



Льготная категория — 1 смена

Примерное дотационное циклическое меню на ЗАВТРАКИ

для учащихся с 5-11 классов льготной категории общеобразовательных школ на 2024 уч.год.

(Первый вариант)

Возрастная категория: 12 лет и старше (5-11 классы)

КГ МУТП "Сияние Севера"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A (рет.экв.)	B2 (мг)	B1 (мг)	C (мг)
Завтрак 1 день														
413/04	Колбаски детские отварные	100/5	8,00	8,09	3,80	120,01	40,00	20,00	110,00	0,50	0,00	0,09	0,00	0,00
ТТК 49/1	Макаронные изделия отварные с сыром (2 вариант)	170/30	6,61	11,06	40,12	286,46	208,00	30,20	125,00	1,1	174,00	0,2	0,13	0,14
ТТК 357	Напиток Витогшка с витаминами и пребиотиками (малина)	200	0,20	0,00	13,80	56,00	10,00	1,00	2,00	0,8	0,00	0,03	0,03	15,00
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,40	24,05	114,88	9,75	6,83	31,72	0,53	0	0,01	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,22	15,90	9,90	27,70	0,92	1,340	0,04	0,06	0,00
	Итого за прием		20,84	20,01	93,03	635,57	283,65	67,93	296,42	3,85	175,34	0,37	0,27	15,14
Завтрак 2 день														
	Продукт йогуртовый	100	1,80	3,50	8,50	72,70	66,00	11,00	48,60	0,28	21,000	0,19	0,12	0,60
366/04	Запеканка из творога со сметаной	170/15	13,05	14,51	33,65	317,39	180,68	33,15	155,62	0,3	153,43	0,06	0,05	12,10
685/04	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	13,60	54,40	10,25	6,00	8,00	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,32	19,24	91,92	7,80	5,46	25,38	0,42	0	0,008	0,04	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,88	0,38	9,35	48,34	13,20	8,22	22,99	0,76	1,110	0,033	0,05	0,00
	Итого за прием		19,75	18,71	84,34	584,75	277,93	63,83	260,59	2,56	175,54	0,29	0,26	12,70
Завтрак 3 день														
ТТК 300(а)	Птица, запеченная в сметанном соусе	120	10,75	14,92	8,72	212,16	211,10	6,00	126,00	0,25	26,50	0,02	0,00	0,06
ТТК 21	Каша гречневая с овощами	160/40	4,20	3,10	34,90	184,30	30,50	38,00	78,00	2,4	118,00	0,24	0,18	0,00
ТТК 374	Морс клюквенный	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,03	0,00	15,00
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,40	24,05	114,88	9,75	6,83	31,72	0,53	0	0,01	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,22	15,90	9,90	27,70	0,92	1,340	0,04	0,06	0,00
	Итого за прием		20,98	18,88	92,93	625,56	279,25	66,73	271,42	4,90	145,84	0,34	0,29	15,06

Завтрак 4 день														
ТТК 156/04	Котлета по-волжски (свинина, горбуша) с маслом сливочным	100/10	10,54	15,09	8,26	211,01	180,79	7,89	115,00	0,38	268,00	0,15	0,03	0,00
520/04	Пюре картофельное	180	3,80	3,40	23,50	139,80	48,60	26,00	100,80	0,26	10,80	0,13	0,16	2,05
ТТК 360	Напиток из смеси ягод Я-яшка № 1	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,08	0,00	0,01	0,00	7,00
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,40	24,05	114,88	9,75	6,83	31,72	0,53	0	0,01	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,22	15,90	9,90	27,70	0,92	1,340	0,04	0,06	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,02	0,03	7,00
	Итого за прием		20,77	19,75	90,67	623,51	283,04	65,62	294,22	3,42	280,14	0,36	0,33	16,05
Завтрак 5 день														
444/04	Плов по-узбекски	50/150	12,80	18,50	42,60	388,10	190,16	30,75	170,40	1,07	152,00	0,17	0,02	6,78
№101(2004)	Подгарнировка (огурец консервированный)	40	1,40	0,00	0,65	8,20	0,015	1,75	0,20	0,00	0,30	0,055	0,20	0,30
ТТК 374	Морс клюквенный	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,03	0,00	15,00
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,40	24,05	114,88	9,75	6,83	31,72	0,53	0	0,01	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,22	15,90	9,90	27,70	0,92	1,340	0,04	0,06	0,00
	Итого за прием		20,23	19,36	92,56	625,40	227,83	55,23	238,02	3,32	153,64	0,31	0,33	22,08
Завтрак 6 день														
476/97	Котлета Домашняя с маслом сливочным	100/13	10,00	15,02	17,05	220,94	173,80	11,80	113,20	1,36	90,10	0,05	0,00	0,00
ТТК 371	Овощи тушеные Гавайская смесь	200	4,50	4,10	24,40	152,50	76,95	28,00	110,00	1,11	56,66	0,14	0,16	3,50
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,20	0,00	15,80	64,00	24,00	8,00	14,00	0,2	0,00	0,10	0,00	15,00
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,40	24,05	114,88	9,75	6,83	31,72	0,53	0	0,01	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,22	15,90	9,90	27,70	0,92	1,340	0,04	0,06	0,00
	Итого за прием		20,73	19,98	92,56	610,54	300,40	64,53	296,62	4,12	148,10	0,34	0,27	18,50
	Итого за 6 дней:		123,30	116,69	546,09	3705,33	1652,10	383,87	1657,29	22,17	1078,60	2,01	1,75	99,53
	В среднем за 1 день:		20,55	19,45	91,02	617,56	275,35	63,98	276,22	3,69	179,77	0,33	0,29	16,59
Завтрак 7 день														
719/04	Пельмени промышленного производства с маслом сливочным и сметаной	200	13,75	18,33	34,03	356,09	240,67	33,96	205,50	0,15	180,00	0,3	0,14	0,00
685/04	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	13,60	54,40	16,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,40	24,05	114,88	9,75	6,83	31,72	0,53	0	0,01	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,22	15,90	9,90	27,70	0,92	1,340	0,04	0,06	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,02	0,03	7,00
	Итого за прием		20,18	19,59	92,54	627,19	298,32	65,69	283,92	3,65	181,34	0,37	0,28	7,00
Завтрак 8 день														
437/04	Гуляш (говядина)	60/60	10,90	15,05	19,04	255,21	172,00	3,06	105,07	1,43	162,35	0,100	0,000	3,00
511/04	Рис отварной	180	3,80	3,40	23,50	139,80	48,60	36,00	100,80	0,26	10,80	0,13	0,18	2,05
№700(2004)	Напиток клюквенный	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,08	0,00	0,02	0,00	15,00
	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,32	19,24	91,92	7,80	5,46	25,38	0,42	0	0,008	0,04	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,88	0,38	9,35	48,34	13,20	8,22	22,99	0,76	1,110	0,033	0,05	0,00
	Итого за прием		19,60	19,15	85,13	591,27	253,60	58,74	262,24	2,95	174,26	0,29	0,27	20,05

