

И.И. Засова

**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	150	14,78	15,48	29,78	290	276
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
	Сок фруктовый*	200	1	-	20,2	84,8	ттк
	Бутерброд с маслом	30	2,06	2,92	11,61	108,36	1
Итого:		580	18,04	18,4	76,6	544	
День 2	Шницель «Школьный» с соусом	120	8,71	11,2	10,1	230,69	ттк
	Греча отварная	160	7,84	6,57	44,76	165,76	463
	Чай с лимоном	200	0,26	-	15,22	61,93	629
	Хлеб «Дарницкий»	70	3,85	0,7	22,44	111,55	ттк
Итого:		550	20,66	18,47	92,52	569,93	
День 3	Каша молочная	200	13,01	14,87	37	290,32	262
	Бутерброд с сыром	30	3,8	3,53	10,28	108,09	3
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
	Сок фруктовый*	200	1	-	20,2	84,8	ттк
Итого:		630	18,01	18,4	82,49	544,05	
День 4	Овощи сезонные	30	0,33	0,06	1,14	6,6	ттк
	Плов рисовый с овощами и курой	250	17,6	21,7	38,1	428,9	ттк
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
	Хлеб «Дарницкий»	70	3,85	0,7	22,44	111,55	ттк
Итого:		550	21,98	22,46	76,69	607,89	
День 5	Котлета куриная с соусом	90/30	12,89	11,9	10,72	206,51	ттк
	Картофельное пюре	170	4	5,95	24,6	185,3	ттк
	Напиток из цитрусовых	200	0,14	-	24,43	98,3	646
	Хлеб «Дарницкий»	60	3,3	0,6	19,24	95,62	ттк
Итого:		550	20,33	18,45	78,99	585,73	

Среднее значение за период:		2860	99,02	96,18	407,29	2851,6	
Неделя вторая			Б	Ж	У	ККАЛ	
День 6	Макароны с сыром	150	14,78	15,48	29,78	290	276
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
	Сок фруктовый*	200	1	-	20,2	84,8	ТТК
	Бутерброд с маслом	30	2,06	2,92	11,61	108,36	1
Итого:		580	18,04	18,4	76,6	544	
День 7	Жаркое по-школьному	250	17,5	21,53	34,27	436,9	ТТК
	Напиток из цитрусовых	200	0,14	-	24,43	98,3	646
	Овощи сезонные	30	0,33	0,06	1,14	6,6	ТТК
	Хлеб «Дарницкий»	70	3,85	0,7	22,44	111,55	ТТК
Итого:		550	21,82	22,29	82,28	653,35	
День 8	Биточки с соусом	120	8,71	11,2	9,9	230,69	ТТК
	Греча рассыпчатая	160	7,84	6,57	44,76	165,76	463
	Чай с сахаром и апельсином	200	0,29	-	15,82	64,4	ТТК
	Хлеб «Дарницкий»	70	3,85	0,7	22,44	111,55	ТТК
Итого:		550	20,69	18,47	92,92	572,4	
День 9	Колбаски куриные с соусом	120	10,69	14,1	11,41	223,88	ТТК
	Рис отварной	160	4,13	5,44	37,6	216,65	465
	Напиток из сока	200	0,5	-	20,55	80,21	ТТК
	Хлеб «Дарницкий»	70	3,85	0,7	22,44	111,55	ТТК
Итого:		550	19,17	20,24	92	632,29	
День 10	Котлета рыбная с соусом	120	12,13	12,55	18,4	234,05	324
	Картофельное пюре	170	4	5,95	24,6	185,3	ТТК
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
	Хлеб «Дарницкий»	60	3,3	0,6	19,24	95,62	ТТК
Итого:		550	19,63	19,1	77,25	575,81	
Среднее значение за период:		2780	99,35	98,5	421,05	2977,85	

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.

*Сок фруктовый в индивидуальной упаковке могут быть заменены на фрукты свежие.