

	3-вариант													
	Обед:													
437/04	Гуляш из говядины	60/60	6,21	13,10	10,84	186,10	128,70	31,76	110,87	0,37	86,50	0,05	0,03	5,00
Таб.4, 508/04	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,50	6,72	13,21	139,32	102,50	5,10	92,40	1,69	50,00	0,015	0,05	
ТТК 360	Напиток Я-Яшка №1	200			14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,8	30,00	0,12	0,11	10,00
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	13,80	8,40	39,00	0,66		0,02	0,06	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,3		0,03	0,04	
ТТК №157	Хачапури Аджарские	100	2,39	2,25	16,42	95,49	5,23	4,95	7,70	0,28	27,05	0,08	0,06	
	Итого — завтрак:		22,04	22,98	95,01	675,02	272,83	66,90	292,77	4,10	193,55	0,32	0,35	15,00

Примечание: Допускается замена одного дня другим.



"СОГЛАСОВАНО"
 Директор
 МАОУ "Средняя школа № 8"
 Александрова Е.В.
 2023 год



"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор КГ МУТП
 "Сияние Севера"
 Г.М. Шаганов
 2023 год

**Примерное циклическое меню на завтраки для учащихся общеобразовательных школ
 на 2024 уч.год по типу "Шведский стол" (комплексный завтрак)**

День 2 Возрастная категория: 12 лет и старше (5-11 классы)

КГ МУТП "Сияние Севера"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево-	ЭЦ,	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			г	г			ды, г	ккал	Са	Mg	P	Fe	A(рет.экв.)	B2 (мг)
			всего	всего										
1-вариант														
Завтрак:														
ТТК 300(а)	Птица, запеченная в сметанном соусе	120	8,75	14,92	8,18	202,00	174,25	19,40	60,20	0,07	102,00	0,30	0,18	
520/04	Пюре картофельное	200	6,10	6,72	14,20	141,67	82,50	15,10	92,40	1,69	110,00	0,015	0,013	
№700(2004)	Напиток клюквенный	200			21,00	84,00	12,00	6,00	8,00	0,8				10,00
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	13,80	8,40	39,00	0,66		0,02	0,06	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,3		0,03	0,04	
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	0,40	9,60	43,60	0,8	1,25	0,02	0,03	7,00
	Итого-обед:		22,19	22,95	93,52	669,38	293,55	69,19	278,00	4,32	213,25	0,39	0,32	17,00
2-вариант														
Завтрак:														
№67(2004)	Салат «Мясной»	100	6,00	8,98	4,95	124,62	64,00	19,80	55,52	0,04	35,00		0,14	
№456(2004)	Зразы рубленые	100/5	1,50	7,93	15,03	137,49	85,67	15,8	64,89	2,3	37,98	0,32	0,1	
№541 (2004)	Рагу из овощей	200	8,04	4,90	16,47	142,14	70,33	14,14	75,53	0,3	122,00			8,00
639/04	Напиток из сухофруктов	200			14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,8				9,00
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	13,80	8,40	39,00	0,66		0,002	0,06	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,3		0,00	0,04	
	Итого-обед:		22,48	22,72	90,99	658,36	256,40	74,83	277,74	4,40	194,98	0,33	0,34	17,00

	3-вариант													
	Завтрак:													
ТТК№253	Рыба, запеченная с сыром (горбуша)	120	7,08	14,26	8,60	191,06	180,00	30,23	88,12	0,16	125,00	0,25	0,10	8,00
ТК№ 371	Овощи тушеные «Гавайская смесь»	200	8,04	7,90	16,47	169,14	70,33	14,14	75,53	1,5	86,00		0,11	1,00
686(2004)	Чай с сахаром и лимоном	200			14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,8				
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	13,80	8,40	39,00	0,07		0,02	0,06	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,3		0,03	0,04	
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	0,40	3,60	19,60	1	1,25	0,02	0,03	7,00
	Итого-обед:		22,46	23,47	89,21	657,91	287,13	73,06	265,05	3,83	212,25	0,32	0,34	16,00

Примечание: Допускается замена одного дня другим.



"СОГЛАСОВАНО":

Директор

МАОУ "Средняя школа № 8"

Александрова Е.В.

