



Примерное циклическое меню на завтраки
для учащихся общеобразовательных школ с родительской доплатой (86 руб.) на 2024 уч.год.
(Второй 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	100/10	10,00	8,49	0,80	119,61	40,00	22,00	119,00	0,80	0,00	0,09	0,03	0,00
ТТК 22	Каша перловая рассыпчатая с овощами с соусом томатным	150/40/20	5,88	11,06	34,12	259,54	218,00	40,20	125,00	0,95	78,00	0,2	0,2	5,00
685/04	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	25,80	103,20	10,00	2,00	2,00	0,6	0,00	0,02	0,06	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
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	38,70	10,60	6,60	21,20	0,62	0,90	0,02	0,04	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,02	0,03	7,00
	Итого за прием		19,04	19,95	80,04	575,87	277,20	77,40	280,80	2,85	78,00	0,33	0,35	5,00
Завтрак 2 день														
ТТК 267	Биточек Школьный с маслом сливочным	110/10	10,75	12,92	18,18	232,00	204,25	9,40	120,20	2,10	176,00	0,010	0,090	0,00
510/04	Каша ячневая вязкая	200	4,99	5,67	38,77	226,07	48,88	42,22	124,43	0,36	0,00	0,088	0,16	5,00
№700/04	Напиток клюквенный	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
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	38,70	10,60	6,60	21,20	0,62	0,90	0,02	0,04	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,02	0,03	7,00
	Итого за прием		18,90	18,99	89,87	605,99	274,33	70,82	287,43	3,76	176,00	0,42	0,31	5,00

Завтрак 3 день														
ТТК 329	Котлета Городская с маслом сливочным	110/10	10,01	14,52	6,75	197,72	209,80	39,87	37,22	1,35	164,00	0,18	0,13	0,00
511/04	Каша пшеничная вязкая	200	4,50	5,10	41,90	231,50	18,00	13,5	10,80	1,49	95,00	0,1	0,12	5,00
№639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	13,60	54,40	10,00	4,00	22,00	0,6	0,00	0,02	0,06	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
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	38,70	10,60	6,60	21,20	0,62	0,90	0,02	0,04	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,02	0,03	7,00
	Итого за прием		17,67	20,02	81,57	577,14	247,00	70,57	104,82	3,94	259,00	0,32	0,37	12,00
Завтрак 4 день														
ТТК 156	Котлета рыбная по-волжски (минтай) с маслом сливочным	110/10	12,94	15,79	14,26	250,91	221,79	47,89	110,10	1,13	168,00	0,02	0,18	0,00
511/04	Рис отварной	230	2,32	2,30	30,20	150,78	18,00	2,40	121,80	0,72	0,00	0,00	0,05	5,00
ТТК 350	Напиток Я-Яшка №1	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
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	38,70	10,60	6,60	21,20	0,62	0,90	0,02	0,04	0,00
	Итого за прием		18,42	18,49	77,38	549,61	260,99	69,49	274,70	3,15	168,00	0,34	0,29	5,00
Завтрак 5 день														
ТТК 267	Шницель школьный с маслом сливочным	110/10	12,55	13,93	27,03	283,69	129,67	9,96	220,50	0,60	172,00	0,12	0,19	0,00
534/04	Капуста тушеная	220	3,96	6,53	27,22	183,49	114,84	39,60	79,20	1,58	0,00	0,06	0,060	33,66
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	13,60	54,40	12,00	6,00	8,00	0,8	0,000	0,00	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
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	38,70	10,60	6,60	21,20	0,62	0,90	0,02	0,04	0,00
	Итого за прием		19,67	20,86	87,17	615,10	265,71	68,76	342,50	3,48	172,00	0,20	0,31	33,66
Завтрак 6 день														
476/97	Котлета Домашняя с маслом сливочным	100/6	11,79	16,02	12,05	239,54	183,80	1,80	120,20	0,15	165,00	0,05	0,05	0,00
510/04	Каша пшеничная	200	4,50	5,10	41,90	231,50	18,00	13,5	10,80	1,49	95,00	0,1	0,12	0,00
№ 592/94	Кисель из клюквы	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,75	0,000	0,00	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
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	38,70	10,60	6,60	21,20	0,62	0,90	0,02	0,04	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,02	0,03	7,00
	Итого за прием		19,45	21,52	87,27	620,56	223,00	34,50	173,80	2,89	260,00	0,17	0,23	10,00
	Итого за 6 дней:		113,15	119,83	503,30	3544,27	1548,23	391,54	1464,05	20,07	1113,00	1,78	1,86	70,66
	В среднем за 1 день:		18,86	19,97	83,88	590,71	258,04	65,26	244,01	3,35	185,50	0,30	0,31	11,78

