

Согласовано:

Утверждаю:

Директор школы № 108

ИП Никифорова А.Ю.

ИНН 352827469635

ОГРН 3133522807400025



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ для организации бесплатного питания ЗАВТРАКОВ для учащихся школ (весенне-летний период) Для возрастной группы с 12 до 18 лет ОВЗ

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У	ККАЛ	
	Неделя первая		Б	Ж	У	ККАЛ	
День 1	Каша пшенная	200	14,31	11,5	32,51	274,26	262
	Бутерброд с маслом	10/40	3,09	7,75	20,65	170,66	тгк
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
	Яблоки свежие	100	0,4	-	9,8	40,8	тгк
Итого:		550	18	19,25	77,97	546,56	
	Суп картофельный с бобовыми	250	9,39	12,71	17,1	205,62	138
	Чай с лимоном	200	0,26	-	15,22	61,93	629
	Хлеб Дарницкий	20	1,1	0,2	6,41	31,87	тгк
Итого:		470	10,75	12,91	38,73	299,42	
День 2	Биточки куриные с соусом	90	12,3	14	7	205	тгк
	Рис отварной	180	4,64	6,19	40,95	267,73	465
	Огурцы соленые	20	0,22	0,04	0,76	4,4	тгк
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	27,6	105,9	588
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	тгк
Итого:		550	21,06	20,83	95,55	678,65	
	Рассольник «Ленинградский»	250	11,55	12,6	23,81	241,39	129
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
	Хлеб «Дарницкий»	20	1,1	0,2	6,41	31,87	тгк
Итого:		470	12,85	12,8	45,23	334,1	
День 3	Гуляш из курицы	90	11,93	12,69	3,58	197,1	тгк
	Макароны отварные	150	4,31	5,08	41,8	220,5	469
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628

	Яблоки свежие	100	0,4	-	9,8	40,8	ггк
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	6,41	31,87	ггк
Итого :		560	17,94	17,97	76,6	551,11	
	Суп картофельный с рыбой	250	10,74	12,99	21,8	205,75	131
	Хлеб «Дарницкий»	20	1,1	0,2	6,41	31,87	ггк
	Чай с лимоном	200	0,26	-	15,22	61,93	629
Итого:		470	12,1	13,19	43,43	299,55	
День 4	Шницель рыбный	90	13	12	15	185	ггк
	Картофельное пюре	180	3,62	6,3	26,06	196,2	ггк
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	27,6	105,9	588
	Огурцы соленые	20	0,22	0,04	0,76	4,4	ггк
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	ггк
Итого:		550	20,74	18,94	88,66	587,12	
	Щи из свежей капусты	250	9,55	12,19	24,12	249,94	120
	Напиток из свежих яблок	200	0,16	-	15,57	58,12	648
	Хлеб «Дарницкий»	20	1,1	0,2	6,41	31,87	ггк
Итого:		470	10,81	12,39	46,1	339,93	
День 5	Запеканка творожная с повидлом	170/50	19	21,25	42,03	449,73	297
	Компот из свежих яблок	200	0,16	-	27,87	102,13	585
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	78,39	ггк
	Яблоки свежие	100	0,4	-	9,8	40,8	ггк
Итого:		550	21,78	22,12	95,12	671,05	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	11,07	13,8	23,7	213,76	139
	Хлеб «Дарницкий»	20	1,1	0,2	6,41	31,87	ггк
	Чай с лимоном	200	0,26	-	15,22	61,93	629
Итого:		470	12,43	14	45,33	307,56	
	Вторая неделя		Б	Ж	У	ккал	
День 6	Каша рисовая	200	14,43	10,65	33,6	280	262
	Бутерброд с маслом	10/40	3,09	7,75	20,65	170,66	ггк
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
	Яблоки свежие	100	0,4	-	9,8	40,8	ггк
Итого:		550	18,12	18,4	79,06	552,3	
	Борщ из свежей капусты	250	9,74	12,9	17,56	234,24	110
	Напиток фруктовый	200	0,5	-	34,55	140,2	ггк
	Хлеб Дарницкий	20	1,1	0,2	6,41	31,87	ггк

Итого:		470	11,34	13,1	58,52	406,31	
День 7	Котлеты из филе кур	90	12,3	14	7	205	ТТК
	Макароны отварные	180	5,17	6,1	50,16	264,6	469
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	ТТК
	Огурцы соленые	20	0,22	0,04	0,76	4,4	ТТК
Итого:		550	21,19	20,74	92,17	630,46	
	Щи из свежей капусты	250	9,55	12,19	24,12	249,94	120
	Хлеб «Дарницкий»	20	1,1	0,2	6,41	31,87	ТТК
	Чай с лимоном	200	0,26	-	15,22	61,93	629
Итого:		470	10,91	12,39	45,75	343,74	
День 8	Рагу из овощей с птицей	250	15,3	17,8	38	363,7	ТТК
	Горошек зеленый (консервированный)	40	1	0,06	4,48	24	ТТК
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	ТТК
Итого:		550	19,8	18,46	76,73	544,16	
	Суп картофельный с бобовыми	250	9,39	12,71	17,1	205,62	138
	Хлеб «Дарницкий»	20	1,1	0,2	6,41	31,87	ТТК
	Чай с апельсином	200	0,29	-	15,82	64,4	ТТК
Итого:		470	10,78	12,91	39,33	301,89	
День 9	Котлеты мясные с соусом	90	12,8	13	21	232	ТТК
	Картофельное пюре	180	3,62	6,3	26,06	196,2	ТТК
	Огурцы соленые	20	0,22	0,04	0,76	4,4	ТТК
	Отвар из шиповника с сахаром	200	0,2	0,1	11,9	50	ТТК
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	ТТК
Итого:		550	20,14	20,04	78,96	578,22	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	11,07	13,8	23,7	213,76	139
	Хлеб «Дарницкий»	20	1,1	0,2	6,41	31,87	ТТК
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
Итого:		470	12,37	14	45,12	306,47	
День 10	Плов рисовый с овощами и птицей	200	14,69	17,9	22,9	321,39	ТТК
	Компот из свежих яблок	200	0,16	-	27,87	102,13	585
	Яблоки свежие	100	0,4	-	9,8	40,8	ТТК
	Хлеб ржаной	50	2,75	0,5	16,03	79,68	ТТК
Итого:		550	18	18,4	76,6	544	

	Суп картофельный с крупой	250	10,52	13,06	19,05	211,4	136
	Хлеб «Дарницкий»	20	1,1	0,2	6,41	31,87	тгк
	Чай с лимоном	200	0,26	-	15,22	61,93	629
Итого:		470	11,88	13,26	40,68	305,2	