



НЕЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ — 2 СМЕНА

Примерное циклическое меню на ПОЛДНИКИ

для учащихся 5-11 классов общеобразовательных школ с родительской доплатой (88 руб.)
на 2024 уч.год

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A (рет.экв.)	B2 (мг)	B1 (мг)	C (мг)
1 день														
	Продукт йогуртовый	100	1,80	2,50	8,50	63,70	69,00	14,00	48,60	1,30	44,00	0,15	0,10	0,60
	Печенье весовое	80	8,65	9,00	22,80	206,80	70,00	13,00	90,00	0,77	67,000	0,01	0,08	0,00
ТТК 360	Напиток Я-Яшка №1	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,08	0,00	0,01	0,00	7,00
	Итого за прием		10,45	11,50	45,30	326,50	151,00	33,00	146,60	2,15	111,00	0,17	0,18	7,60
2 день														
ТТК 332а	Котлета рубленая куриная 2 вариант	100/4	7,40	10,00	12,50	169,60	128,00	26,00	120,89	0,84	102,00	0,16	0,090	1,40
№700(2004)	Напиток клюквенный	200	0,20	0,00	16,80	68,00	10,00	3,00	2,00	0,6	0,00	0,02	0,06	8,00
	Хлеб пшеничный	50	3,02	0,09	19,34	90,25	7,84	5,49	25,50	0,43	0,00	0,007	0,004	0,00
	Итого за прием		10,62	10,09	48,64	327,85	145,84	34,49	148,39	1,87	102,00	0,19	0,15	9,40
3 день														
698/04	Напиток йогуртовый	200	1,92	2,50	3,10	42,58	56,33	10,58	55,00	0,05	80,00	0,02	0,04	0,35
	Кондитерское изделие	50	7,90	8,70	33,80	245,10	91,00	16,42	92,50	0,50	23,00	0,01	0,09	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	7,00
	Итого за прием		10,22	11,60	46,50	331,28	163,33	36,00	158,50	1,80	103,00	0,23	0,16	7,35
4 день														
747/04	Колбасные изделия в тесте	50/50	9,39	9,25	16,42	186,49	135,23	24,95	127,70	0,80	97,050	0,00	0,07	0,00
№639(2004)	Напиток из сухофруктов	200	0,20	0,00	16,80	68,00	10,00	3,00	2,00	0,6	0,00	0,02	0,06	3,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,2	0,03	7,00
	Итого за прием		9,99	9,65	42,82	298,09	161,23	36,95	140,70	2,65	97,05	0,22	0,16	10,00

	5 день													
698/04	Кефир	200	5,22	3,20	13,50	103,68	98,00	16,00	68,00	0,00	64,00	0,01	0,15	0,00
	Печенье весовое	70	7,57	7,88	22,80	192,40	61,25	13,00	90,00	0,69	67,000	0,01	0,08	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	7,00
	Итого за прием		13,19	11,48	45,90	339,68	175,25	38,00	169,00	1,94	131,00	0,22	0,18	7,00
	6 день													
ТТК 236	Пицца аппетитная	100	9,39	9,25	16,42	186,49	125,23	24,95	127,70	0,80	97,050	0,02	0,15	0,00
ТТК 349	Напиток из смеси ягод Я-Яшка №3	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,08	0,00	0,01	0,00	3,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,2	0,03	7,00
	Итого за прием		9,79	9,65	40,02	286,09	153,23	39,95	146,70	2,13	97,05	0,23	0,18	10,00
	Итого за 6 дней:		64,26	63,97	269,18	1909,49	949,88	218,39	909,89	12,54	641,10	1,26	1,01	51,35
	В среднем за 1 день:		10,71	10,66	44,86	318,25	158,31	36,40	151,65	2,09	106,85	0,21	0,17	8,56
	7 день													
	Продукт йогуртовый	100	1,80	2,50	8,50	63,70	69,00	14,00	48,60	1,10	32,00	0,15	0,10	0,60
	Печенье весовое	80	8,65	9,00	22,80	206,80	70,00	13,00	90,00	0,77	67,000	0,01	0,08	0,00
ТТК 360	Напиток Я-Яшка №1	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,08	0,00	0,01	0,00	7,00
	Итого за прием		10,45	11,50	45,30	326,50	151,00	33,00	146,60	1,95	99,00	0,17	0,18	7,60
	8 день													
476/97	Котлета Домашняя	100	9,39	11,42	12,04	188,50	152,70	21,78	112,15	0,85	67,60	0,05	0,00	0,00
№705(2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	18,60	74,40	12,00	6,00	8,00	0,8	60,00	0,14	0,10	10,00
	Хлеб пшеничный	50	3,02	0,09	19,34	90,25	7,84	5,49	25,50	0,43	0,00	0,007	0,04	0,00
	Итого за прием		12,41	11,51	49,98	353,15	172,54	33,27	145,65	2,08	127,60	0,20	0,14	10,00
	9 день													
	Продукт йогуртовый	100	1,80	2,50	18,50	103,70	69,00	14,00	48,60	0,90	22,00	0,15	0,10	0,60
ТТК №3	Булочка"Ромашка"	100	7,90	6,70	13,80	147,10	91,00	16,42	115,00	1,31	93,00	0,015	0,09	0,00
ТТК 349	Напиток из смеси ягод Я-Яшка №3	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,08	0,00	0,01	0,00	7,00
	Итого за прием		9,70	9,20	46,30	306,80	172,00	36,42	171,60	2,29	115,00	0,18	0,19	7,60

		10 день													
3/04	Бургерброд с сыром	25/5/25	7,20	10,20	19,90	200,20	145,90	12,80	123,90	0,00	101,25	0,01	0,06	0,14	
692/04	Кофейный напиток	200	1,88	0,38	15,10	71,34	13,25	8,25	26,50	0,77	1,120	0,03	0,05	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	7,00	
	Итого за прием		9,48	10,98	44,60	315,14	175,15	30,05	161,40	2,02	102,37	0,24	0,14	7,14	
		11 день													
	Молочный коктейль	200	1,20	0,50	15,60	71,70	36,00	9,00	21,00	0,55	0,000	0,02	0,03	3,00	
	Печенье весовое	60	8,42	8,89	20,30	194,89	70,00	13,00	90,00	0,42	97,000	0,01	0,08	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	7,00	
	Итого за прием		10,02	9,79	45,50	310,19	122,00	31,00	122,00	2,22	97,00	0,23	0,14	10,00	
		12 день													
ТТК 236	Пицца аппетитная	100	9,39	9,25	16,42	186,49	125,23	24,95	127,70	0,00	97,050	0,00	0,15	0,00	
№685(2004)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,01	0,00	3,00	
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,2	0,03	7,00	
	Итого за прием		9,79	9,65	40,02	286,09	153,23	39,95	146,70	2,05	97,05	0,21	0,18	10,00	
	Итого за 6 дней:		61,85	62,63	271,70	1897,87	945,92	203,69	893,95	12,61	638,02	1,22	0,97	52,34	
	В среднем за 1 день:		10,31	10,44	45,28	316,31	157,65	33,95	148,99	2,10	106,34	0,20	0,16	8,72	
	Итого за 12 дней:		126,11	126,60	540,88	3807,36	1895,80	422,08	1803,84	25,15	1279,12	2,48	1,98	103,69	
	В среднем за 1 день:		10,51	10,55	45,07	317,28	157,98	35,17	150,32	2,10	106,59	0,21	0,17	8,64	

Примечание: Допускается замена одного дня другим.