Завтрак 7 день														
413/04	Колбаски детские отварные	100/10	10,00	8,49	0,80	119,61	40,00	22,00	119,00	0,80	0,00	0,09	0,03	0,00
534/04	Капуста тушеная	220	4,84	7,98	33,36	224,62	140,33	48,39	96,78	1,93	0,00	0,07	0,070	41,13
№ 631/04	Напиток из яблок	200	0,00	0,00	25,80	103,20	10,00	2,00	2,00	0,6	0,00	0,02	0,06	0,00
	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	20	1,50	0,30	7,50	38,70	10,60	6,60	21,20	0,62	0,90	0,02	0,04	0,00
	Итого за прием		18,64	16,87	84,56	564,63	201,83	79,39	250,28	3,88	0,00	0,20	0,21	41,13
Завтрак 8 день														
ТТК 262	Котлета рыбная Любительская (минтай) с маслом сливочным	110/10	9,10	6,05	19,04	167,01	117,00	17,06	102,07	0,43	200,00	0,100	0,190	0,00
ТТК 22	Каша перловая рассыпчатая с овощами с соусом томатным	150/40/20	5,88	11,06	34,12	259,54	218,00	40,20	125,00	0,95	78,00	0,2	0,2	5,00
700/04	Напиток клюквенный	200	0,00	0,00	14,00	56,00	10,00	2,00	2,00	0,2	0,020	0,00	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	20	1,50	0,30	7,50	38,70	10,60	6,60	21,20	0,62	0,90	0,02	0,04	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,02	0,03	7,00
	Итого за прием		18,78	17,51	91,76	599,75	356,50	66,26	261,57	2,13	278,02	0,32	0,44	20,00
Завтрак 9 день														
ТТК 9.С.С.	Котлета Воздушная (филе куриное) с маслом сливочным	100/10	10,75	13,92	14,18	225,00	168,49	32,40	19,20	0,74	140,00	0,17	0,14	5,00
510/04	Каша пшеничная	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
639/04	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,75	0,000	0,00	0,00	5,00
	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	20	1,50	0,30	7,50	38,70	10,60	6,60	21,20	0,62	0,90	0,02	0,04	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,02	0,03	7,00
	Итого за прием		18,15	19,57	79,30	565,93	288,03	68,15	145,70	2,94	152,00	0,22	0,21	10,00

Завтрак 10 день														
ТТК 156	Котлета Домашняя с маслом сливочным	100/6	11,79	16,02	12,05	239,54	183,80	1,80	120,20	0,15	165,00	0,05	0,05	0,00
541/04	Рагу из овощей	220	2,32	2,30	30,20	150,78	18,00	2,40	121,80	0,72	0,00	0,00	0,05	0,00
701/04	Напиток яблочный	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,75	0,00	0,00	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
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	38,70	10,60	6,60	21,20	0,62	0,90	0,02	0,04	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,02	0,03	7,00
	Итого за прием		17,27	18,72	75,57	539,84	223,00	23,40	284,80	2,12	165,00	0,07	0,16	0,00
Завтрак 11 день														
101/04	Огурец консервированный (порциями)	40	0,50	0,55	3,83	22,27	7,33	1,30	9,34	0,00	6,66	0,00	0,03	4,00
397/04	Фрикадельки рыбные (минтай) с соусом томатным	100/30	12,94	14,79	14,26	241,91	213,00	48,89	111,00	1,43	161,00	0,30	0,15	0,00
511/04	Рис отварной	230	2,32	2,30	30,20	150,78	18,00	2,40	121,80	0,72	0,00	0,00	0,05	0,00
№686(2004)	Чай с лимоном	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,75	0,00	0,00	0,00	20,00
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	38,70	10,60	6,60	21,20	0,62	0,90	0,02	0,04	0,00
	Итого за прием		18,42	17,49	77,78	542,21	252,20	70,49	275,60	3,40	161,00	0,32	0,26	20,00
Завтрак 12 день														
438/04	Азу (говядина)	50/150	15,55	17,93	57,03	451,69	229,67	49,96	240,50	0,60	172,00	0,12	0,19	0,00
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	14,00	56,00	10,00	2,00	2,00	0,6	0,00	0,02	0,06	7,00
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,40	24,60	120,24	11,50	7,00	32,50	0,55	0,000	0,02	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	38,70	10,60	6,60	21,20	0,62	0,90	0,02	0,04	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,02	0,03	7,00
	Итого за прием		20,11	18,33	95,63	627,93	251,17	58,96	275,00	1,75	172,00	0,16	0,30	7,00
	Итого за 6 дней:		111,37	108,49	504,60	3440,29	1572,73	366,65	1492,95	16,22	928,02	1,29	1,58	98,13
	В среднем за 1 день:		18,56	18,08	84,10	573,38	262,12	61,11	248,83	2,70	154,67	0,22	0,26	16,36
	Итого за 12 дней:		224,52	228,32	1007,90	6984,56	3120,96	758,19	2957,00	36,29	2041,02	3,07	3,44	168,79
	В среднем за 1 день:		18,71	19,03	83,99	582,05	260,08	63,18	246,42	3,02	170,09	0,26	0,29	14,07

Примечание: Допускается замена одного дня другим.