" 2023 год



"УТВЕРЖДАЮ":

Директор КГ МУТП

"Сияние Севера"

Г.М. Шагапов

2023 год

**Примерное циклическое меню на завтраки для учащихся общеобразовательных школ
на 2024 уч.год по типу "Шведский стол" (комплексный завтрак)**

День 3 Возрастная категория: 12 лет и старше (5-11 классы)

КГ МУТП "Сияние Севера"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			г всего	г всего			Ca	Mg	P	Fe	A(рет.экв.)	B2 (мг)	B1 (мг)	C,мг
	1-вариант													
	Завтрак:													
№444(2004)	Плов по-узбекски	60/160	12,11	17,40	14,40	262,64	144,18	28,96	180,16	1,22	82,64	0,06	0,05	2,00
№705(2004)	Напиток из шиповника	200			24,00	96,00	52,00	16,00	8,00	0,8	112,00	0,23		10,00
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	13,80	8,40	39,00	0,66		0,02	0,06	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,8		0,03	0,04	
ТТК №32	Крендель с сахаром	100	2,39	4,25	16,42	113,49	55,23	4,95	7,70	0,28	7,05	0,06	0,2	3,39
	Итого-завтрак		21,44	22,56	95,36	670,24	275,81	69,00	269,66	3,76	201,69	0,40	0,35	15,39
	2-вариант													
	Завтрак:													
№68(2004)	Салат «Столичный»	100	6,74	6,82	8,74	123,30	11,00	17,94	44,01	0,80	63,00	0,11	0,11	8,00
ТТК № 47	Пельмени п/ф (промышленного производства)	210/7	8,75	14,92	15,18	230,00	224,25	29,40	160,20	1,37	132,00	0,18	0,12	8,1
№685(2004)	Чай с сахаром	200			24,00	96,00	12,00	6,00	8,00	0,8				
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	13,80	8,40	39,00	0,66		0,02	0,06	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,3		0,03	0,04	
	Итого-завтрак		22,43	22,65	88,46	647,41	271,65	72,43	286,01	3,93	195,00	0,34	0,33	16,10

3-вариант														
Завтрак:														
ТТК №35	Мясо по-французски (с филе птицы)	250	14,55	19,93	25,03	337,69	255,67	35,8	144,89	1,73	207,98	0,24	0,19	3,00
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200			14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,08				10,00
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	13,80	8,40	39,00	0,66		0,02	0,06	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,3		0,03	0,04	
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	0,40	9,60	43,60	1	1,25	0,03	0,03	3,00
	Итого-завтрак		21,89	21,24	89,17	635,40	292,47	70,49	270,29	3,77	209,23	0,32	0,32	16,00

Примечание: Допускается замена одного дня другим.



"СОГЛАСОВАНО":

Директор
 МАОУ "Средняя школа № 8"
 Александрова Е.В.
 "с утверждением
 отдельных
 предметов"
 2023 год

"УТВЕРЖДАЮ":

Директор КГ МУТП
 "Сияние Севера"
 Г.М. Шагалов
 2023 год



**Примерное циклическое меню на завтраки для учащихся общеобразовательных школ
 на 2024 уч.год по типу "Шведский стол" (комплексный завтрак)**

День 4 Возрастная категория: 12 лет и старше (5-11 классы)

КГ МУТП "Сияние Севера"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево-	ЭЦ,	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			г	г			ды, г	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A(рет.экв.)	B2 (мг)
			всего	всего										
1-вариант														
Завтрак:														
ТТК№253	Рыба, запеченная с сыром (горбуша)	120	7,08	15,26	8,60	200,06	180,00	30,23	88,12	0,16	125,00	0,25	0,1	8,00
ТТК №21	Рис с овощами	180/40	5,96	4,06	18,00	132,38	5,96	2,06	41,43	0,73	23,00	0,04	0,07	6,50
№686(2004)	Чай с лимоном	200			14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,6				
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	13,80	8,40	39,00	0,66		0,02	0,06	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,3		0,03	0,04	
ТТК №236	Пицца «Аппетитная»	80	2,11	2,40	10,40	71,64	44,18	13,96	60,16	1,22	52,64	0,06	0,05	2,30
Итого-завтрак:			22,09	22,63	91,54	658,19	266,54	71,34	271,51	3,67	200,64	0,40	0,32	16,80
2-вариант														
Завтрак:														
ТТК№164 587/04	Котлета отбивная куриная "Валентинка"	100/7	6,21	11,25	8,94	161,85	128,70	28,76	50,87	0,37	86,50	0,25	0,15	
Таб.4, 508/04	Каша гречневая с овощами	200/40	6,98	7,72	16,20	162,20	32,50	5,10	92,40	1	40,00	0,015	0,05	
ТТК 349	Напиток Я-Яшка №3	200			14,00	56,00	22,00	6,00	8,00	0,8	12,30			12,00
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	13,80	8,40	39,00	0,66		0,02	0,06	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,3		0,03	0,04	
	Фрукты	100	2,11	2,40	9,40	67,64	44,18	13,96	60,16	1,22	52,64	0,06	0,05	3,00
Итого-завтрак:			22,24	22,28	89,08	645,80	251,78	72,91	285,23	4,35	191,44	0,38	0,35	15,00

