

Согласовано:

Директор школы

А. И. Прохорова

Утверждаю:

ИП Никифорова А.Ю.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ для организации льготного питания ЗАВТРАКОВ для учащихся школ
(осенне-зимний период) Для возрастной группы с 7 до 11 лет

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Б	Ж	У			
	Неделя первая		Б	Ж	У	ККАЛ		
День 1	Макароны с сыром	150	13,78	16,48	31,78	312,2	276	40-38
	Бутерброд с маслом	30	1,56	3,3	10,41	118,36	1	15-38
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628	5-00
	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	тпк	22-00
	Выпечное изделие (без крема)	50	3,77	2,66	16	128,6	тпк	22-24
Итого:		600	18,75	19,14	82,99	586,44		
День 2	Котлета рыбная с соусом	70/50	10,71	9,9	18,1	215,8	324	32-18
	Рис отварной	100	2,5	4,44	20,83	144,61	465	18-60
	Чай с лимоном	200	0,26	-	15,22	61,93	629	6-00
	Хлеб «Дарницкий»	20	1,1	0,2	6,41	39,84	тпк	1-79
	Фрукт	100	0,4	-	9,8	40,8	тпк	24-00
	Кондитерское изделие или выпечное изделие (без крема)	30	0,73	2,7	13,05	84,2	тпк	22-43
Итого:		570	15,7	17,24	83,41	587,18		
День 3	Каша молочная	200	8,4	7,6	37	248,12	262	29-69
	Бутерброд с маслом и сыром	50	5,74	8,91	15,48	165,18	тпк	23-01
	Чай с апельсином	200	0,29	-	15,82	64,4	тпк	7-00
	Фрукт	100	0,8	-	8,1	38	тпк	24-00
	Кондитерское или выпечное изделие (без крема)	30	0,99	0,18	5,77	71,04	тпк	21-30
Итого:		580	16,22	16,69	82,17	586,74		
День 4	Биточки куриные с соусом	100	9,74	9,93	8,54	253,69	тпк	42-01
	Греча рассыпчатая	100	6,04	4,1	27,97	103,6	463	14-20
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628	5-00
	Хлеб «Дарницкий»	20	1,1	0,2	6,41	39,84	тпк	1-79

	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	тпк	22-00
	Кондитерское или выпечное изделие (без крема)	30	0,8	1,6	5,6	44,7	тпк	20-00
Итого:		670	18,88	15,83	83,73	587,47		
День 5	Жаркое по-школьному	150	15,79	18,99	35,9	357,61	тпк	48-68
	Чай с лимоном	200	0,26	-	15,22	61,93	629	6-00
	Фрукт	100	0,4	-	9,8	40,8	тпк	24-00
	Хлеб «Дарницкий»	20	1,1	0,2	6,41	39,84	тпк	1-79
	Кондитерское или выпечное изделие (без крема)	40	1,2	0,56	14,3	67,5	тпк	24-53
Итого		510	18,75	19,75	81,63	567,68		
	Среднее значение за период:	2930	88,3	88,65	413,93	2915,51		
День 6	Макароны с сыром	150	13,78	16,48	31,78	312,2	276	40-38
	Бутерброд с маслом	30	1,56	3,3	10,41	118,36	1	15-38
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628	5-00
	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	тпк	22-00
	Выпечное изделие (без крема)	50	3,77	2,66	16	128,6	тпк	22-24
Итого:		600	18,75	19,14	82,99	586,44		
День 7	Жаркое по-школьному	150	15,79	18,99	35,9	357,61	тпк	48-68
	Чай с лимоном	200	0,26	-	15,22	61,93	629	6-00
	Фрукт	100	0,4	-	9,8	40,8	тпк	24-00
	Хлеб «Дарницкий»	20	1,1	0,2	6,41	39,84	тпк	1-79
	Кондитерское или выпечное изделие (без крема)	40	1,2	0,56	14,3	67,5	тпк	24-53
Итого:		510	18,75	19,75	81,63	567,68		
День 8	Биточки куриные с соусом	100	9,74	9,93	8,54	253,69	тпк	42-01
	Греча рассыпчатая	100	6,04	4,1	27,97	103,6	463	14-20
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628	5-00
	Хлеб «Дарницкий»	20	1,1	0,2	6,41	39,84	тпк	1-79
	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	тпк	22-00
	Кондитерское или выпечное изделие (без крема)	30	0,8	1,6	5,6	44,7	тпк	20-00
Итого:		670	18,88	15,83	83,73	587,47		
День 9	Плов рисовый с овощами и курой	150	13,8	16,23	33,44	322,85	пк	42-83

	Кофейный напиток	200	0,26	-	15,22	61,93	629	13-37
	Бутерброд с маслом и сыром	50	5,74	8,91	15,48	165,18	ттк	23-01
	Фрукт	100	0,8	-	8,1	38	ттк	24-00
	Хлеб «Дарницкий»	20	1,1	0,2	6,41	31,87	ттк	1-79
	Итого:	500	17,52	19,73	73,58	573,01		
День 10	Котлета школьная с соусом	100	7,88	10,5	11,61	192,24	416	44-41
	Макароны отварные	100	3,8	4,9	20,4	127	469	12-40
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628	5-00
	Хлеб «Дарницкий»	50	2,75	0,5	16,03	79,68	ттк	1-79
	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	ттк	22-00
	Кондитерское или выпечное изделие (без крема)	30	0,8	1,6	5,6	44,7	ттк	19-40
	Итого:	650	15,63	15,9	83,25	544,56		
	Среднее значение за период:	2930	89,53	90,35	405,18	2859,16		

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 учётом возраста детей и сезонности (осенне-зимний период, весенне-летний период).

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

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