

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



НЕЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ - 2 СМЕНА
Примерное дотационное цикличное меню на ОБЕДЫ
для учащихся 1-4 кл. общеобразовательных школ
на 2024 уч.год
(Первый вариант) Возрастная категория: 7-11 лет (1-4 классы)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево-	ЭЦ, ккал
			г	г		
			всего	всего		
1 день						
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 Витوشка	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
	Итого за прием	881	28,58	27,36	100,37	762,04
2 день						
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 тусок	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
	Итого за прием	819	26,79	25,48	117,52	806,56
3 день						
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 Витوشка	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
	Итого за прием	892	26,51	25,30	126,23	838,66
4 день						
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
	Итого за прием	865	28,56	24,74	93,92	712,58
5 день						
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
	Итого за прием	875	23,90	26,02	103,35	743,18
	Итого за 5 дней:		134,34	128,90	541,39	3863,02
	В среднем за 1 день:		26,87	25,78	108,28	772,60

		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
	Итого за прием	797	27,93	25,27	110,91	782,79
		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
	Итого за прием	920	23,31	24,94	100,00	717,70
		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
	Итого за прием	895	25,41	28,86	97,31	750,62
		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
	Итого за прием	830	24,02	25,02	114,88	780,78
		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 туесок	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
	Итого за прием	1085	28,95	29,47	114,14	837,59
	Итого за 5 дней:		129,62	133,56	537,24	3869,48
	В среднем за 1 день:		25,92	26,71	107,45	773,90
	Итого за 10 дней:		263,96	262,46	1078,63	7732,50
	В среднем за 1 день:		26,40	26,25	107,86	773,25

Примечание: Допускается замена одного дня другим.