

Собласоважо:
Директор школы №

От « » 2023г



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

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ККАЛ	№ рецептуры	цена
			Б	Ж	У			
	Неделя первая		Б	Ж	У			
День 1								
	Суп картофельный с бобовыми	10/240	12,39	16,71	30,88	305,62	138	26-00
	Макароны с сыром	150	8,19	11,25	36,72	274,2	276	35-00
	Сок натуральный	200	1	-	20,2	84,8	тгк	20-00
	Хлеб Дарницкий	50	2,75	0,5	16,03	79,68	тгк	4-00
Итого:		650	24,33	28,46	84,83	571,18		85-00
	Булочка Витушка	150	11,65	17,05	73,65	494,73	тгк	
	Чай с лимоном	200	0,26	-	15,22	61,93	629	8-00
Итого:		350	11,91	17,05	88,87	556,66		
Итого за день:		1000						
День 2								
	Рассольник «Ленинградский»	200	5,24	4,99	3,95	94,11	129	26-00
	Плов гречневый с овощами и курой	250	16,25	19,25	37	377,5	тгк	68-00
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628	5-00
	Хлеб Дарницкий	50	2,75	0,5	16,03	79,68	тгк	4-00
	Кондитерское или выпечное изд-е без крема	50	1,65	0,3	9,62	93,4	тгк	9-00
Итого:		750	26,09	25,04	81,61	705,53		112-00
	Булочка с маком	150	12,54	19,56	81,87	553,63	тгк	
	Напиток фруктовый	200	0,5	-	28,55	100,2	тгк	12-00
Итого:		350	13,04	19,56	110,42	653,83		
Итого за день:		1100						
День 3								
	Жаркое по-школьному	200	14,32	18,56	28,13	330,06	тгк	62-00
	Напиток из цитрусовых	200	0,14	-	24,43	98,3	646	10-00
	Хлеб Дарницкий	50	2,75	0,5	16,03	79,68	тгк	4-00
	Фрукт	100	0,8	-	8,1	38	тгк	24-00
Итого:		550	18,01	19,06	76,69	546,04		100-00
	Булочка Веснянка	150	12,58	16,15	75,34	497,08	тгк	
	Напиток из сока	200	0,5	-	34,55	140,21	тгк	
Итого:		350	13,08	16,15	109,89	637,29		
Итого за день:		900						
День 4								
	Щи из свежей капусты	200	6,64	7,36	9,3	129,95	120	26-00
	Биточки куриные с соусом	110	9,74	9,43	8,68	158,71	тгк	42-00
	Рис отварной	200	5,16	6,88	57,72	297,48	465	31-00
	Чай с лимоном	200	0,26	-	15,22	61,93	629	8-00
	Хлеб Дарницкий	40	2,2	0,4	12,83	63,74	тгк	4-00
Итого:		750	24	24,07	103,75	711,81		111-00
	Булочка с изюмом	150	11,52	16,75	75,45	498,67	тгк	
	Напиток из свежих яблок	200	0,16	-	27,87	112,13	648	
Итого:		350	11,68	16,75	103,32	610,8		
Итого за день:		1100						
День 5								
	Шницель рубленный с соусом	110	17,13	15,17	14,61	256,32	416	55-00
	Макаронные изделия отварные	200	7,61	7,44	48,8	294	469	23-00
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628	5-00
	Хлеб «Дарницкий»	40	2,2	0,4	12,83	63,74	тгк	4-00

