



Утверждаю:

ИП Никифорова А.Ю.

ИНН 352827469635

ОГРН 3133512807400025



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ для организации бесплатного питания ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ (осенне-зимний период) Для возрастной группы с 7 до 11 лет ОВЗ

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Б	Ж	У			
	Задать первую		Б	Ж	У	ККАЛ		
День 1	Каша манная	200	4,92	8,44	21,52	181,78		26-00
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628	6-00
	Батон вареной	40	2,96	1,16	20,56	104,52	тгк	5-00
	Фрукт	100	0,4	-	9,8	4,8	тгк	20-00
	Печенье	50	1,65	0,3	9,62	123,4		13-00
Итого:		590	10,13	9,9	76,51	475,34		70-00
	Макароны с сыром	250	17,4	18,4	47,28	438,8	тгк	56-00
	Бутерброд с маслом	10/40	1,76	1,35	20,65	84,3	тгк	25-00
	Чай с апельсином	200	0,29	-	15,82	64,4	тгк	9-00
Итого:		500	19,45	19,75	83,75	587,5		90-00
День 2	Каша пшеничная	200	5,78	8,1	23,66	248,12	262	28-00
	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	тгк	20-00
	Бутерброд с сыром	15/20	4,96	5	10,28	106	3	22-00
Итого:		435	11,74	13,1	54,14	438,92		70-00
	Биточки куриные с соусом	70/20	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	Каша ячневая	200	6,65	8,58	29,67	222,42	257	28-00

	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628	6-00
	Яблоки свежие или сок фруктовый	100	0,4	-	13,8	40,8	ТТК	23-00
Итого:		550	18,09	18,5	83,06	545,94		90-00
День 7	Каша манная	200	4,92	8,44	21,52	181,78		26-00
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628	6-00
	Батон нарезной	40	2,96	1,16	20,56	104,52	ТТК	5-00
	Фрукт	100	0,4	-	9,8	4,8	ТТК	20-00
	Печенье	50	1,65	0,3	9,62	123,4		13-00
Итого:		590	10,13	9,9	76,51	475,34		70-00
	Котлеты куриные с соусом	70/30	11,3	14	7	205	ТТК	58-00
	Макароны отварные	150	4,31	5,08	41,8	220,5	469	22-00
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628	6-00
	Хлеб ржаной	50	2,75	0,5	16,03	79,68	ТТК	4-00
Итого:		500	18,56	19,58	79,84	566,02		90-00
День 8	Каша рисовая	200	4,43	8,45	25,6	196,27	262	36-00
	Напиток фруктовый	200	0,5	-	34,55	140,2	ТТК	12-00
	Бутерброд с сыром	15/20	4,96	5	10,28	106	3	22-00
Итого:		435	9,89	13,45	70,43	442,47		70-00
	Колбаски куриные с соусом	70/40	9,27	13,06	10,2	216,05	ТТК	51-00
	Греча отварная	150	6,06	6,16	26,16	155,4	463	26-00
	Напиток из сока	200	0,5	-	34,55	140,21	ТТК	11-00
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	12,83	63,74	ТТК	2-00
Итого:		500	18,03	19,62	83,74	575,4		90-00
День 9	Каша пшеничная	200	5,78	8,1	23,66	248,12	262	28-00
	Кофейный напиток	200	2,74	1,79	22,88	118,57	1024	17-00
	Батон нарезной	40	2,96	1,16	20,56	104,52	ТТК	5-00
	Фрукт	100	0,8	-	8,1	38	ТТК	20-00
Итого:		540	12,28	11,05	75,2	509,21		70-00
	Котлеты мясные с соусом	70/20	12,8	13	21	232	ТТК	47-00
	Картофельное пюре	150	3,02	5,25	21,72	163,5	ТТК	29-00
	Огурцы соленые	20	0,22	0,04	0,76	4,4	ТТК	5-00
	Отвар из шиповника с сахаром	200	0,2	0,1	11,9	50	ТТК	7-00
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	12,83	63,74	ТТК	2-00
Итого:		500	18,44	18,79	68,21	513,64		90-00

День 10	Каша ячневая	200	6,65	8,58	29,67	222,42	257	28-00
	Какао	200	4,04	3,7	25,8	152,68	642	17-00
	Бутерброд с маслом	10/20	1,56	7,83	10,41	118,36	1	25-00
Итого:		430	12,25	20,11	65,88	493,45		70-00
	Плов рисовый с овощами и птицей	200	14,69	17,9	22,9	321,39	ттк	57-00
	Напиток из свежих яблок	200	0,16	-	27,87	102,13	585	11-00
	Яблоки свежие	100	0,4	-	13,8	40,8	ттк	20-00
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	6,41	31,87	ттк	2-00
Итого:		520	16,35	18,1	70,98	496,19		90-00