

Согласовано:

Директор школы



**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	Каша пшеничная	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	тتك	23-00
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628	6-00
	Яблоки свежие	100	0,4	-	9,8	40,8	тتك	25-00
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>18</b>	<b>19,25</b>	<b>77,97</b>	<b>546,56</b>		<b>90-00</b>
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	тتك	11-00
	Хлеб Дарницкий	30	1,65	0,3	9,62	47,81	тتك	3-00
	Печенье	30	0,99	0,18	5,77	74,04	тتك	10-00
	Кондитерское или выпечное изделие без крема	60	1,98	3,36	7,54	121	тتك	20-00
<b>Итого</b>		<b>520</b>	<b>16,84</b>	<b>17,96</b>	<b>89,99</b>	<b>679,06</b>		<b>70-00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1070</b>	<b>34,84</b>	<b>37,21</b>	<b>167,96</b>	<b>1225,62</b>		
День 2	Биточки куриные с соусом	90	12,3	14	7	205	тتك	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	тتك	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	тتك	1-00
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>19,19</b>	<b>19,54</b>	<b>82,29</b>	<b>582,15</b>		<b>90-00</b>
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	тتك	4-00
	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	тتك	20-00
	Кондитерское или выпечное изделие без крема	60	1,92	3,68	7,06	115,04	тتك	20-00

Итого		500	16,77	18,92	70,45	555,16		70-00
Итого за день		1000	35,96	38,46	152,74	1137,31		
День 3	Гуляш из курицы	90	11,93	12,69	3,58	197,1	ттк	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	ттк	20-00
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	6,41	31,87	ттк	2-00
Итого:		560	17,94	17,97	76,6	551,11		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	ттк	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	ттк	20-00
Итого		680	16,82	18,9	85,98	594,46		70-00
Итого за день		1240	34,76	36,87	162,58	1145,57		
День 4	Шницель рыбный	90	13	12	15	185	ттк	46-00
	Картофельное пюре	150	3,02	5,25	21,72	163,5	ттк	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	ттк	5-00
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	12,83	63,74	ттк	2-00
Итого:		500	19,04	17,69	77,91	522,54		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	ттк	3-00
	Кондитерское или выпечное изделие без крема	30	1,49	2,49	4,77	69,56	ттк	13-00
	Фрукт	100	0,4	-	9,8	40,8	ттк	20-00
Итого		560	15,72	16,85	72,46	519,5		70-00
Итого за день		1060	34,76	34,54	150,37	1042,04		
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	ттк	2-00
	Яблоки свежие	100	0,4	-	9,8	40,8	ттк	21-00

<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>19,18</b>	<b>19,47</b>	<b>83,02</b>	<b>587,43</b>		<b>90-00</b>
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого</b>		<b>540</b>	<b>15,67</b>	<b>14,45</b>	<b>74,34</b>	<b>486,3</b>		<b>70-00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1045</b>	<b>34,85</b>	<b>33,92</b>	<b>157,36</b>	<b>1073,73</b>		
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>5415</b>	<b>175,17</b>	<b>181</b>	<b>791,01</b>	<b>5624,27</b>		
Неделя вторая								
<b>День 6</b>	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
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>18,12</b>	<b>18,4</b>	<b>79,06</b>	<b>552,3</b>		<b>90-00</b>
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого</b>		<b>660</b>	<b>15,65</b>	<b>16,9</b>	<b>81,92</b>	<b>567,05</b>		<b>70-00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1210</b>	<b>33,77</b>	<b>35,3</b>	<b>160,98</b>	<b>1119,35</b>		
<b>День 7</b>	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
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>19,23</b>	<b>19,52</b>	<b>77,4</b>	<b>554,48</b>		
<b>Полдник</b>	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	20-00
	Кондитерское или выпечное изделие без крема	60	1,92	3,68	7,06	115,04	тгк	20-00



Полдник	Суп картофельный с макаронными изделиями	15/200	11,67	14,05	33,21	299,76	139	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	ткк	3-00
	Выпечное или кондитерское изделие без крема	50	2,02	3,19	7,28	98,17	ткк	16-00
	Фрукт	100	0,4	-	9,8	40,8	ткк	20-00
<b>Итого</b>		<b>580</b>	<b>15,94</b>	<b>17,54</b>	<b>74,92</b>	<b>547,38</b>		<b>70-00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1130</b>	<b>33,94</b>	<b>35,94</b>	<b>151,52</b>	<b>1091,38</b>		
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>5610</b>	<b>173,51</b>	<b>182,73</b>	<b>770,03</b>	<b>5534,08</b>		