

Директор школы

ИП Никифорова А.Ю.

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

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Неделя первая		Б	Ж	У	ККАЛ	
День 1	Каша пшеничная	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	
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	
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	тгк
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	6,41	31,87	тгк
		560	17,94	17,97	76,6	551,11	
День 4	Шницель рыбный	90	13	12	15	185	тгк
	Картофельное пюре	180	3,62	6,3	26,06	196,2	тгк
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	27,6	105,9	588
	Огурцы соленые	20	0,22	0,04	0,76	4,4	тгк
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	тгк
Итого:		550	20,74	18,94	88,66	587,12	
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	тгк
	Яблоки свежие	100	0,4	-	9,8	40,8	тгк

Итого:		550	21,78	22,12	95,12	671,05	
Среднее значение за период:		2760	99,52	99,11	433,9	3034,49	
Неделя вторая			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	ТТК
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
	Яблоки свежие	100	0,4	-	9,8	40,8	ТТК
Итого:		550	18,12	18,4	79,06	552,3	
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	
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	
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	
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	
Среднее значение за период:		2750	97,25	96,04	403,52	2849,14	

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 заправляются 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.