

Согласовано:

Утверждаю:

Директор:

ИП Нидерова А.М.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ для организации льготного питания ЗАВТРАКОВ для учащихся ШКОЛ
(осенне-зимний 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	Макароны с сыром	250	17,4	18,4	47,28	438,8	гтк
	Чай с апельсином	200	0,29	-	15,82	64,4	гтк
	Яблоки свежие	100	0,4	-	13,8	40,8	гтк
Итого:		550	18,09	18,4	76,9	544	
День 2	Биточки куриные с соусом	70/20	12,3	14	7	205	гтк
	Рис отварной	180	4,64	6,19	40,95	267,73	465
	Огурцы соленные	20	0,22	0,04	0,76	4,4	гтк
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	27,6	105,9	588
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	гтк
Итого:		550	21,06	20,83	95,55	678,65	
День 3	Гуляш из курицы	50/50	10,24	12,69	13,58	197,1	гтк
	Греча отварная	200	8,08	8,21	34,88	207,2	463
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
	Хлеб ржаной	50	2,75	0,5	16,03	79,68	гтк
Итого:		550	21,27	21,4	79,5	544,82	
День 4	Шницель рыбный	90	13	12	16,5	197	гтк
	Картофельное пюре	180	3,62	6,3	26,06	196,2	гтк
	Чай с лимоном	200	0,26	-	15,22	61,93	629
	Огурцы соленные	20	0,22	0,04	0,76	4,4	гтк
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	гтк
Итого:		550	20,4	18,94	77,78	555,15	
День 5	Рагу из овощей с птицей	200	15,3	17,9	38	363,7	гтк
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
	Хлеб ржаной	50	2,75	0,5	16,03	79,68	гтк
	Яблоки свежие	100	0,4	-	13,8	40,8	гтк
Итого:		550	18,65	18,4	82,84	545,02	
Среднее значение за период:		2750	99,47	97,97	412,57	2867,64	

Неделя вторая			Б	Ж	У	ККАЛ	
День 6	Каша рисовая	200	15,73	17,2	33,6	360	262
	Бутерброд с маслом	10/40	1,76	1,35	20,65	84,3	ТТК
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
	Яблоки свежие или сок фруктовый	100	0,4	-	13,8	40,8	ТТК
Итого:		550	18,09	18,55	83,06	545,94	
День 7	Котлеты куриные с соусом	70/30	11,3	14	7	205	ТТК
	Макароны отварные	200	5,75	6,77	55,73	294	469
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
	Хлеб ржаной	50	2,75	0,5	16,03	79,68	ТТК
Итого:		550	20	21,27	93,77	639,52	
День 8	Колбаски куриные с соусом	70/40	9,27	13,06	10,2	216,05	ТТК
	Греча отварная	180	7,27	7,39	31,39	186,48	463
	Напиток из сока	200	0,5	-	34,55	140,21	ТТК
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	ТТК
Итого:		550	20,34	21,05	95,38	638,36	
День 9	Котлеты мясные с соусом	70/20	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
	Напиток из свежих яблок	200	0,16	-	27,87	102,13	585
	Яблоки свежие	100	0,4	-	13,8	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	96,57	99,31	427,77	2946,04	

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.