

Согласовано:

Директор школы



Утверждаю:

ИП Никифорова А.Ю.



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ для организации льготного 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	Из рецептуры
			Б	Ж	У		
	Неделя первая		Б	Ж	У	ККАЛ	
День 1	Каша пшеничная	200	14,31	11,5	32,51	274,26	292
	Бутерброд с маслом	10/40	3,09	7,75	20,65	170,66	т.к.
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
	Яблоки свежие	100	0,4	-	9,8	40,8	т.к.
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>18</b>	<b>19,25</b>	<b>77,97</b>	<b>546,56</b>	
День 2	Биточки куриные с соусом	90	12,3	14	7	205	т.к.
	Рис отварной	180	4,64	6,19	40,95	267,73	465
	Огурцы соленые	20	0,22	0,04	0,76	4,4	т.к.
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	27,6	105,9	588
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	т.к.
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>21,06</b>	<b>20,83</b>	<b>95,55</b>	<b>678,65</b>	
День 3	Гуляш из курицы	90	11,93	12,69	3,58	197,1	т.к.
	Макароны отварные	150	4,31	5,08	41,8	220,5	469
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
	Яблоки свежие	100	0,4	-	9,8	40,8	т.к.
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	6,41	31,87	т.к.
		<b>560</b>	<b>17,94</b>	<b>17,97</b>	<b>76,6</b>	<b>551,11</b>	
День 4	Шницель рыбный	90	13	12	15	185	т.к.
	Картофельное пюре	180	3,62	6,3	26,06	196,2	т.к.
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	27,6	105,9	588
	Огурцы соленые	20	0,22	0,04	0,76	4,4	т.к.
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	т.к.
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>20,74</b>	<b>18,94</b>	<b>88,66</b>	<b>587,12</b>	
День 5	Запеканка творожная с повидлом	170/50	19	21,25	42,03	449,73	297
	Компот из свежих яблок	200	0,16	-	27,87	102,13	585
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	78,39	т.к.
	Яблоки свежие	100	0,4	-	9,8	40,8	т.к.

<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>21,78</b>	<b>22,12</b>	<b>95,12</b>	<b>671,05</b>	
	<b>Среднее значение за период:</b>	<b>2760</b>	<b>99,52</b>	<b>99,11</b>	<b>433,9</b>	<b>3034,49</b>	
	<b>Неделя вторая</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ККАЛ</b>	
День 6	Каша рисовая	200	14,43	10,65	33,6	280	262
	Бутерброд с маслом	10/40	3,09	7,75	20,65	170,66	т.к
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
	Яблоки свежие	100	0,4	-	9,8	40,8	т.к
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>18,12</b>	<b>18,4</b>	<b>79,06</b>	<b>552,3</b>	
День 7	Котлеты из филе кур	90	12,3	14	7	205	т.к
	Макароны отварные	180	5,17	6,1	50,16	264,6	469
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	т.к
	Огурцы соленые	20	0,22	0,04	0,76	4,4	т.к
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>21,19</b>	<b>20,74</b>	<b>92,17</b>	<b>630,46</b>	
День 8	Рагу из овощей с птицей	250	15,3	17,8	38	363,7	т.к
	Горошек зеленый (консервированный)	40	1	0,06	4,48	24	т.к
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	т.к
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>19,8</b>	<b>18,46</b>	<b>76,73</b>	<b>544,16</b>	
День 9	Котлеты мясные с соусом	90	12,8	13	21	232	т.к
	Картофельное пюре	180	3,62	6,3	26,06	196,2	т.к
	Огурцы соленые	20	0,22	0,04	0,76	4,4	т.к
	Отвар из шиповника с сахаром	200	0,2	0,1	11,9	50	т.к
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	т.к
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>20,14</b>	<b>20,04</b>	<b>78,96</b>	<b>578,22</b>	
День 10	Плов рисовый с овощами и птицей	200	14,69	17,9	22,9	321,39	т.к
	Компот из свежих яблок	200	0,16	-	27,87	102,13	85
	Яблоки свежие	100	0,4	-	9,8	40,8	т.к
	Хлеб ржаной	50	2,75	0,5	16,03	79,68	т.к
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>18</b>	<b>18,4</b>	<b>76,6</b>	<b>544</b>	
	<b>Среднее значение за период:</b>	<b>2750</b>	<b>97,25</b>	<b>96,04</b>	<b>403,52</b>	<b>2849,14</b>	

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.