Итого:		550	27,14	23,01	91,25	674,9	87-00		
	Булочка Забава	150	13	17,99	80	576	ТТК		
	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	29,65	119,9	588		
Итого:		350	13,48	17,99	109,65	695,9			
Итого за день:		900							
Среднее значение за период:									
Неделя вторая									
День 6									
	Борщ из свежей капусты	10/230/10	13,09	15,32	36,05	328,39	110	26-00	
	Макароны с сыром	150	8,19	11,25	36,72	274,2	276	35-00	
	Сок натуральный	200	1	-	20,2	84,8	ТТК	20-00	
	Хлеб Дарницкий	50	2,75	0,5	16,03	79,68	ТТК	4-00	
Итого:		650	25,03	27,07	109	767,07		85-00	
	Булочка Школьная	150	12,78	10,29	84,84	483,03	ТТК		
	Напиток из сока	200	0,5	-	34,55	140,21	ТТК		
Итого:		350	13,28	10,29	119,39	623,24			
Итого за день:		1000							
День 7									
	Щи из свежей капусты	200	6,64	7,36	9,3	129,95	120	26-00	
	Плов рисовый с овощами и курой	300	13,3	16,8	47,8	367,9	ТТК	75-00	
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628	5-00	
	Хлеб Дарницкий	50	2,75	0,5	16,03	79,68	ТТК	5-00	
Итого:		750	22,89	24,66	88,14	638,37		111-00	
	Булочка Веснушка	150	12,26	19,02	82,88	552,02	172		
	Напиток из цитрусовых	200	0,14	-	24,43	98,3	646	10-00	
Итого:		350	12,4	19,02	107,31	650,32			
Итого за день:		1100							
День 8									
	Плов гречневый с овощами и курой	300	19,5	23,5	45,2	453	ТТК	68-00	
	Чай с апельсином	200	0,29	-	15,82	64,4	ТТК	9-00	
	Хлеб Дарницкий	50	2,75	0,5	16,03	79,68	ТТК	5-00	
Итого:		550	22,54	24	77,05	597,08		82-00	
	Булочка Витушка	150	11,65	17,05	73,65	494,73	ТТК		
	Компот из свежих яблок	200	0,16	-	27,87	112,13	585		
Итого:		350	11,81	17,05	101,52	606,86			
Итого за день:		900							
День 9									
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,37	4,05	7,21	86,76	139	26-00	
	Рыба, запеченная в омлете	100	13,2	13,66	5,07	210,52	249	51-00	
	Картофельное пюре	150	3,52	5,25	21,72	163,5	ТТК	33-00	
	Напиток фруктовый	200	0,5	-	28,55	100,2	ТТК	12-00	
	Хлеб Дарницкий	50	2,75	0,5	16,03	79,68	ТТК	5-00	
Итого:		700	25,34	23,46	78,58	639,66		127-00	
	Булочка Веснянка	150	12,58	16,15	75,34	497,08	ТТК		
	Напиток из сока	200	0,5	-	34,55	140,21	ТТК		
Итого:		350	13,08	16,15	109,89	637,29			
Итого за день:									
День 10									
	Колбаски куриные со сметанным соусом	110	9,27	15,06	10,2	216,05	ТТК	47-00	
	Рис отварной	200	5,16	6,88	57,72	297,48	465	31-00	
	Чай с лимоном	200	0,26	-	15,22	61,93	629	8-00	
	Хлеб «Дарницкий»	40	2,2	0,4	12,83	63,74	ТТК	4-00	
Итого:		550	16,83	22,34	95,76	638,11		90-00	
	Витушка с маком	150	12,54	19,56	81,87	553,63	ТТК		
	Напиток из цитрусовых	200	0,14	-	24,43	98,3	646	10-00	
Итого:		350	12,68	19,56	106,3	651,93			
Итого за день:									
Среднее значение за период:									

ПРИМЕЧАНИЕ:

