



## 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)

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 (рети.эв.)	B2 (мг)	B1 (мг)	C (мг)
<b>Завтрак 1 день</b>														
ТТК 65	Карбонара школьная	150/100	16,19	20,75	44,77	430,59	250,67	51,90	230,51	2,25	185,00	0,40	0,24	14,00
685/04	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	60	3,77	0,12	24,05	112,36	9,75	6,83	31,72	0,53	0,000	0,01	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,26	0,46	11,26	58,22	15,90	9,90	27,70	0,92	1,340	0,04	0,06	0,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>22,42</b>	<b>21,33</b>	<b>94,08</b>	<b>657,97</b>	<b>288,32</b>	<b>74,63</b>	<b>297,93</b>	<b>4,50</b>	<b>186,34</b>	<b>0,45</b>	<b>0,35</b>	<b>14,00</b>
<b>Завтрак 2 день</b>														
366/04	Запеканка из творога со сметаной	190/20	14,10	21,51	35,65	392,59	180,68	41,15	155,62	0,3	203,43	0,06	0,05	2,10
692/04	Кофейный напиток	200	1,88	0,38	15,10	71,34	18,25	8,25	26,50	0,77	1,12	0,03	0,16	5,00
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,12	24,05	112,36	9,75	6,83	31,72	0,53	0,000	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
ТТК №11	Плюшка Новомосковская	80	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,2	0,03	10,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>22,41</b>	<b>22,87</b>	<b>95,66</b>	<b>678,11</b>	<b>240,58</b>	<b>75,13</b>	<b>252,54</b>	<b>3,77</b>	<b>205,89</b>	<b>0,34</b>	<b>0,35</b>	<b>17,10</b>
<b>Завтрак 3 день</b>														
ТТК 300(а)	Птица, запеченная в сметанном соусе	120	11,75	13,92	6,60	198,68	184,25	24,00	105,00	0,21	22,10	0,02	0,00	0,06
ТТК №23	Рис с овощами	150/40	4,50	8,10	34,40	228,50	76,95	28,00	110,00	1,6	56,66	0,04	0	1,50
ТТК 374	Морс клюквенный	200	0,00	0,00	18,60	74,40	12,00	6,00	8,00	0,8	120,00	0,34	0,24	15,00
	Хлеб пшеничный	40	3,77	0,12	24,05	112,36	9,75	6,83	31,72	0,53	0,000	0,01	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,26	0,46	11,26	58,22	15,90	9,90	27,70	0,92	1,340	0,04	0,06	0,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>22,28</b>	<b>22,60</b>	<b>94,91</b>	<b>672,16</b>	<b>298,85</b>	<b>74,73</b>	<b>282,42</b>	<b>4,06</b>	<b>200,10</b>	<b>0,45</b>	<b>0,35</b>	<b>16,56</b>

