**УТВЕРЖДАЮ:**

**Директор МБОУ «ЧСОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А.Басова**

**Примерное цикличное меню**

**для организации бесплатного питания ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ**

**(осеннее - зимний период).**

**Для возрастной группы с 7до 11 лет.**

**ОСП «Начальная школа - детский сад п.Борисово» МБОУ «ЧСОШ»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **ценность** |
|  | **Неделя первая** |  | **Б** | **Ж** | **У** | **ККАЛ** |
| **ДЕНЬ 1** |  |  |  |  |  |  |
| **276** | Макароны с сыром | 170 | 9,28 | 7,08 | 41,62 | 310,76 |
| **591** | Кисель из концентрата | 200 | 0,1 | - | 30,76 | 123,4 |
| **1** | Бутерброд с маслом | 30 | 1,82 | 5,05 | 12,41 | 102,37 |
| **ТТК** | Фрукт | 100 | 0,9 | - | 8,1 | 36 |
|  | **ИТОГО:** | **500** | **12,1** | **12,13** | **92,89** | **572,53** |
| **ДЕНЬ 2** |  |  |  |  |  |  |
| **219** | Сырники со сгущенным молоком | 160/40 | 33,64 | 22,81 | 20,52 | 421,2 |
| **629** | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,26 | - | 15,22 | 61,93 |
| **ТТК** | Фрукт | 100 | 0,4 | - | 9,8 | 40,8 |
|  | **ИТОГО:** | **500** | **34,3** | **22,81** | **45,54** | **523,93** |
| **ДЕНЬ 3** |  |  |  |  |  |  |
| **71** | Овощи свежие | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 12,8 |
| **463** | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 9,06 | 6,16 | 46,46 | 155,4 |
| **ТТК** | Гуляш из куры | 100 | 15,48 | 13,99 | 3,98 | 219 |
| **ТТК** | Хлеб ржаной « Дарницкий » | 20 | 1,1 | 0,2 | 6,41 | 31,87 |
| **628** | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,01 | 60,84 |
| **1** | Бутерброд с маслом | 30 | 1,82 | 5,05 | 12,41 | 102,37 |
|  | **ИТОГО:** | **560** | **28,32** | **25,52** | **86,55** | **582,28** |
| **ДЕНЬ 4** |  |  |  |  |  |  |
| **262** | Каша молочная рисовая с маслом слив. | 200 | 4,9 | 6,7 | 29,08 | 200,7 |
| **ТТК** | Бутерброд с маслом и сыром | 50 | 4,9 | 8,91 | 15,48 | 165,18 |
| **1024** | Кофейный напиток | 200 | 2,74 | 1,79 | 22,88 | 118,57 |
| **ТТК** | Фрукт | 100 | 0,8 | - | 8,1 | 38 |
|  | **ИТОГО:** | **550** | **13,34** | **17,4** | **75,54** | **522,45** |
| **ДЕНЬ 5** |  |  |  |  |  |  |
| **ТТК** | Салат из свеклы | 60 | 1,08 | 1,56 | 5,76 | 41,58 |
| **ТТК** | Пюре картофельное | 150 | 3,53 | 5,25 | 21,72 | 163,5 |
| **324** | Котлета рыбная | 90 | 13,61 | 8,04 | 15,3 | 210 |
| **ТТК** | Хлеб ржаной «Дарницкий» | 20 | 1,1 | 0,2 | 6,41 | 31,87 |
| **629** | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,26 | - | 15,22 | 61,93 |
| **3** | Бутерброд с сыром | 30 | 3,8 | 3,53 | 10,28 | 88,09 |
|  | **ИТОГО:** | **550** | **23,38** | **18,58** | **74,69** | **596,97** |
| **СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 5 ДНЕЙ** |  | 2660  532,0 | 111,44  22,288 | 96,44  19,288 | 375,21  75,042 | 2798,16  559,632 |
|  | **НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ** |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 6** |  |  |  |  |  |  |
