



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

День 1 Возрастная категория: 12 лет и старше (5-11 классы)

КГ МУТП "Сияние Севера"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево-	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			г	г			ды, г	Ca	Mg	P	Fe	A(рет.экв.)	B2 (мг)	B1 (мг)
			всего	всего										
	1-вариант													
	Завтрак:													
50/04	Салат из свеклы с сыром (свекла, сыр, масло растит.)	110	1,74	5,82	5,74	82,30	11,00	1,94	34,01		10,00		0,04	2,00
436/04	Жаркое по-домашнему	55/150	13,06	15,93	25,03	295,71	229,67	36,96	140,50	1,60	172,00	0,03	0,150	
№686(2004)	Чай с сахаром и лимоном	200			14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,8				5,00
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,40	29,52	139,92	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	0,4	1,25	0,24	0,03	7,00
	Итого — завтрак:		22,14	22,98	94,91	675,00	277,47	73,59	299,91	3,76	183,25	0,32	0,32	14,00
	2-вариант													
	Завтрак:													
ГТК№ 138	Салат «Рыжик»	100	3,74	2,82	5,07	60,64	11,00	1,94	14,01		10,00		0,04	6,00
413/04	Сосиски отварные с маслом сливочным	100/5	9,39	16,02	8,05	213,94	160,80	30,80	59,20	1,2	185,00		0,07	
516/04	Макаронные изделия отварные	180	1,96	2,06	18,00	98,38	45,96	2,06	51,43	0,73	0,03	0,04	0,07	
685/04	Чай с сахаром	200			14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,31				4,00
	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	0,4	1,25	0,24	0,03	7,00
	Итого — завтрак:		22,43	22,21	95,26	670,67	254,56	69,49	250,04	3,60	196,28	0,33	0,31	17,00

	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.



**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 рубленные	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.



А. Гулиева



"УТВЕРЖДАЮ":
 Директор КГ МУТП
 "Сияние Севера"
 Е.М. Шагапов
 "27" / 12 / 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	
ГТК №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.



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)	B1 (мг)	C,мг	
	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.



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

День 5

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

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(рег.экв.)	B2 (мг)	B1 (мг)	C,мг
	1-вариант													
	Завтрак:													
№442/04	Говядина в кисло-сладком соусе	50/50	8,75	8,92	8,18	148,00	204,25	19,40	90,20	1,07	132,00	0,04	0,12	3,00
333,516/04	Макаронные изделия отварные	200	5,96	11,06	21,43	209,10	55,96	12,06	51,43	1,73	70,03	0,04	0,07	
№700(2004)	Напиток клюквенный	200			14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,08				5,00
	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	
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	0,40	9,60	43,60	0,1	1,25	0,2	0,03	7,00
	Итого-обед:		21,23	21,41	86,21	622,45	294,71	72,05	264,53	3,81	203,28	0,32	0,30	15,00
	2-вариант													
	Завтрак:													
ТТК №96	Салат "Удинский"	100	5,84	4,82	15,74	129,70	11,00	1,94	42,01	2,4	10,00	0,2	0,02	5,00
№443(2004)	Плов с мясом (говядина)	60/160	9,55	15,93	27,03	289,69	225,67	25,8	154,89	0,073	197,98	0,15	0,19	
№639(2004)	Напиток из сухофруктов	200			14,00	56,00	12,00	16,00	8,00	0,80				11,00
	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	
	Итого-завтрак:		21,51	21,78	89,77	641,14	270,77	68,73	276,20	4,10	207,98	0,39	0,29	16,00

	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.



**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.



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

День 7 Возрастная категория: 12 лет и старше (5-11 классы)

