



Примерное циклическое меню на завтраки

для учащихся с 1-4 кл. льготной категории общеобразовательных школ на 2024 уч.год.

(Второй вариант)

Возрастная категория: 7-11 лет (1-4 классы)

КГ МУТП "Сияние Севера"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A (рег.экв.)	B2 (мг)	B1 (мг)	C (мг)
Завтрак 1 день														
413/04	Сосиски отварные с маслом	100/8	9,01	8,29	14,51	168,69	154,76	22,37	150,03	0,97	158,00	0,00	0,15	0,00
ТТК 49/1	Макаронные изделия отварные с сыром (2 вариант)	160/20	6,88	11,06	24,12	223,54	96,04	22,75	86,00	0,9	12,00	0,3	0,02	0,00
№592(94)	Кисель из клюквы	200	0,20	0,00	24,80	100,00	10,00	2,00	2,00	0,6	0,00	0,02	0,06	15,00
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,50	0,00	0,02	0,06	0,00
	Итого за прием		19,25	19,75	82,75	585,75	270,00	60,32	272,83	2,97	170,00	0,34	0,29	15,00
Завтрак 2 день														
ТТК 300(а)	Птица, запеченная в сметанном соусе	120	8,75	10,92	18,18	206,00	174,25	19,40	130,20	0,00	50,00	0,08	0,08	0,00
Таб.4, 508/04	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,50	5,10	31,90	191,50	18,00	13,5	10,80	1,49	95,00	0,1	0,12	0,00
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	13,60	54,40	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,30	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,50	0,00	0,02	0,06	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,2	0,03	6,00
	Итого за прием		16,41	16,42	83,00	545,42	213,45	52,10	183,80	2,79	145,00	0,50	0,26	0,00
Завтрак 3 день														
366/04	Запеканка из творога (чизкейк) со сметаной	180/20	15,24	17,80	40,78	384,28	252,00	43,50	218,00	1,4	171,00	0,30	0,22	4,00
ТТК 9	Напиток из яблок и клюквы	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,75	0,00	0,00	0,00	10,00
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,50	0,00	0,02	0,06	0,00
	Итого за прием		18,40	18,20	74,10	533,80	273,20	62,70	260,80	2,65	171,00	0,32	0,28	14,00

	Завтрак 4 день													
101/04	Огурец консервированный (порциями)	60	0,74	0,82	5,74	33,30	11,00	1,94	14,01	0,00	10,00	0,00	0,02	10,00
ТТК 253	Рыба, запеченная с сыром (минтай)	120	12,94	15,79	14,26	250,91	231,79	47,89	91,00	1,43	178,00	0,02	0,18	0,00
520/04	Пюре картофельное	200	2,32	2,30	30,20	150,78	18,00	2,40	121,80	0,72	0,00	0,00	0,05	5,00
685/04	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	13,60	54,40	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,30	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,50	0,00	0,02	0,06	0,00
	Итого за прием		19,16	19,31	83,12	582,91	281,99	71,43	269,61	3,45	188,00	0,34	0,31	15,00
	Завтрак 5 день													
444/04	Плов по-узбекски	50/150	15,55	17,93	37,03	371,69	229,67	29,96	220,50	0,60	172,00	0,12	0,19	0,00
700/04	Напиток клюквенный	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,00	0,00	15,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,50	0,00	0,02	0,06	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,2	0,03	6,00
	Итого за прием		19,11	18,73	79,95	564,81	266,87	58,16	274,30	3,15	172,00	0,34	0,28	21,00
	Завтрак 6 день													
476/97	Котлета Домашняя с маслом сливочным	100/5	11,39	12,02	16,05	217,94	120,80	10,80	199,20	0,15	65,00	0,00	0,10	0,00
520/04	Пюре картофельное	200	2,32	2,30	30,20	150,78	18,00	2,40	121,80	0,72	0,00	0,00	0,05	5,00
705/04	Напиток их плодов шиповника	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,75	0,00	0,00	0,00	15,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,50	0,00	0,02	0,06	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,2	0,03	6,00
	Итого за прием		17,27	15,12	89,17	518,24	176,00	41,40	374,80	2,12	65,00	0,02	0,21	26,00
	Итого за 6 дней:		109,60	107,53	492,09	3330,93	1481,51	346,11	1636,14	17,13	911,00	1,86	1,63	91,00
	В среднем за 1 день:		18,27	17,92	82,02	555,16	246,92	57,69	272,69	2,86	151,83	0,31	0,27	15,17
	Завтрак 7 день													
413/04	Сосиски отварные с маслом	100/8	9,01	8,29	14,51	168,69	154,76	22,37	150,03	0,97	158,00	0,00	0,15	0,00
ТТК 49/1	Макаронные изделия отварные с сыром (2 вариант)	160/20	6,88	11,06	24,12	223,54	96,04	22,75	86,00	0,9	12,00	0,3	0,02	0,00
№592(94)	Кисель из клюквы	200	0,20	0,00	24,80	100,00	10,00	2,00	2,00	0,6	0,00	0,02	0,06	15,00
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,50	0,00	0,02	0,06	0,00
	Итого за прием		19,25	19,75	82,75	585,75	270,00	60,32	272,83	2,97	170,00	0,34	0,29	15,00
	Завтрак 8 день													
437/04	Гуляш (говядина)	60/60	11,10	12,05	19,04	229,01	117,00	17,06	128,07	0,43	60,00	0,100	0,190	0,00
ТТК 21	Каша гречневая с овощами	180/40	4,50	5,10	21,90	151,50	18,00	13,5	10,80	1,49	90,00	0,1	0,12	0,00
639/04	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	14,00
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,50	0,000	0,02	0,06	0,00
	Итого за прием		18,76	17,55	74,26	530,03	156,20	49,76	181,67	3,22	150,00	0,25	0,37	14,00