Завтрак 4 день														
ТТК 388/04	Палочки рыбные (горбуша)	100/10	11,54	16,09	8,26	224,01	180,79	7,89	115,00	0,38	178,00	0,05	0,03	0,00
520/04	Пюре картофельное	180	4,50	5,77	18,09	142,29	53,46	34,60	105,88	0,29	11,88	0,14	0,18	2,28
ТТК 360	Напиток из смеси ягод Я-яшка № 1	200	0,00	0,00	24,00	96,00	12,00	6,00	8,00	0,08	0,00	0,01	0,00	7,00
	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,12	24,05	112,36	9,75	6,83	31,72	0,53	0,000	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
ТТК №236	Пицца Аппетитная	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	2,25	0,00	0,2	0,03	10,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>22,47</b>	<b>22,84</b>	<b>95,26</b>	<b>676,48</b>	<b>287,90</b>	<b>74,22</b>	<b>299,30</b>	<b>4,45</b>	<b>191,22</b>	<b>0,45</b>	<b>0,35</b>	<b>19,28</b>
Завтрак 5 день														
ТТК 370	Нагетсы из филе птицы	100	8,49	14,75	18,77	241,79	201,67	29,9	100,51	2,37	185,00	0,2	0,10	0,00
ТТК 50/1	Рис отварной	180	1,28	1,27	16,70	83,35	54,00	17,00	112,00	0,40	6,00	0,05	0,10	5,00
700/04	Напиток клюквенный	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,08	0,00	0,03	0,00	15,00
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,20	11,50	7,00	32,50	0,55	0,000	0,02	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,000	0,03	0,04	0,00
№769(2004)	Булочка Домашняя	70	6,39	5,25	10,42	114,49	5,23	4,95	7,70	0,28	7,050	0,08	0,06	0,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>22,34</b>	<b>22,10</b>	<b>95,51</b>	<b>670,30</b>	<b>295,00</b>	<b>75,54</b>	<b>295,51</b>	<b>3,98</b>	<b>198,05</b>	<b>0,41</b>	<b>0,35</b>	<b>20,00</b>
Завтрак 6 день														
413/04	Колбаски детские отварные с маслом сливочным	100/8	11,60	18,49	14,80	272,01	50,00	23,00	110,00	0,50	123,00	0,09	0,13	0,00
ТТК 371	Овощи тушеные Гавайская смесь	180	4,20	3,60	28,20	162,00	154,00	26,00	100,00	0,36	70,00	0,08	0,10	3,00
ТТК 357	Напиток Витошка с витаминами и пребиотиками (малина)	200	0,20	0,00	15,80	64,00	24,00	8,00	14,00	2,8	0,00	0,15	0,03	15,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	11,50	7,00	32,50	0,55	0,000	0,02	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,000	0,03	0,04	0,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>22,18</b>	<b>22,92</b>	<b>94,42</b>	<b>672,68</b>	<b>250,10</b>	<b>74,69</b>	<b>291,30</b>	<b>4,51</b>	<b>193,00</b>	<b>0,37</b>	<b>0,35</b>	<b>18,00</b>
	<b>Итого за 6 дней:</b>		<b>134,10</b>	<b>134,66</b>	<b>569,84</b>	<b>4027,70</b>	<b>1660,75</b>	<b>448,94</b>	<b>1719,00</b>	<b>25,27</b>	<b>1174,60</b>	<b>2,47</b>	<b>2,10</b>	<b>104,94</b>
	<b>В среднем за 1 день:</b>		<b>22,35</b>	<b>22,44</b>	<b>94,97</b>	<b>671,28</b>	<b>276,79</b>	<b>74,82</b>	<b>286,50</b>	<b>4,21</b>	<b>195,77</b>	<b>0,41</b>	<b>0,35</b>	<b>17,49</b>
Завтрак 7 день														
ТТК 65	Карбонара школьная	150/100	12,31	18,08	43,77	387,00	250,67	42,90	200,51	3,30	165,00	0,02	0,00	12,00
685/04	Чай с сахаром	200	4,00	3,50	15,10	107,90	21,00	14,00	31,00	0,03	55,50	0,31	0,26	0,00
	Хлеб пшеничный	60	3,80	0,40	24,60	117,20	11,50	7,00	32,50	0,55	0,000	0,02	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,000	0,03	0,04	0,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>22,49</b>	<b>22,41</b>	<b>94,49</b>	<b>669,57</b>	<b>293,77</b>	<b>74,59</b>	<b>298,81</b>	<b>4,18</b>	<b>220,50</b>	<b>0,38</b>	<b>0,35</b>	<b>12,00</b>
Завтрак 8 день														
437/04	Гуляш (говядина)	50/50	11,10	12,05	9,04	189,01	157,00	13,06	103,07	0,90	174,35	0,100	0,150	0,00
511/04	Рис отварной	180	4,60	9,20	28,00	213,20	44,00	28,00	102,00	0,32	43,00	0,02	0,08	0,16
700/04	Напиток клюквенный	200	0,00	0,00	13,00	52,00	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,03	0,00	15,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	11,50	7,00	32,50	0,55	0,000	0,02	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,000	0,03	0,04	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,2	0,03	10,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>22,28</b>	<b>22,48</b>	<b>95,26</b>	<b>672,48</b>	<b>251,10</b>	<b>73,75</b>	<b>291,37</b>	<b>4,12</b>	<b>217,35</b>	<b>0,40</b>	<b>0,35</b>	<b>25,16</b>

