743,18</b>
	<b>Итого за 5 дней:</b>		<b>134,34</b>	<b>128,90</b>	<b>541,39</b>	<b>3863,02</b>
	<b>В среднем за 1 день:</b>		<b>26,87</b>	<b>25,78</b>	<b>108,28</b>	<b>772,60</b>

	7 день					
139/04	Суп с бобовыми и мясом	222	4,54	4,56	11,68	105,92
719/04	Пельмени пром.производства с маслом сливочным	200	14,44	16,43	36,80	352,83
	Сок пром. производства	200	0,00	0,00	23,00	92,00
	Хлеб пшеничный	50	3,87	0,40	24,65	117,68
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,88	0,38	9,38	48,46
	Продукт йогуртный	100	3,20	3,50	5,40	65,90
	<b>Итого за прием</b>	<b>797</b>	<b>27,93</b>	<b>25,27</b>	<b>110,91</b>	<b>782,79</b>
	8 день					
124/04	Щи из св. капусты и картофеля с мясом и сметаной	225	5,21	7,62	3,40	103,02
374/04	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	7,12	9,15	7,12	139,31
520/04	Пюре картофельное	180	4,43	6,77	29,47	196,53
496/21	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	14,46	60,38
	Хлеб пшеничный	50	3,87	0,40	24,65	117,68
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,88	0,38	9,38	48,46
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,52	52,32
	<b>Итого за прием</b>	<b>920</b>	<b>23,31</b>	<b>24,94</b>	<b>100,00</b>	<b>717,70</b>
	9 день					
139/04	Суп с фасолью и мясом	200/10	4,54	4,56	11,68	105,92
ТТК 9 С.С	Котлета Воздушная (филе птицы) с маслом сливочным	100	6,43	11,9	4,98	152,74
511/04	Рис отварной	180	3,07	6,72	30,00	192,76
	Напиток кисломолочный	200	5,22	4,50	7,02	89,46
	Хлеб пшеничный	50	3,87	0,40	24,65	117,68
	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>895</b>	<b>25,41</b>	<b>28,86</b>	<b>97,31</b>	<b>750,62</b>
	10 день					
140/21	Суп молочный с крупой	200	4,80	5,00	13,00	116,20
358/04	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	24,65	117,68
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,88	0,38	9,38	48,46
	Кондитерское изделие	35	1,58	4,20	17,75	115,12
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,52	52,32
	<b>Итого за прием</b>	<b>830</b>	<b>24,02</b>	<b>25,02</b>	<b>114,88</b>	<b>780,78</b>
	11 день					
110/04	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	220	4,24	6,72	5,92	101,12
431/04	Печень по-строгановски	110	8,67	9,31	5,85	141,87
Таб.4, 508/04	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,14	5,77	23,76	163,53
ТТК 348	Напиток Тюменский туссок	200	0,15	0,09	16,38	66,93
	Хлеб пшеничный	50	3,87	0,40	24,65	117,68
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,88	0,38	9,38	48,46
	Топтыжка	200	5,60	6,40	18,60	154,40
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	<b>Итого за прием</b>	<b>1085</b>	<b>28,95</b>	<b>29,47</b>	<b>114,14</b>	<b>837,59</b>
	<b>Итого за 5 дней:</b>		<b>129,62</b>	<b>133,56</b>	<b>537,24</b>	<b>3869,48</b>
	<b>В среднем за 1 день:</b>		<b>25,92</b>	<b>26,71</b>	<b>107,45</b>	<b>773,90</b>
	<b>Итого за 10 дней:</b>		<b>263,96</b>	<b>262,46</b>	<b>1078,63</b>	<b>7732,50</b>
	<b>В среднем за 1 день:</b>		<b>26,40</b>	<b>26,25</b>	<b>107,86</b>	<b>773,25</b>

Примечание: Допускается замена одного дня другим.