| **276** | Макароны с сыром | 170 | 9,28 | 7,08 | 41,62 | 310,76 |
| **ТТК** | Напиток из сока | 200 | 0,5 | - | 34,55 | 140,21 |
| **1** | Бутерброд с маслом | 30 | 1,82 | 5,05 | 12,41 | 102,37 |
| **ТТК** | Фрукт | 100 | 0,8 | - | 8,1 | 38 |
|  | **ИТОГО:** | **500** | **12,4** | **12,13** | **96,68** | **591,34** |
| **ДЕНЬ 7** |  |  |  |  |  |  |
| **ТТК** | Жаркое по- школьному | 150 | 9,83 | 13,19 | 18,1 | 230,39 |
| **3** | Бутерброд с сыром | 30 | 3,8 | 3,53 | 10,28 | 88,09 |
| **588** | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | - | 29,65 | 119,9 |
| **ТТК** | Хлеб ржаной «Дарницкий» | 30 | 1,65 | 0,3 | 9,62 | 47,81 |
| **ТТК** | Сок фруктовый в инд.упаковке | 200 | 1 | - | 20,2 | 84,8 |
|  | **ИТОГО:** | **610** | **16,76** | **17,02** | **87,85** | **570,99** |
| **ДЕНЬ 8** |  |  |  |  |  |  |
| **262** | Каша молочная пшенная с маслом сл. | 200 | 7,3 | 7,5 | 35,7 | 240 |
| **ТТК** | Бутерброд с маслом и сыром | 50 | 4,9 | 8,91 | 15,48 | 165,18 |
| **642** | Какао на молоке | 200 | 4,04 | 3,7 | 25,8 | 152,68 |
| **ТТК** | Фрукт | 100 | 0,8 | - | 8,1 | 38 |
|  | **ИТОГО:** | **550** | **17,04** | **20,11** | **85,08** | **595,86** |
| **ДЕНЬ 9** |  |  |  |  |  |  |
| ТТК | Плов рисовый с овощами и курой | 150 | 7,65 | 6,4 | 23,9 | 183,9 |
| 71 | Овощи свежие | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,5 |
| 629 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,26 | - | 15,22 | 61,93 |
| ТТК | Хлеб ржаной «Дарницкий» | 20 | 1,1 | 0,2 | 6,41 | 31,87 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30 | 1,82 | 5,05 | 12,41 | 102.37 |
| ТТК | Фрукт | 100 | 1.5 | - | 21.0 | 90.0 |
| **ИТОГО:** |  | **560** | **12,81** | **11,71** | **80,44** | **478,57** |
| **ДЕНЬ 10** |  |  |  |  |  |  |
| 463 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 9,06 | 6,16 | 46,46 | 155,4 |
| 416 | Котлета рубленная с соусом | 70/20 | 13,4 | 12,03 | 11,68 | 202,92 |
| ТТК | Хлеб ржаной «Дарницкий» | 30 | 1,65 | 0,3 | 9,62 | 47,81 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30 | 3.8 | 3,53 | 10,28 | 88,09 |
| 646 | Напиток из цитрусовых | 200 | 0,14 | - | 24,43 | 98,3 |
| **ИТОГО:** |  | **500** | **28,05** | **22,02** | **102,47** | **592,52** |
| **СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЯТЬ ДНЕЙ** |  | **2720,0**  **544,0** | **87,06**  **17,412** | **82,99**  **16,598** | **452,52**  **90,504** | **2829,28**  **565,856** |
| **СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ДЕСЯТЬ ДНЕЙ** |  | **5380,0**  **538,0** | **198,5**  **19,85** | **179,43**  **17,943** | **827,73**  **82,773** | **5627,44**  **562,744** |

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 учетом возраста детей и сезонности (осеннее- зимний период ),стоимость завтрака – 90 рублей.

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 только вареные овощи. Для организации питьевого режима используется кипяченая и бутилированная вода.