	3-вариант													
	Завтрак:													
№67(2004)	Салат «Мясной»	100	2,55	0,82	5,74	40,54	31,00	1,94	2,01	0,88	10,00	0,20	0,02	5,00
ТТК 300(а)	Птица запеченная в сметанном соусе	120	7,75	11,92	8,18	171,00	108,49	32,40	90,20	0,67	70,00	0,05	0,06	3,00
№520 (2004)	Пюре картофельное	200	3,98	8,72	6,20	119,20	82,50	15,10	92,40	0,69	110,00	0,015	0,013	
№685(2004)	Чай с сахаром	200			24,00	96,00	12,00	6,00	8,00	0,8			0,10	7,10
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	13,80	8,40	39,00	0,32		0,02	0,06	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,3		0,03	0,04	
	Итого-завтрак:		21,22	22,37	84,66	624,85	258,39	74,53	266,41	3,66	190,00	0,32	0,29	15,10

Примечание: Допускается замена одного дня другим.

	3-вариант													
	Завтрак:													
450/04	Шницель натуральный рубленый (говядина) с маслом сливочным	100/3	12,21	13,25	2,94	179,85	128,70	11,76	80,87	0,37	86,50	0,14	0,20	2,00
520/04	Пюре картофельное	200	2,98	6,72	26,20	177,20	82,50	15,10	92,40	1,69	110,00	0,015	0,012	2,00
№686(2004)	Чай с сахаром и лимоном	200			24,00	96,00	12,00	6,00	8,00	0,36				
	Хлеб пшеничный	60	3,74	0,60	21,98	108,28	11,50	14,30	36,50	0,53		0,01	0,04	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,3		0,03	0,04	
ТТК №146	Рогалик с повидлом	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25		0,20	0,03	12,00
	Итого-завтрак:		21,71	21,40	95,74	662,40	261,30	66,85	263,57	4,50	196,50	0,40	0,32	16,00

Примечание: Допускается замена одного дня другим.



"СОГЛАСОВАНО"
 Директор
 МАОУ "Средняя школа № 8"
 Александрова Е.В.
 " " " " 2023 год



"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор КГ МУТП
 "Сияние Севера"
 Г.М. Шагапов
 " " " " 2023 год

Примерное циклическое меню на завтраки для учащихся общеобразовательных школ на 2024 уч.год по типу "Шведский стол" (комплексный завтрак)

День 6 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 элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A(рет.экв.)	B2 (мг)	B1 (мг)	C, мг
	1-вариант													
	Завтрак:													
№71 (2004)	Винегрет овощной с зеленым горошком	100	4,53	8,38	15,89	157,10	78,98	12,39	4,68	0,08	11,00	0,10		5,45
ТТК 47	Пельмени с маслом (п/ф промышленного производства)	200/7	10,00	12,97	7,01	184,77	164,02	17,02	148,23	1,30	180,12	0,02	0,22	4,00
685/04	Чай с сахаром	200			14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,08				
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	11,50	14,30	36,50	0,53		0,02	0,060	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,3		0,03	0,04	
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	0,40	9,60	43,60	2	1,25	0,2	0,03	7,00
	Итого-завтрак:		21,87	22,66	87,04	639,58	277,50	70,00	275,81	4,29	192,37	0,37	0,35	16,45
	2-вариант													
	Завтрак:													
ТТК №35	Мясо по-французски (с филе птицы)	250	10,39	17,02	16,05	258,94	158,80	20,80	159,20	2,2	185,00	0,11	0,17	5,00
ТТК 349	Напиток Я-Яшка №3	200			14,00	56,00	12,00	6,00	58,00	0,8	20,00			6,00
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	13,80	8,40	39,00	0,66		0,02	0,080	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,3		0,03	0,04	
	Фрукты	100	4,53	3,38	15,89	112,10	78,98	22,39	4,68	0,08	0,01	0,17		5,45
	Итого-завтрак:		21,86	21,31	86,48	625,15	274,18	68,28	295,68	4,04	205,01	0,33	0,29	16,45

