



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	Каша пшенная	200	14,31	11,5	32,51	274,26	262	36-00
	Бутерброд с маслом	10/40	3,09	7,75	20,65	170,66	тгк	23-00
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628	6-00
	Яблоки свежие	100	0,4	-	9,8	40,8	тгк	25-00
	Итого:	550	18	19,25	77,97	546,56		90-00
День 2	Биточки куриные с соусом	90	12,3	14	7	205	тгк	50-00
	Рис отварной	150	3,87	5,1	34,1	203,11	465	26-00
	Огурцы соленые	20	0,22	0,04	0,76	4,4	тгк	5-00
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	27,6	105,9	588	8-00
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	12,83	63,74	тгк	1-00
	Итого:	500	19,19	19,54	82,29	582,15		90-00
День 3	Гуляш из курицы	90	11,93	12,69	3,58	197,1	тгк	45-00
	Макароны отварные	150	4,31	5,08	41,8	220,5	469	17-00
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628	6-00
	Яблоки свежие	100	0,4	-	9,8	40,8	тгк	20-00
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	6,41	31,87	тгк	2-00
	Итого:	560	17,94	17,97	76,6	551,11		90-00
День 4	Шницель рыбный	90	13	12	15	185	тгк	46-00
	Картофельное пюре	150	3,02	5,25	21,72	163,5	тгк	29-00
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	27,6	105,9	588	8-00
	Огурцы соленые	20	0,22	0,04	0,76	4,4	тгк	5-00
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	12,83	63,74	тгк	2-00
	Итого:	500	19,04	17,69	77,91	522,54		90-00
День 5	Запеканка творожная с повидлом	150/30	16,77	18,75	32,5	379,18	297	56-00
	Компот из свежих яблок	200	0,16	-	27,87	102,13	585	11-00
	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,72	12,85	65,32	тгк	2-00
	Яблоки свежие	100	0,4	-	9,8	40,8	тгк	21-00

Итого:		505	19,18	19,47	83,02	587,43		90-00
Среднее значение за период:		2615	93,35	93,92	397,79	2789,79		
Неделя вторая			Б	Ж	У	ККАЛ		
День 6	Каша рисовая	200	14,43	10,65	33,6	280	262	36-00
	Бутерброд с маслом	10/40	3,09	7,75	20,65	170,66	тгк	23-00
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628	6-00
	Яблоки свежие	100	0,4	-	9,8	40,8	тгк	25-00
Итого:		550	18,12	18,4	79,06	552,3		90-00
День 7	Котлеты из филе кур	90	12,3	14	7	205	тгк	58-00
	Макароны отварные	150	4,31	5,08	41,8	220,5	469	17-00
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628	6-00
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	12,83	63,74	тгк	4-00
	Огурцы соленые	20	0,22	0,04	0,76	4,4	тгк	5-00
Итого:		500	19,23	19,52	77,4	554,48		90-00
День 8	Рагу из овощей с птицей	250	15,3	17,8	38	363,7	тгк	70-00
	Горошек зеленый (консервированный)	40	1	0,06	4,48	24	тгк	10-00
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628	6-00
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	12,83	63,74	тгк	4-00
Итого:		530	18,7	18,26	70,32	512,28		90-00
День 9	Котлеты мясные с соусом	90	12,8	13	21	232	тгк	47-00
	Картофельное пюре	150	3,02	5,25	21,72	163,5	тгк	29-00
	Огурцы соленые	20	0,22	0,04	0,76	4,4	тгк	5-00
	Отвар из шиповника с сахаром	200	0,2	0,1	11,9	50	тгк	7-00
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	12,83	63,74	тгк	2-00
Итого:		500	18,44	18,79	68,21	513,64		90-00
День 10	Плов рисовый с овощами и птицей	200	14,69	17,9	22,9	321,39	тгк	57-00
	Компот из свежих яблок	200	0,16	-	27,87	102,13	585	11-00
	Яблоки свежие	100	0,4	-	9,8	40,8	тгк	20-00
	Хлеб ржаной	50	2,75	0,5	16,03	79,68	тгк	2-00
Итого:		550	18	18,4	76,6	544		90-00
Среднее значение за период:		2630	92,49	93,37	371,59	2676,7		

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.