Завтрак 9 день														
	Продукт йогуртовый	100	2,80	3,20	5,50	62,00	30,24	8,00	88,00	0,10	30,00	0,10	0,03	1,86
ТТК 9.С.С.	Котлета Воздушная (филе куриное)	100/4	10,75	13,92	14,18	225,00	168,49	32,40	19,20	0,74	140,00	0,17	0,14	5,00
516/04	Макаронные изделия отварные	200	3,60	5,25	26,52	167,73	96,04	22,75	86,00	0,90	12,000	0,03	0,02	0,00
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	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	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,50	0,000	0,02	0,06	0,00
	Итого за прием		20,31	22,77	79,52	604,25	315,97	82,35	236,00	3,04	182,00	0,35	0,25	6,86
Завтрак 10 день														
101/04	Огурец консервированный (порциями)	60	0,74	0,82	5,74	33,30	11,00	1,94	14,01	0,00	10,00	0,00	0,02	10,00
451/04	Плов (говядина)	60/160	12,55	16,93	50,03	402,69	205,67	36,80	204,89	0,93	111,98	0,24	0,19	0,00
701/04	Напиток яблочный	200	0,00	0,00	13,60	54,40	10,00	2,00	2,00	0,6	0,00	0,02	0,06	15,00
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,50	0,0000	0,02	0,06	0,00
	Итого за прием		16,45	18,15	88,69	583,91	235,87	53,94	255,70	2,03	121,98	0,28	0,33	25,00
Завтрак 11 день														
374/04	Рыба, тушеная в томате с овощами	60/60	12,94	12,79	14,26	223,91	131,79	18,89	91,00	0,43	158,00	0,00	0,15	0,00
520/04	Пюре картофельное	200	2,32	2,30	30,20	150,78	18,00	2,4	121,80	0,72	0,00	0	0,05	0,00
700/04	Напиток клюквенный	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,03	0,00	10,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,50	0,00	0,02	0,06	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,2	0,03	6,00
	Итого за прием		18,82	15,89	87,38	567,81	186,99	49,49	266,60	3,70	158,00	0,25	0,29	16,00
Завтрак 12 день														
	Продукт йогуртовый	100	2,40	3,50	13,80	96,30	60,00	4,00	44,00	0,10	12,500	0,05	0,04	11,00
Таб №4/04	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200/10	11,18	13,14	29,72	281,86	173,80	28,80	172,20	0,13	165,540	0,00	0,17	0,00
692/04	Напиток кофейный	200	1,40	2,00	14,00	79,60	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,02	0,00	5,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,50	0,000	0,02	0,06	0,00
ТТК 157	Хачапури Аджарские	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,20	0,03	6,00
	Итого за прием		18,54	19,44	86,44	594,88	271,00	61,00	270,00	2,78	178,04	0,29	0,30	22,00
	Итого за 6 дней:		112,13	113,55	499,04	3466,63	1436,03	356,86	1482,80	17,74	960,02	1,76	1,83	98,86
	В среднем за 1 день:		18,69	18,93	83,17	577,77	239,34	59,48	247,13	2,96	160,00	0,29	0,31	16,48
	Итого за 12 дней:		221,73	221,08	991,13	6797,56	2917,54	702,97	3118,94	34,87	1871,02	3,62	3,46	189,86
	В среднем за 1 день:		18,48	18,42	82,59	566,46	243,13	58,58	259,91	2,91	155,92	0,30	0,29	15,82

Примечание: Допускается замена одного дня другим.