



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	Макароны с сыром	250	17,2	18,4	47,28	438,8	ТТК	56-00
	Бутерброд с маслом	10/40	1,76	1,35	20,65	84,3	ТТК	25-00
	Чай с апельсином	200	0,29	-	15,82	64,4	ТТК	9-00
Итого:		500	19,25	19,75	83,75	587,5		90-00
День 2	Биточки куриные с соусом	70/20	12,3	14	7	205	ТТК	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	ТТК	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	ТТК	1-00
Итого:		500	19,19	19,54	82,29	582,15		90-00
День 3	Гуляш из курицы	50/50	10,24	12,69	13,58	197,1	ТТК	56-00
	Греча отварная	150	6,06	6,16	26,16	155,4	463	26-00
	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	2-00
Итого:		500	19,25	19,35	70,78	493,02		90-00
День 4	Шницель рыбный	90	13	12	16,5	197	ТТК	46-00
	Картофельное пюре	150	3,02	5,25	21,72	163,5	ТТК	29-00
	Чай с лимоном	200	0,26	-	15,22	61,93	629	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	18,7	17,69	67,03	490,57		90-00
День 5	Рагу из овощей с птицей	200	15,3	17,9	38	363,7	ТТК	61-00
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628	6-00
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	6,41	31,87	ТТК	2-00
	Яблоки свежие	100	0,4	-	13,8	40,8	ТТК	21-00
Итого:		520	17	18,1	73,22	497,21		90-00
	Среднее значение за период:	2520	93,39	94,43	377,07	2650,45		

Неделя вторая			Б	Ж	У	ККАЛ		
День 6	Каша рисовая	200	15,73	17,2	33,6	360	262	36-00
	Бутерброд с маслом	10/40	1,76	1,35	20,65	84,3	тгк	25-00
	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	тгк	23-00
Итого:		550	18,09	18,5	83,06	545,94		90-00
День 7	Котлеты куриные с соусом	70/30	11,3	14	7	205	тгк	58-00
	Макароньы 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	тгк	4-00
Итого:		500	18,56	19,58	79,84	566,02		90-00
День 8	Колбаски куриные с соусом	70/40	9,27	13,06	10,2	216,05	тгк	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	тгк	11-00
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	12,83	63,74	тгк	2-00
Итого:		500	18,03	19,62	83,74	575,4		90-00
День 9	Котлеты мясные с соусом	70/20	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
	Напиток из свежих яблок	200	0,16	-	27,87	102,13	585	11-00
	Яблоки свежие	100	0,4	-	13,8	40,8	тгк	20-00
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	6,41	31,87	тгк	2-00
Итого:		520	16,35	18,1	70,98	496,19		90-00
Среднее значение за период:		2570	89,47	94,59	385,83	2697,19		

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 заправаются 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.