

Согласовано:



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ для организации бесплатного питания Для учащихся совз 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								
Завтрак	Каша рисовая	200	7,43	10,45	28,6	229,27	262	34 00
	Сок фруктовый в инд.упаковке	200	1	-	20,2	84,8	тпк	20 00
	Чай с апельсином	200	0,29	-	15,82	64,4	тпк	9-00
	Бутерброд с маслом и сыром	5/10/20	7,05	5,38	12,46	127,2	3	27 00
Итого:		635	15,77	15,83	77,08	505,67		90-00
Полдник	Суп картофельный с бобовыми	15/200	11,72	14,12	32,51	296	138	26-00
	Напиток из сока	200	0,5	-	34,55	140,21	тпк	11 00
	Хлеб Дарницкий	30	1,65	0,3	9,62	47,81	тпк	3-00
	Печенье	30	0,99	0,18	5,77	74,04	тпк	10-00
	Кондитерское или выпечное изделие без крема	60	1,98	3,36	7,54	121	тпк	20-00
Итого		520	16,84	17,96	89,99	679,06		70-00
Итого за день		1155	32,61	33,79	167,07	1184,73		
День 2								
Завтрак	Паста «Новинка»	200	13,53	16,6	26,3	257,9	тпк	69-00
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628	5-00
	Кондитерское или выпечное изделие (без крема)	50	1,65	0,3	12,76	123,4	тпк	12 00
	Хлеб «Дарницкий»	50	2,75	0,5	16,03	79,68	тпк	4 00
Итого:		500	18,13	17,4	70,1	521,82		90-00
Полдник	Щи из свежей капусты	15/200	11,65	14,84	30,36	291,58	120	26-00
	Хлеб Дарницкий	40	2,2	0,4	12,83	63,74	тпк	4 00

	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	тгк	20 00
	Кондитерское или выпечное изделие без крема	60	1,92	3,68	7,06	115,04	тгк	20 00
Итого		500	16,77	18,92	70,45	555,16		70 00
Итого за день		1000	34,9	36,32	140,55	1076,98		
День 3								
Завтрак	Котлета куриная	100	9,08	11,56	9,58	202,75	тгк	48 00
	Рис отварной	150	3,87	5,16	29,29	223,11	465	30 50
	Чай с лимоном	200	0,26	-	15,22	61,93	629	8 00
	Хлеб «Дарницкий»	50	2,75	0,5	16,03	79,68	тгк	3 50
Итого:		500	15,96	17,22	70,12	567,47		90 00
Полдник	Борщ из свежей капусты	15/200	11,71	14,81	32,87	300	110	26 00
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628	5 00
	Хлеб Дарницкий	30	1,65	0,3	9,62	47,81	тгк	3 00
	Кондитерское или выпечное изделие без крема	50	2,26	3,79	8,28	101,01		16 00
	Сок фруктовый в инд.упаковке	200	1	-	20,2	84,8	тгк	20 00
Итого		680	16,82	18,9	85,98	594,46		70 00
Итого за день		1180	32,42	37,52	153,52	1154,29		
День 4								
Завтрак	Тефтели рыбные с соусом	110	12,61	11,02	16,85	182,89	332	44 75
	Картофельное пюре	150	3,52	5,25	21,72	163,5	тгк	33 00
	Чай с апельсином	200	0,29	-	15,82	64,4	тгк	9 00
	Хлеб «Дарницкий»	40	2,2	0,4	12,83	63,74	тгк	3 25
Итого:		500	18,62	16,67	67,22	474,53		90 00
Полдник	Суп картофельный с крупой	15/200	11,92	14,06	33,05	299,4	136	26 00
	Чай с лимоном	200	0,26	-	15,22	61,93	629	8 00
	Хлеб Дарницкий	30	1,65	0,3	9,62	47,81	тгк	3 00
	Кондитерское или выпечное изделие без крема	30	1,49	2,49	4,77	69,56	тгк	13 00
	Фрукт	100	0,4	-	9,8	40,8	тгк	20 00
Итого		560	15,72	16,85	72,46	519,5		70 00
Итого за день		1060	34,34	33,52	139,68	994,03		
День 5								
Завтрак	Плов гречневый с овощами и курой	250	13,51	16,46	30	377,5	тгк	68 00

