

Согласовано:

Утверждаю:

Директор школы

ИП Никифорова А.Ю.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ для организации льготного питания ЗАВТРАКОВ для учащихся школы
(осенне-зимний период) Для возрастной группы с 12 до 18 лет**

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Неделя первая		Б	Ж	У	ККАЛ	
День 1	Макароны с сыром	170	15,62	18,68	36,02	353,83	276
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
	Фрукт или сок фруктовый	100	1	-	20,2	84,8	т.т.к.
	Хлеб «Дарницкий»	50	2,75	0,5	16,03	79,68	т.т.к.
Итого:		550	19,57	19,18	87,26	579,15	
День 2	Котлета рыбная с соусом	70/50	10,71	9,9	18,1	215,8	324
	Рис отварной	180	4,5	8	37,5	260,3	465
	Чай с лимоном	200	0,26	-	15,22	61,93	629
	Хлеб «Дарницкий»	50	2,75	0,5	16,03	79,68	т.т.к.
Итого:		550	18,22	18,4	86,85	617,71	
День 3	Каша молочная	250	10,5	9,5	46,25	310,15	262
	Бутерброд с маслом и сыром	50	5,74	8,91	15,48	165,18	т.т.к.
	Чай с апельсином	200	0,29	-	15,82	64,4	т.т.к.
	Хлеб «Дарницкий» или пшеничный	50	2,75	0,5	16,03	79,68	т.т.к.
Итого:		550	19,28	18,91	93,58	619,41	
День 4	Биточки куриные с соусом	100	9,74	9,93	8,54	253,69	т.т.к.
	Греча рассыпчатая	200	12,08	8,21	55,95	207,2	463
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
	Хлеб «Дарницкий»	50	2,75	0,5	16,03	79,68	т.т.к.
Итого:		550	24,77	18,64	95,53	601,41	
День 5	Жаркое по-школьному	150	15,79	18,99	35,9	357,61	т.т.к.
	Чай с лимоном	200	0,26	-	15,22	61,93	629
	Сок фруктовый в инв.упаковке или Фрукт	200	1	-	20,2	84,8	т.т.к.
	Хлеб «Дарницкий»	20	1,1	0,2	6,41	39,84	т.т.к.
Итого		570	18,15	19,19	77,73	544,18	

Среднее значение за период:		2770	99,99	94,32	440,95	2961,86	
День 6	Макаронны с сыром	170	15,62	18,68	36,02	353,83	276
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
	Фрукт или сок фруктовый	100	1	-	20,2	84,8	тнк
	Хлеб «Дарницкий»	50	2,75	0,5	16,03	79,68	тнк
Итого:		550	19,57	19,18	87,26	579,15	
День 7	Жаркое по-школьному	150	15,79	18,99	35,9	357,61	тнк
	Чай с лимоном	200	0,26	-	15,22	61,93	629
	Сок фруктовый в инв.упаковке или Фрукт	200	1	-	20,2	84,8	тнк
	Хлеб «Дарницкий»	20	1,1	0,2	6,41	39,84	тнк
Итого:		570	18,15	19,19	77,73	544,18	
День 8	Биточки куриные с соусом	100	9,74	9,93	8,54	253,69	тнк
	Греча рассыпчатая	200	12,08	8,21	55,95	207,2	463
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
	Хлеб «Дарницкий»	50	2,75	0,5	16,03	79,68	тнк
Итого:		550	24,77	18,64	95,53	601,41	
День 9	Плов рисовый с овощами и курой	170	15,65	18,4	37,9	365,9	тнк
	Чай с лимоном	200	0,26	-	15,22	61,93	629
	Сок фруктовый в инв.упаковке или Фрукт	200	1	-	20,2	84,8	тнк
	Хлеб «Дарницкий»	20	1,1	0,2	6,41	31,87	тнк
Итого:		590	18,01	18,6	79,73	544,5	
День 10	Котлета школьная с соусом	100	7,88	10,5	11,61	192,24	416
	Макаронны отварные	200	7,61	9,8	40,8	254	469
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
	Хлеб «Дарницкий»	50	2,75	0,5	16,03	79,68	тнк
Итого:		550	18,44	20,8	83,45	586,76	
Среднее значение за период:		2810	98,94	96,41	423,7	2856	

Примечание

Примерное десятидневное меню составлено на период двух недель (10 дней) в соответствии с рекомендуемой формой, приложением к приказу Департамента образования области от 22.02.2022 года № 548, а также меню-раскладок, содержащих количественные данные о рецептуре блюд, в соответствии с рекомендуемым среднесуточным набором продуктов питания с учетом возраста детей и сезонности (осенне-зимний период, весенне-летний период)

Для приготовления блюд не используются уксус, майонез, салаты заправляются растительным маслом, используется йодированная соль. Салаты из свежих овощей только до 1 марта, с 1 марта используются вареные овощи.

Фрукты свежие могут быть заменены на сок фруктовый в индивидуальной упаковке.