	3-вариант													
	Завтрак:													
ТТК№253	Рыба, запеченная с сыром (горбуша)	120	7,08	8,26	8,60	137,06	130,00	30,23	88,12	2,16	125,00	0,25	0,15	8,00
ТТК №21	Рис с овощами	160/40	4,55	5,53	23,22	160,85	19,80	2,64	103,98	0,79	67,00		0,06	1,00
685/04	Чай с сахаром	200			14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,08				
	Хлеб пшеничный	60	3,74	0,60	21,98	108,28	11,50	14,30	36,50	0,53		0,01	0,040	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,3		0,03	0,04	
№747 (2004)	Колбасное изделие запеченое в тесте	50/50	4,53	8,00	15,89	153,68	78,98	9,39	4,68	0,08	23,00	0,10		5,45
	Итого-завтрак:		22,28	22,82	94,71	673,34	262,88	73,25	276,08	3,94	215,00	0,39	0,29	14,45

Примечание: Допускается замена одного дня другим.

3 вариант														
Завтрак:														
423/04	Бефстроганов (говядина)	60/60	8,59	10,64	6,41	155,76	174,44	17,30	63,98	0,1	93,50	0,11	0,14	7,00
508/04	Каша гречневая рассыпчатая	200	3,98	6,72	16,20	141,20	42,50	15,10	92,40	1,69	56,00	0,15	0,05	5,00
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15			24,00	96,00	12,00	6,00	8,00	0,2		0,03		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	13,80	8,40	39,00	0,66		0,02	0,060	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30		0,03	0,04	
ТТК №125	Крендель сахарный	90	2,24	2,82	6,1	58,74	36,66	11,58	49,93	1,01	48,42	0,05	0,04	5,00
	Итого-завтрак:		21,75	21,09	93,25	649,81	290,00	69,07	288,11	3,96	197,92	0,39	0,33	17,00

Примечание: Допускается замена одного дня другим.

3 вариант														
Завтрак:														
№67(2004)	Салат «Мясной»	100	5,75	11,92	8,18	163,00	88,49	12,40	60,20	0,07	79,00	0,04		0,44
№381(2004)	Рыба, запеченная с картофелем по-русски (горбуша)	230	7,55	7,93	17,03	169,69	129,67	22,96	140,50	1,10	122,00	0,11	0,190	
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200			24,00	96,00	12,00	6,00	8,00	0,80				5,00
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	13,80	8,40	39,00	0,66		0,02	0,060	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30		0,03	0,04	
	Фрукты	100	0,40	0,40	3,60	19,60	16,00	9,00	11,00	1,25		0,20	0,03	10,00
	Итого-завтрак:		20,64	21,16	93,35	646,40	270,56	69,45	293,50	4,18	201,00	0,40	0,32	15,44

Примечание: Допускается замена одного дня другим.

	3-вариант													
	Завтрак:													
№388/04	Палочки рыбные	100/5	8,01	10,52	6,75	153,72	159,8	19,87	47,22	1,35	137,00	0,24	0,13	
520/04	Пюре картофельное	200	6,98	6,72	6,20	113,20	82,50	8,10	92,40	0,69	74,00	0,013	0,00	0,4
№685(2004)	Чай с сахаром	200			14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,08		0,03		15,00
	Хлеб пшеничный	60	3,74	0,60	21,98	108,28	11,50	14,30	36,50	0,53		0,01	0,040	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,3		0,03	0,04	
№747 (2004)	Колбасное изделие запеченое в тесте	100	0,11	3,40	19,40	108,64	4,18	3,96	6,16	0,22	5,64	0,05	0,20	
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	0,40	9,60	43,60	1	1,25	0,03	0,2	0,40
	Итого-завтрак:		21,62	22,07	88,95	640,91	280,98	72,52	268,68	4,17	217,89	0,40	0,41	15,80

Примечание: Допускается замена одного дня другим.