Завтрак 9 день														
ТТК 9.С.С.	Котлета Воздушная (филе куриное) с маслом сливочным	100/8	7,75	7,92	4,18	119,00	57,60	5,00	84,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00
ТТК 49/1	Макаронные изделия отварные с сыром (2 вариант)	170/30	6,61	11,06	37,12	274,46	197,00	30,20	125,00	1,1	178,00	0,2	0,18	0,14
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,20	0,00	15,80	64,00	24,00	8,00	14,00	0,1	0,00	0,10	0,00	15,00
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,40	24,05	114,88	9,75	6,83	31,72	0,53	0	0,01	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,22	15,90	9,90	27,70	0,92	1,340	0,04	0,06	0,00
	Итого за прием		20,59	19,84	92,41	630,56	304,25	59,93	282,42	3,05	179,34	0,35	0,33	15,14
Завтрак 10 день														
50/04	Салат из свеклы с сыром	100	3,10	6,20	8,10	100,60	13,00	21,56	54,00	0,50	37,00	0,09	0,13	5,60
№431(2004)	Печень по-строгановски	55/55	8,55	9,33	11,60	164,57	155	5,25	100,00	2,40	227,00	0,11	0,05	2,70
520/04	Пюре картофельное	180	3,30	3,40	23,50	137,80	48,60	21,00	80,80	0,26	10,80	0,13	0,02	2,05
ТТК 374	Морс клюквенный	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,03	0,00	15,00
	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,32	19,24	91,92	7,80	5,46	25,38	0,42	0	0,008	0,04	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,88	0,38	9,35	48,34	13,20	8,22	22,99	0,76	1,110	0,033	0,05	0,00
	Итого за прием		19,85	19,63	85,79	599,23	249,60	67,49	291,17	5,14	275,91	0,40	0,29	25,35
Завтрак 11 день														
1,3/04	Бутерброд с сыром	40/30	4,25	6,45	22,05	163,25	53,08	10,33	61,72	0,33	8,80	0,04	0,09	0,07
Таб.№4(2004)	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	200/10	9,50	12,10	28,90	262,50	144,00	28,00	152,00	0,0 32	166,00	0,18	0,16	0,00
ТТК 358	Какао Витошка с 13 витаминами	200	4,00	3,80	15,10	110,60	21,00	14,00	31,00	0,03	55,50	0,37	0,32	21,60
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,22	15,90	9,90	27,70	0,92	1,340	0,04	0,06	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,02	0,03	7,00
	Итого за прием		20,41	23,21	86,91	638,17	249,98	71,23	283,42	2,53	231,64	0,65	0,66	28,67
Завтрак 12 день														
ТТК 329	Котлета Городская	100	10,25	14,02	12,05	215,38	183,80	1,80	120,20	0,85	165,00	0,05	0,05	0,00
ТТК 375	Овощи по-деревенски	180	4,50	5,10	31,20	188,70	44,00	38,00	102,00	0,32	0,00	0,18	0,16	0,00
685/04	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,03	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,32	19,24	91,92	7,80	5,46	25,38	0,42	0	0,008	0,04	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,88	0,38	9,35	48,34	13,20	8,22	22,99	0,76	1,110	0,033	0,05	0,00
	Итого за прием		19,65	19,82	85,84	600,34	260,80	59,48	278,57	3,15	166,11	0,30	0,30	0,00
	Итого за 6 дней:		120,28	121,66	529,11	3695,14	1601,88	384,80	1694,24	20,67	1202,60	2,36	2,12	104,35
	В среднем за 1 день:		20,05	20,28	88,19	615,86	266,98	64,13	282,37	3,45	200,43	0,39	0,35	17,39
	Итого за 12 дней:		243,58	238,35	1075,20	7400,47	3253,98	768,67	3351,53	42,84	2281,20	4,37	3,86	203,88
	В среднем за 1 день:		20,30	19,86	89,60	616,71	271,16	64,06	279,29	3,57	190,10	0,36	0,32	16,99

Примечание: Допускается замена одного дня другим.