<b>Завтрак 9 день</b>														
ТТК 66	Чикенбургер	240	16,80	14,54	51,34	403,42	67,40	45,00	173,60	2,29	180,00	0,04	0,12	4,00
ТТК 362	Картофель запеченный, фасоль стручковая с овощами	150/70	5,50	7,35	30,90	211,75	194,00	18,00	102,00	0,92	38,00	0,28	0,16	7,00
№686(2004)	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	13,60	54,40	16,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,00	0,00	6,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>22,50</b>	<b>21,89</b>	<b>95,84</b>	<b>669,57</b>	<b>277,40</b>	<b>69,00</b>	<b>283,60</b>	<b>4,01</b>	<b>218,00</b>	<b>0,32</b>	<b>0,28</b>	<b>17,00</b>
<b>Завтрак 10 день</b>														
462/04	Тефтели из говядины с соусом томатным (2 вариант)	100/20	10,59	9,64	5,41	150,76	146,44	23,30	103,98	1,25	87,500	0,00	0,13	0,00
Таб. №4, №508	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,50	12,10	29,90	246,50	84,00	18,00	110,00	0,32	120,00	0,08	0,1	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	40	3,80	0,40	24,60	117,20	11,50	7,00	32,50	0,55	0,000	0,02	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,000	0,03	0,04	0,00
ТТК №157	Хачапури Аджарские	60	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,2	0,03	2,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>21,67</b>	<b>22,97</b>	<b>94,53</b>	<b>671,53</b>	<b>280,54</b>	<b>73,99</b>	<b>300,28</b>	<b>4,47</b>	<b>207,50</b>	<b>0,36</b>	<b>0,35</b>	<b>17,00</b>
<b>Завтрак 11 день</b>														
ТТК 373	Филе птицы, запеченное с сыром	105	11,49	17,75	18,77	280,79	200,67	35,90	110,51	2,30	185,00	0,20	0,06	0,00
520/04	Пюре картофельное	180	4,50	3,77	26,09	156,29	53,46	9,60	110,88	0,29	21,88	0,12	0,19	2,28
ТТК 349	Напиток из смеси ягод Я-Яшка №3	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,03	0,00	7,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	11,50	7,00	32,50	0,55	0,000	0,02	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,000	0,03	0,04	0,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>22,17</b>	<b>22,35</b>	<b>94,48</b>	<b>667,75</b>	<b>288,23</b>	<b>69,19</b>	<b>296,69</b>	<b>4,24</b>	<b>206,88</b>	<b>0,40</b>	<b>0,34</b>	<b>9,28</b>
<b>Завтрак 12 день</b>														
№50(2004)	Салат из свеклы с сыром	120	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	34,00	0,2	0,03	2,00
443/04	Плов с говядиной	55/150	15,75	19,93	35,03	382,49	239,67	38,96	200,50	1,30	175,00	0,12	0,22	0,00
№639(2004)	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,03	0,00	7,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	11,50	7,00	32,50	0,55	0,000	0,02	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,000	0,03	0,04	0,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>22,33</b>	<b>21,16</b>	<b>94,25</b>	<b>656,76</b>	<b>289,77</b>	<b>71,65</b>	<b>286,80</b>	<b>4,20</b>	<b>209,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,34</b>	<b>9,00</b>
	<b>Итого за 6 дней:</b>		<b>133,44</b>	<b>132,18</b>	<b>568,44</b>	<b>3996,06</b>	<b>1675,36</b>	<b>432,21</b>	<b>1756,67</b>	<b>25,54</b>	<b>1245,07</b>	<b>2,33</b>	<b>2,01</b>	<b>91,44</b>
	<b>В среднем за 1 день:</b>		<b>22,24</b>	<b>22,03</b>	<b>94,74</b>	<b>666,01</b>	<b>279,23</b>	<b>72,04</b>	<b>292,78</b>	<b>4,26</b>	<b>207,51</b>	<b>0,39</b>	<b>0,34</b>	<b>15,24</b>
	<b>Итого за 12 дней:</b>		<b>267,54</b>	<b>266,84</b>	<b>1138,28</b>	<b>8023,76</b>	<b>3336,11</b>	<b>881,15</b>	<b>3475,67</b>	<b>50,81</b>	<b>2419,67</b>	<b>4,80</b>	<b>4,11</b>	<b>196,38</b>
	<b>В среднем за 1 день:</b>		<b>22,30</b>	<b>22,24</b>	<b>94,86</b>	<b>668,65</b>	<b>278,01</b>	<b>73,43</b>	<b>289,64</b>	<b>4,23</b>	<b>201,64</b>	<b>0,40</b>	<b>0,34</b>	<b>16,37</b>

Примечание: Допускается замена одного дня другим.