**Примерное циклическое меню на завтраки для учащихся общеобразовательных школ
на 2024 уч. год по типу "Шведский стол" (комплексный завтрак)**

День 10 Возрастная категория: 12 лет и старше (5-11 классы)

КГ МУТП "Сияние Севера"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			г всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A(рет.экв.)	B2 (мг)	B1 (мг)	C, мг
	1-вариант													
	Завтрак:													
№71/2004	Винегрет овощной с зеленым горошком	100	2,39	7,02	6,05	96,94	160,80	20,80	59,20	0,2	85,00		0,07	5,20
ТТК № 47	Пельмени п/ф (промышленного производства) с маслом сливочным	200/5	10,98	10,72	16,20	205,20	102,50	5,10	92,40	1,69	110,00	0,015	0,05	
ТТК 360	Напиток Я-Яшка № 1	200			14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,08		0,30	0,09	5,00
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	11,50	14,30	36,50	0,53		0,02	0,060	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30		0,03	0,04	
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	0,40	9,60	43,60	1,1	1,25	0,03	0,02	7,00
	Итого-завтрак:		20,71	19,05	86,39	599,85	297,80	66,49	274,50	3,90	196,25	0,40	0,33	17,20
	2-вариант													
	Завтрак:													
442/04	Говядина в кисло сладком соусе	50/50	12,21	13,25	10,94	211,85	48,70	21,76	80,87	3,05	86,50	0,03	0,13	8,7
511/04	Рис отварной	200	1,55	3,53	13,22	90,85	19,80	2,64	33,98	0,09			0,06	
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200			14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,80			0,01	5,1
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	11,50	14,30	36,50	0,09		0,32	0,030	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,03		0,03	0,04	
№643(сб.нац.кух.)	Эчпочмак	100	1,39	5,02	16,05	114,94	160,80	10,80	59,20	0,04	115,00		0,07	2,50
	Итого-завтрак:		22,09	22,71	94,75	671,75	263,40	66,19	253,35	4,10	201,50	0,38	0,34	16,30

	3-вариант													
	Завтрак:													
ТТК№138	Салат Рыжик	100	2,39	5,02	16,05	118,94	160,80	10,80	89,20	3,2	185,00		0,07	1,30
ТТК №35	Мясо по-французски (филе птицы)	100/150	12,55	17,03	15,03	263,59	85,67	25,8	104,89	0,73	37,98	0,044	0,109	
685/04	Чай с сахаром	200			14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,08		0,30		15,00
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	11,50	14,30	36,50	0,053		0,02	0,060	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30		0,03	0,04	
	Итого-завтрак:		21,88	22,96	85,62	636,64	280,57	67,59	273,39	4,36	222,98	0,39	0,28	16,30

Примечание: Допускается замена одного дня другим.



"СОГЛАСОВАНО":
 Директор
 МАОУ "Средняя школа № 8"
 Александрова Е.В.
 " с учебным изучением отдельных предметов" 2023 год



"УТВЕРЖДАЮ":
 Директор КГ МУТП
 "Сияние Севера"
 Г.М. Шагапов
 " " " 2023 год

Примерное циклическое меню на завтраки для учащихся общеобразовательных школ на 2024 уч.год по типу "Шведский стол" (комплексный завтрак)

День 11

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 элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A(рет.экв.)	B2 (мг)	B1 (мг)	C,мг
1-вариант														
Завтрак:														
438/04	Азу из говядины	50/150	7,54	15,20	2,68	177,68	112,8	28,8	118,89	0,56	37,98	0,25	0,21	8,00
ТТК 349	Напиток из смеси ягод Я-Яшка №3	200			24,00	96,00	12,00	6,00	8,00	0,80				
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	13,80	8,40	39,00	0,66		0,02	0,060	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,3		0,03	0,04	
ТТК №146	Рогалик с повидлом	100	6,39	5,02	16,05	134,94	90,80	10,80	59,20	0,2	185,00	0,07		0,61
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25		0,02	0,03	7,00
	Итого-завтрак:		21,27	21,53	92,87	650,33	256,00	73,69	270,89	3,77	222,98	0,39	0,34	15,61
2-вариант														
Завтрак:														
№67(2004)	Салат "Мясной"	100	3,39	5,02	6,05	82,94	90,80	10,80	59,20	0,2	85,00	0,07		3,00
ТТК №108	Отбивная из филе куриного с маслом сливочным	100/5	8,61	10,05	6,90	152,49	36,30	15,81	31,89	1,85	87,00	0,20	0,20	4,00
333, 516/04	Макаронные изделия отварные	200	1,60	5,25	16,52	119,73	96,04	22,75	86,00	0,90	22,00	0,03	0,02	1,00
№686(2004)	Чай с сахаром и лимоном	200/15			24,00	96,00	12,00	6,00	8,00	0,20				7,00
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	13,80	8,40	39,00	0,66		0,00	0,060	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,3		0,03	0,04	
	Итого-завтрак:		20,54	21,23	94,01	649,27	259,54	74,45	258,89	4,11	194,00	0,33	0,32	15,00