	Хлеб «Дарницкий»	40	2,2	0,4	12,83	63,74	ТТК	3-00
		500	25,24	21,15	79,05	601,4		86-00
	Суп картофельный с макаронными изделиями	10/200	10,37	12,05	36,21	306,76	139	26-00
	Хлеб «Дарницкий»	20	1,1	0,2	6,41	31,87	ТТК	2-00
	Фрукт	100	0,4	-	9,8	40,8	ТТК	22-00
Итого:		320	11,87	12,25	52,42	379,43		50-00
Итого за день:		820	37,11	33,4	131,47	980,83		
Среднее значение за период:		4100	157,15	155,61	669,39	4758,91		
Неделя вторая								
День 6								
	Борщ из свежей капусты	10/230/10	13,09	15,32	36,05	328,39	110	26-00
	Чай с лимоном	200	0,26	-	15,22	61,93	629	8-00
	Хлеб Дарницкий	50	2,75	0,5	16,03	79,68	ТТК	5-00
Итого:		500	16,1	15,82	67,3	470		39-00
	Макаронны с сыром	150	8,19	11,25	36,72	274,2	276	35-00
	Хлеб «Дарницкий»	20	1,1	0,2	6,41	31,87	ТТК	2-00
	Выпечное или кондитерское изделие без крема	150	3,95	0,9	18,86	200,2	ТТК	13-00
Итого:		320	13,24	12,35	61,99	506,27		50-00
Итого за день:		820	29,34	28,17	129,29	976,27		
День 7								
	Плов рисовый с овощами и курой	250	12,75	15,67	39,87	336,59	ТТК	75-00
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628	5-00
	Хлеб Дарницкий	50	2,75	0,5	16,03	79,68	ТТК	5-00
Итого:		500	15,7	16,17	70,91	477,11		85-00
	Щи из свежей капусты	10/200/10	10,64	12,75	36,3	299,95	120	26-00
	Хлеб «Дарницкий»	20	1,1	0,2	6,41	31,87	ТТК	2-00
	Фрукт	100	0,8	-	8,1	38	ТТК	22-00
Итого:		320	12,54	12,95	50,81	369,82		50-00
Итого за день:		820	28,24	29,12	121,72	846,93		
День 8								
	Плов гречневый с овощами и курой	250	16,25	19,25	37	377,5	ТТК	68-00
	Чай с сахаром и апельсином	200	0,29	-	15,82	64,4	ТТК	9-00
	Хлеб Дарницкий	50	2,75	0,5	16,03	79,68	ТТК	4-00
Итого:		500	19,29	19,75	68,85	521,58		81-00
	Суп картофельный с бобовыми	10/200	10,72	12,12	36,51	296	138	26-00
	Хлеб «Дарницкий»	20	1,1	0,2	6,41	31,87	ТТК	2-00
	Фрукт	100	0,4	-	9,8	40,8	ТТК	22-00
Итого:		320	12,22	12,32	52,72	368,67		50-00
Итого за день:		820	31,51	32,07	121,54	890,25		
День 9								
	Рыба, запеченная в омлете	100	13,2	13,66	5,07	210,52	249	51-00
	Картофельное пюре	150	3,52	5,25	21,72	163,5	ТТК	33-00
	Напиток фруктовый	200	0,5	-	28,55	100,2	ТТК	12-00
	Хлеб Дарницкий	50	2,75	0,5	16,03	79,68	ТТК	5-00
Итого:		500	19,97	19,41	71,37	552,9		101-00
	Суп картофельный с макаронными изделиями	10/200	10,37	12,05	36,21	306,76	139	26-00
	Хлеб «Дарницкий»	20	1,1	0,2	6,41	31,87	ТТК	2-00
	Фрукт	100	0,4	-	9,8	40,8	ТТК	22-00
Итого:		320	11,87	12,25	52,42	379,43		50-00
Итого за день:		820	31,84	31,66	123,79	932,33		
День 10								
	Колбаски куриные со сметанным соусом	110	9,27	15,06	10,2	216,05	ТТК	47-00
	Рис отварной	150	3,87	6,06	43,29	223,11	465	21-00
	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	29,65	119,9	588	12-00
	Хлеб «Дарницкий»	40	2,2	0,4	12,83	63,74	ТТК	4-00
Итого:		500	15,82	21,52	95,97	622,8		84-00
	Суп картофельный с крупой	10/200	10,92	12,06	36,05	283,4	136	26-00
	Хлеб «Дарницкий»	20	1,1	0,2	6,41	31,87	ТТК	2-00
	Фрукт	100	0,8	-	8,1	38	ТТК	22-00

того:*		320	12,82	12,26	50,56	353,27		50-00
		820	28,64	33,78	146,53	976,07		
Среднее значение за период:		4100	149,57	154,8	642,87	4621,85		

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Все напитки и сладкие блюда готовятся только по технологии приготовления компотов.
2. Овощи урожая прошлого года с 01 марта используются только после тепловой обработки.
3. При приготовлении блюд используется только лимонная кислота.
4. Блюда из курицы проходят двойную термическую обработку: обжариваются и тушатся в соусе или бульоне в жарочном шкафу.
5. Приготовление соусов производится непосредственно перед подачей блюда.
6. Исходя из стоимости сырья в меню завтраков и обедов возможно включение свежих фруктов и овощей, натуральных соков.
7. Для увеличения потребления йода используется йодированный хлеб, для приготовления блюд используется йодированная соль и продукты с богатым содержанием йода (морская рыба-сайда, пикша)
8. Для составления примерного циклического меню были использованы технико-технологические карты и сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.
9. Химический состав и энергетическая ценность блюд рассчитаны по справочнику «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией А.А.Покровского 1976г, при расчете применены потери пищевых веществ при тепловой кулинарной обработке продуктов.
10. Меню составлено согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.
11. В целях соблюдения СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и в связи с отсутствием производственных столов с охлаждаемой поверхностью из меню исключены холодные закуски, для соблюдения норм пищевых веществ, витаминов, и минеральных веществ в меню включены блюда из отварных овощей, напитки из фруктов.
12. Может быть произведена замена плодов свежих на сок натуральный, согласно таблице замены СанПиН 2.3/2.4.3590-20