



**Примерное циклическое меню 10-дневное меню горячих завтраков для обучающихся 5-11 классов
на 2023/24 гг**

Школа	МБОУ "Кирицкая СШ"			Отд./корп				День	Первый
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	гор.блюдо	ТТК	Каша манная молочная с маслом	200		3,38	3,0	16,9	239,57
		ТТК	Кофейный напиток	200		4,52	5,12	22,40	148,50
	хлеб	ТТК	хлеб пшеничный	40		2,63	1,05	17,85	94,50
		ТТК	Сыр Российский порционно	15		3,5	4,4		54,0
	фрукты	№338	Фрукт свежий	100		0,4	0,4	9,8	47,0
			Итого		555		14,41	14,025	66,95
Школа	МБОУ "Кирицкая СШ"			Отд./корп				День	Второй
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	гор.блюдо	ТТК	Каша рисовая с маслом	200		4,97	12,55	27,55	243,08
		ТТК	Яйцо вареное	40		6	5	0,6	78
	гор.напиток	№382	Чай с лимоном + сахар	200		0,16	0,16	18,9	78,6
		ТТК	хлеб пшеничный	40		2,63	1,05	17,85	94,5
		Итого		480		13,76	18,76	64,9	494,18

Школа	МБОУ "Кирицкая СШ"		Отд./корп					День	Третий
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	гор.блюдо	ТТК	Плов с курицей	50/125		14,83	9,16	31,27	267,17
	гор.напиток	ТТК	Какао с молоком	200		4,08	3,54	17,58	118,6
	хлеб	ТТК	хлеб пшеничный	40		2,63	1,05	17,85	94,5
			Итого	415		21,54	13,75	66,7	480,27
Школа	МБОУ "Кирицкая СШ"		Отд./корп					День	Четвертый
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	гор.блюдо	ТТК	Запеканка творожная	13		120,00	16,4	33,0	378,04
	гор.напиток	№338	Йогурт	200		5,76	4,96	22,08	156,00
			Итого	330		125,76	21,34	55,11	534,04
Школа	МБОУ "Кирицкая СШ"		Отд./корп					День	Пятый
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	гор.блюдо	ТТК	Макароны с сыром	150/15		10,76	12,135	40,61	314,95
	гор.напиток	ТТК	Кисель из концентрата	200		0,1		29,2	110,4
	хлеб	ТТК	Хлеб пшеничный	40		2,63	1,05	17,85	94,5
			Итого	405		13,49	13,185	87,66	519,85
Школа	МБОУ "Кирицкая СШ"		Отд./корп					День	Шестой
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	гор.блюдо	ТТК	Каша пшеничная молочная	200		7,22	14,19	32,78	287,8
	гор.напиток	№338	Сок	200				11,5	46
		ТТК	Яйцо вареное	40		6	5	0,6	78
	хлеб	ТТК	Хлеб пшеничный	40		2,63	1,05	17,85	94,5
			Итого	480		15,85	20,24	62,73	506,3
Школа	МБОУ "Кирицкая СШ"		Отд./корп					День	Седьмой
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	гор.блюдо	ТТК	Гречка с курицей	150		12,71	7,9	26,8	229,00
	гор.напиток	ТТК	Какао с молоком	200		4,08	3,54	17,58	118,60
	хлеб	ТТК	Хлеб пшеничный	40		2,63	1,05	17,85	94,50
	фрукты	№338	Фрукт свежий	100		0,4	0,4	9,8	47,0
			Итого	490		19,82	12,84	72,03	489,1

Школа	МБОУ "Кирицкая СШ"			Отд./корп				День	Восьмой
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	гор.блюдо	ТТК	Каша геркулесовая молочная	200		7,25	14,19	32,78	287,83
		ТТК	Сыр Российский порционно	15		3,48	4,425		54
	напиток	№338	Сок	200				11,5	46
		ТТК	Яйцо вареное	40		6	5	0,6	78
	хлеб	ТТК	Хлеб пшеничный	40		2,63	1	17,85	94,5
			Итого		495		19,36	24,665	62,73
Школа	МБОУ "Кирицкая СШ"			Отд./корп				День	Девятый
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	гор.блюдо	ТТК	Омлет натуральный	150		15,14	16,89	2,7	223,58
		ТТК	Кисель из концентрата	200		0,1		29,2	110,4
	гор.напиток								
	хлеб	ТТК	Хлеб пшеничный	40		2,63	1,05	17,85	94,5
	фрукты	№338	Фрукт свежий	100		0,4	0,4	9,8	47
		Итого		490		18,27	18,34	59,55	475,48
Школа	МБОУ "Кирицкая СШ"			Отд./корп				День	Десятый
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	гор.блюдо	ТТК	Запеканка творожная	130		12	16,38	33,08	378,04
		гор.напиток	№338	Йогурт	200		5,76	4,96	22,08
			Итого		330		125,76	21,34	55,11