	3-вариант													
	Завтрак:													
413/04	Сосиски отварные с маслом сливочным	100/5	9,39	6,02	6,05	115,94	110,80	15,80	59,20	1,2	5,00	0,20	0,07	2,00
№520 (2004)	Пюре картофельное	200	3,80	8,00	10,20	128,00	54,00	17,00	34,00	1,20	126,00	0,15	0,12	5,00
№639(2004)	Напиток из сухофруктов	200			14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,08			0,03	5,00
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	13,80	8,40	39,00	0,66		0,00	0,060	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,3		0,03	0,04	
ГТК №236	Пицца "Аппетитная"	100	0,39	5,02	16,05	110,94	60,80	10,80	59,20	0,2	85,00	0,01		3,00
	Итого-завтрак:		20,52	19,95	86,84	608,99	262,00	68,69	234,20	3,64	216,00	0,39	0,32	15,00

Примечание: Допускается замена одного дня другим.



"СОГЛАСОВАНО":
 Директор
 MAOU "Средняя школа № 8"
 Александрова Е.В.
 2023 год



"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор КГ МУТП КГ МУТ
 "Сияние Севера"
 Г.М. Шагапов
 2023 год

**Примерное цикличное меню на завтраки для учащихся общеобразовательных школ
 на 2024 уч.год по типу "Шведский стол" (комплексный завтрак)**

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

КГ МУТП "Сияние Севера"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево-	ЭЦ,	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			г	г			ды, г	ккал	Са	Mg	P	Fe	A(рет.экв.)	B2 (мг)
			всего	всего										
1-вариант														
Завтрак:														
№67(2004)	Салат Мясной	100	5,39	5,02	16,05	130,94	60,80	10,80	59,20	1,2	85,00	0,02	0,01	6,00
423/04	Бефстроганов (говядина)	50/50	7,59	7,64	17,41	168,76	74,44	17,30	103,98	0,65	93,50	0,24	0,02	7,00
Таб.4, 508/04	Каша гречневая рассыпчатая	200	2,79	8,58	13,50	142,38	85,31	4,40	32,54	1,10	15,00	0,03	0,18	3,00
639/04	Напиток из смеси сухофруктов	200			14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,08				
	Хлеб пшеничный	60	3,74	0,60	21,98	108,28	11,50	14,30	36,50	0,53		0,01	0,040	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,3		0,03	0,04	
	Итого-завтрак:		21,89	22,27	93,96	663,83	254,65	63,49	275,02	3,86	193,50	0,33	0,29	16,00
2-вариант														
Завтрак:														
ТТК№164 587/04	Котлета отбивная куриная "Валентинка"с маслом сливочным	100/7	5,73	11,69	9,03	164,25	137,64	15,84	176,51	0,58	118,50		0,13	
ТТК №21	Рис с овощами	180/40	7,79	8,58	13,50	162,38	85,31	14,40	32,54	0,40	102,00	0,03	0,10	
№700(2004)	Напиток из клюквы	200			14,00	56,00	12	6,00	8,00	0,80		0,06		15,00
	Хлеб пшеничный	60	3,74	0,60	21,98	108,28	11,50	14,30	36,50	0,53		0,01	0,040	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,3		0,03	0,04	
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25		0,20	0,03	
	Итого-завтрак:		20,04	21,70	79,13	591,98	273,05	70,23	299,35	3,86	220,50	0,33	0,34	15,00

	3-вариант													
	Завтрак:													
№68 (2004)	Салат «Столичный»	100	5,39	5,02	16,05	130,94	100,80	10,80	59,20	3,2	145,00	0,07		0,05
№436(2004)	Жаркое по-домашнему	50/150	5,73	9,69	9,03	146,25	137,64	15,84	116,51	0,10	48,50		0,17	
685/04	Чай с сахаром	200			24,00	96,00	12,00	6,00	8,00	0,08		0,30		15,00
	Хлеб пшеничный	60	3,74	0,60	21,98	108,28	11,50	14,30	36,50	0,53		0,01	0,040	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,3		0,03	0,04	
ТТК №3	Булочка дорожная	100	2,39	4,25	6,42	73,49	5,23	4,95	7,70	0,28	7,05	0,01	0,06	
	Итого-завтрак:		19,63	19,99	88,50	612,43	277,77	62,58	262,71	4,49	200,55	0,42	0,31	15,05

Примечание: Допускается замена одного дня другим.