КГ МУТП "Сияние Севера"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево-	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			г	г			ды, г	Са	Mg	P	Fe	A(рет.экв.)	B2 (мг)	B1 (мг)
	1 вариант													
	Завтрак:													
№50(2004)	Салат из свеклы с сыром	100	1,74	2,82	5,74	55,30	68,00	11,94	14,01	1,00	89,00		0,04	5,00
413/04	Колбаски детские отварные с маслом	100/5	6,10	16,05	5,04	189,01	97,00	17,06	128,07	0,43	130,00	0,03	0,1	5,10
№333, №516 (2004)	Макаронные изделия отварные	200	5,96	2,06	18,00	114,38	35,96	10,06	21,43	0,73	0,03	0,04	0,07	
685/04	Чай с сахаром	200/15			14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,08				
	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	16,00	9,00	11,00	1,25		0,20	0,03	7,00
	Итого-завтрак:		21,14	22,24	92,92	656,40	253,36	73,15	256,31	4,45	219,03	0,32	0,34	17,10
	2 вариант													
	Завтрак:													
№436(2004)	Жаркое по-домашнему	55/150	13,01	14,52	6,75	209,72	209,80	22,87	47,22	0,42	180,00	0,04	0,13	
ТТК № 374	Морс клюквенный	200			24,00	96,00	12,00	6,00	38,00	0,6				
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	13,80	8,40	39,00	0,50		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 №47	Булочка Гребешок с повидлом	80	0,40	4,40	9,60	79,60	16,00	9,00	78,00	1,25	23,00	0,10	0,05	10,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25		0,20	0,03	7,00
	Итого-завтрак:		20,75	20,23	90,49	627,03	278,20	65,96	248,02	4,32	203,00	0,39	0,31	17,00

	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	
ГТК №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.



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

День 8

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:														
№437(2004)	Гуляш (говядина)	60/60	9,21	13,25	10,84	199,45	128,70	11,76	60,87	1,37	86,50	0,05	0,06	5,00
520/04	Пюре картофельное	200	1,98	6,72	8,20	101,20	82,50	25,10	92,40	1,10	80,00	0,150	0,130	
ТТК 349	Напиток Ягодно-яблочная Я-Яшка №3	200	0,20		24,00	96,80	12,00	6,00	8,00	0,80				12,00
	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	
ТТК 3	Булочка "Ромашка"	110	2,24	0,82	8,1	48,74	36,66	11,58	49,93	0,01	38,42	0,08	0,04	
Итого-завтрак:			20,57	21,70	91,68	644,30	284,26	73,53	285,00	4,24	204,92	0,33	0,33	17,00
2 вариант														
Завтрак:														
ТТК 108	Котлета отбивная из филе птицы (филе куриное)	100	6,75	11,92	5,18	155,00	78,49	12,40	60,20	0,67	93,00	0,00		0,44
ТТК 21	Рис с овощами	160/40	4,50	5,10	14,90	123,50	44,00	12,00	92,00	0,32	80,00	0,080	0,16	
685/04	Чай с сахаром	200			24,00	96,00	12,00	6,00	8,00	0,80		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	
№769(2004)	Булочка Домашняя	100	3,53	3,00	5,89	64,68	78,98	12,39	4,68	0,08	23,00	0,02		5,45
	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:			22,12	21,33	94,11	656,89	253,87	70,88	249,68	4,08	196,00	0,38	0,29	15,89

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.



"СОГЛАСОВАНО"
 Директор
 МАОУ «СРЕДНЯЯ
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
 ШКОЛА №1»
 г. Коталым

Гулиева

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор КГ МУТП
 "Сияние Севера"



Г.М. Шагапов

"24" 12 2023 год

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

День 9 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(рег.экв.)	B2 (мг)	B1 (мг)	C, мг
	1-вариант													
	Завтрак:													
ТТК № 370	Наггетсы Школьные	100	7,21	13,25	6,94	175,85	178,70	11,76	120,87	0,37	86,50	0,22	0,03	
333, 516/04	Макаронные изделия отварные	200	6,98	5,29	12,00	123,53	82,50	11,10	42,40	1,69	110,00	0,015	0,013	1,00
№700(2004)	Напиток клюквенный	200			24,00	96,00	12,00	6,00	8,00	0,08				10,00
	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	
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	0,40	9,60	43,60	1	1,25	0,03	0,20	3,00
	Итого-завтрак:		20,71	19,97	85,54	604,73	295,70	63,45	286,17	3,97	197,75	0,31	0,32	14,00
	2-вариант													
	Завтрак:													
№68(2004)	Салат «Столичный»	100	5,74	2,82	5,74	71,30	11,00	1,94	54,01		70,00		0,08	6,00
444/04	Плов по-узбекски	50/150	9,08	15,26	18,60	248,06	220,00	28,12	148,121	3,16	125,00	0,26	0,18	
№639(2004)	Напиток из смеси сухофруктов	200			24,00	96,00	12,00	6,00	8,00	0,08		0,03		11,00
	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	
	Итого-завтрак:		20,94	19,11	81,34	581,11	265,10	61,05	281,43	4,07	195,00	0,33	0,34	17,00

	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			
			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 СОШ №1

Е.А. Тулиева

"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	
ТТК №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.

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.