

Согласовано:



Директор школы  
Ибрагимов ОН

Утверждаю:



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

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Ме рецептуры
			Б	Ж	У		
	Неделя первая		Б	Ж	У	ККАЛ	
День 1	Каша рисовая	250	10,29	13,06	39,02	303,2	к
	Сок фруктовый в инд.упаковке	200	1	-	20,2	84,8	к
	Чай с апельсином	200	0,29	-	15,22	64,4	к
	Бутерброд с маслом и сыром	5/10/20	7,05	5,38	12,46	127,2	к
Итого за день		685	18,63	18,44	86,9	579,6	
День 2	Паста «Новинка»	250	16,91	20,75	32,8	322,3	к
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	к
	Кондитерское или выпечное изделие (без крема)	50	1,65	0,3	12,76	123,4	к
	Хлеб «Дарницкий»	50	2,75	0,5	16,03	79,68	к
Итого за завтрак		550	21,51	21,55	76,6	586,22	
День 3	Котлеты куриные	100	9,08	11,56	9,58	202,75	к
	Рис отварной	200	7,16	6,88	54,72	297,48	к
	Чай с лимоном	200	0,26	-	15,22	61,93	к
	Хлеб «Дарницкий»	50	2,75	0,5	16,03	79,68	к
Итого за день		550	19,25	18,94	95,55	641,84	
День 4	Тефтели рыбные с соусом	110	12,61	11,02	16,85	182,89	к
	Картофельное пюре	200	4,7	7	31,96	238	к
	Чай с апельсином	200	0,29	-	15,82	64,4	к
	Хлеб Дарницкий	40	2,2	0,4	12,83	63,74	к
Итого за завтрак		550	19,8	18,42	77,46	549,03	
День 5	Плов гречневый с овощами и курой	300	16,21	19,75	38	453	к

	Кофейный напиток	200	2,74	1,79	22,88	118,57	1024
	Хлеб Дарницкий	50	2,75	0,5	16,03	79,68	ТТК
Итого за завтрак		550	21,7	22,04	76,91	651,25	
Среднее значение за период:		2885	100,89	99,39	413,42	3007,94	
День 6	Неделя вторая						
	Макароны с сыром	200	11,19	11,25	48,96	365,6	176
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	128
	Бутерброд с маслом	10/20	6,24	7,69	7,8	105,33	1
	Сок фруктовый в инд.упаковке	200	1	-	20,2	84,8	ТК
Итого за день:		630	18,63	18,94	91,97	616,57	
День 7	Биточки куриные с соусом	110	8,63	10,43	8,68	191,98	ТК
	Греча отварная	200	10,08	8,22	56,28	227,1	63
	Чай с лимоном	200	0,26	-	15,22	61,93	29
	Хлеб «Дарницкий»	40	2,2	0,4	12,83	63,74	ТТК
Итого за день		550	21,17	19,05	93,01	544,75	
День 8	Жаркое по-школьному	300	18,48	22,5	45,19	461,4	ТТК
	Напиток из сока	200	0,5	-	32,55	126,21	ТК
	Хлеб Дарницкий	50	2,75	0,5	16,03	79,68	ТК
Итого за день		550	21,73	23	93,77	667,29	
День 9	Каша пшеничная	250	10,5	12,75	37,5	279,75	62
	Фрукт	100	0,8	-	8,1	38	ТК
	Напиток из свежих яблок	200	0,16	-	27,87	112,13	ТК
	Бутерброд с сыром	15/20	7,96	6,35	13,28	136	1
Итого за день		585	19,42	19,1	86,75	565,88	
День 10	Биточки рубленые с соусом	110	11,05	11,95	12,31	200,25	16
	Макароны отварные	200	7,61	7,44	44,8	267,33	69
	Компот из изюма	200	0,36	-	25,17	114,12	12
	Хлеб «Дарницкий»	40	2,2	0,4	12,83	63,74	ТК
Итого за день		550	21,22	19,79	95,11	645,44	
Среднее значение за период:		2865	102,17	99,88	460,61	3039,93	