	Кофейный напиток	200	2,74	1,79	22,88	118,57	1024	18 00
	Хлеб Дарницкий	50	2,75	0,5	16,03	79,68	тгк	4 00
Итого:		500	19	18,75	68,91	575,75		
Полдник	Суп картофельный с макаронными изделиями	15/200	11,67	14,05	33,21	299,76	139	26 00
	Хлеб Дарницкий	40	2,2	0,4	12,83	63,74		4 00
	Сок фруктовый в инд.упаковке	200	1	-	20,2	84,8	тгк	20 00
	Фрукт	100	0,8	-	8,1	38	тгк	20 00
Итого		540	15,67	14,45	74,34	486,3		70 00
Итого за день		1040	34,67	33,2	143,25	1062,05		
Среднее значение за период:		5435	168,94	174,35	744,07	5472,08		
Неделя вторая								
День 6								
Завтрак	Макароны с сыром	150	8,19	9,25	36,72	274,2	276	43 10
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628	5 00
	Бутерброд с маслом	10/20	6,24	7,69	7,8	105,33	1	21 90
	Сок фруктовый в инд.упаковке	200	1	-	20,2	84,8	тгк	20 00
Итого:		580	15,63	16,94	79,73	525,17		90 00
Полдник	Суп картофельный с бобовыми	15/200	11,72	14,12	32,51	296	138	26 00
	Чай с апельсином	200	0,29	-	15,82	64,4	тгк	9 00
	Хлеб Дарницкий	30	1,65	0,3	9,62	47,81	тгк	3 00
	Кондитерское или выпечное изделие без крема	30	0,99	2,48	3,77	74,04	тгк	12 00
	Сок фруктовый в инд.упаковке	200	1	-	20,2	84,8	тгк	20 00
Итого		660	15,65	16,9	81,92	567,05		70 00
Итого за день		1240	31,28	35,84	161,65	1112,22		
День 7								
Завтрак	Биточки куриные с соусом	110	8,63	9,43	8,68	191,98	тгк	48 60
	Греча отварная	150	8,06	6,16	44,46	155,4	463	30 15
	Чай с лимоном	200	0,26	-	15,22	61,93	629	8 00
	Хлеб «Дарницкий»	40	2,2	0,4	12,83	63,74	тгк	3 75
Итого:		500	19,15	15,99	81,19	473,05		90 00
Полдник	Щи из свежей капусты	15/200	11,65	14,84	30,36	291,58	120	26 00
	Хлеб Дарницкий	40	2,2	0,4	12,83	63,74	тгк	4 00

	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	тгк	0 00
	Кондитерское или выпечное изделие без крема	60	1,92	3,68	7,06	115,04	тгк	0 00
Итого		500	16,77	18,92	70,45	555,16		0-00
Итого за день		1000	35,92	34,91	151,64	1028,21		
День 8								
Завтрак	Жаркое по-школьному	250	15,4	18,95	35,16	381,5	тгк	5 00
	Напиток из сока	200	0,5	-	32,55	126,21	тгк	1 00
	Хлеб «Дарницкий»	50	2,75	0,5	16,03	79,68	тгк	4 00
Итого:		500	18,65	19,45	83,74	587,39		90-00
Полдник	Суп картофельный с крупой	15/200	11,92	14,06	33,05	299,4	136	26 00
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628	5 00
	Хлеб Дарницкий	30	1,65	0,3	9,62	47,81	тгк	3 00
	Кондитерское или выпечное изделие без крема	50	2,26	3,79	8,28	101,01	тгк	16 00
	Сок фруктовый в инд.упаковке	200	1	-	20,2	84,8	тгк	20 00
Итого		680	17,03	18,15	86,16	593,86		70-00
Итого за день		1180	35,68	37,6	169,9	1181,25		
День 9								
Завтрак	Каша пшеничная	200	8,4	10,2	30	223,8	262	28 00
	Фрукт	100	0,8	-	8,1	38	тгк	26 20
	Напиток из свежих яблок	200	0,16	-	27,87	112,13	тгк	14 00
	Бутерброд с сыром	15/20	7,96	6,35	13,28	136	3	21 80
Итого:		535	17,32	16,55	79,25	509,93		90-00
Полдник	Рассольник «Ленинградский»	15/200	12,24	14,99	28,95	294,11	129	26 00
	Напиток из сока	200	0,5	-	34,55	140,21	тгк	11 00
	Хлеб Дарницкий	30	1,65	0,3	9,62	47,81	тгк	3 00
	Кондитерское изделие без крема	30	0,44	2,56	3,77	73,8	тгк	10 00
	Фрукт	100	0,8	-	8,1	38	тгк	20 00
Итого		560	15,63	17,85	84,99	593,93		70-00
Итого за день		1095	32,95	34,4	164,24	1103,86		
День 10								
Завтрак	Бигочки рубленные с соусом	110	11,05	11,95	12,31	200,25	416	51 70
	Макаронные изделия отварные	150	5,71	5,58	36,6	200,5	469	19 70
	Компот из изюма	200	0,36	-	21,17	114,12	932	15-85

	Хлеб «Дарницкий»	40	2,2	0,4	12,83	63,74	ттк	3-25
Итого:		500	19,32	17,93	82,91	578,61		10-00
Полдник	Суп картофельный с макаронными изделиями	15/200	11,67	14,05	33,21	299,76	139	16 00
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628	5 00
	Хлеб Дарницкий	30	1,65	0,3	9,62	47,81	ттк	3-00
	Выпечное или кондитерское изделие без крема	50	2,02	3,19	7,28	98,17	ттк	16 00
	Фрукт	100	0,4	-	9,8	40,8	ттк	20 00
Итого		580	15,94	17,54	74,92	547,38		70-00
Итого за день		1080	35,26	35,47	157,83	1125,99		
Среднее значение за период:		5595	171,09	178,22	805,26	5551,53		