

Согласовано:

Утверждаю:

Директор школы № 5

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 7 до 11 лет ОБЗ

	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	200	6,63	9,3	27,91	221,85	262	55-00
	Напиток из citrusовых	200	0,14	-	24,43	98,3	646	10-00
	Батон нарезной	40	2,96	1,16	20,56	104,52	тгк	5-00
Итого:		540	10,13	10,46	82,7	429,47		70-00
	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	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
Итого:		550	18	19,25	77,97	546,56		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	90	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
	Какао	200	4,04	3,7	25,8	152,68	642	19-00
	Бутерброд с маслом	10/20	1,56	7,83	10,41	118,36	1	23-00

Итого:		430	12,25	20,11	65,88	493,46		70-00
	Гуляш из курицы	90	11,93	12,69	3,58	197,1	тгк	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	тгк	20-00
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	6,41	31,87	тгк	2-00
Итого:		560	17,94	17,97	76,6	551,11		90-00
День 4	Оладьи со сгущенным молоком	150/50	14,85	13,55	58	419,2	тгк	42-00
	Чай с лимоном	200	0,26	-	15,22	61,93	629	8-00
	Фрукт	100	0,8	-	8,1	38	тгк	20-00
Итого:		500	15,91	13,55	81,32	519,13		
	Шницель рыбный	90	13	12	15	185	тгк	46-00
	Картофельное пюре	150	3,02	5,25	21,72	163,5	тгк	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	тгк	5-00
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	12,83	63,74	тгк	2-00
Итого:		500	19,04	17,69	77,91	522,54		90-00
День 5	Каша гречневая на молоке	200	6,63	9,3	27,91	221,85	262	35-00
	Напиток из цитрусовых	200	0,14	-	24,43	98,3	646	10-00
	Батон нарезной	40	2,96	1,16	20,56	104,52	тгк	5-00
	Фрукт	100	0,4	-	9,8	4,8	тгк	20-00
Итого:		540	10,13	10,46	82,7	429,47		70-00
	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	тгк	2-00
	Яблоки свежие	100	0,4	-	9,8	40,8	тгк	21-00
Итого		505	19,18	19,47	83,02	587,43		90-00
	Вторая неделя		Б	Ж	У	ККАЛ		
День 6	Макароны с сыром	200	6,63	9,3	27,91	221,85	262	55-00
	Напиток из цитрусовых	200	0,14	-	24,43	98,3	646	10-00
	Батон нарезной	40	2,96	1,16	20,56	104,52	тгк	5-00
Итого:		540	10,13	10,46	82,7	429,47		70-00
	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

Итого:		550	18,12	18,4	79,06	552,3		90-00
День 7	Каша манная	200	4,92	8,44	21,52	181,78		27-00
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628	5-00
	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 из филе кур	90	12,3	14	7	205	ТТК	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	ТТК	4-00
	Огурцы соленые	20	0,22	0,04	0,76	4,4	ТТК	5-00
Итого:		500	19,23	19,52	77,4	554,48		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
	Рагу из овощей с птицей	250	15,3	17,8	38	363,7	ТТК	70-00
	Горошек зеленый (консервированный)	40	1	0,06	4,48	24	ТТК	10-00
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628	6-00
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	12,83	63,74	ТТК	4-00
Итого:		530	18,7	18,26	70,32	512,28		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	90	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	19-00

	Бутерброд с маслом	10/20	1,56	7,83	10,41	118,36	1	23-00
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
	Компот из свежих яблок	200	0,16	-	27,87	102,13	585	11-00
	Яблоки свежие	100	0,4	-	9,8	40,8	ТТК	20-00
	Хлеб ржаной	50	2,75	0,5	16,03	79,68	ТТК	2-00
Итого:		550	18	18,4	76,6	544		90-00