

Согласовано:

Директор школы №

*И.В. Фролова*От «*26*» *09* 2021

Утверждаю:

ИП Никифорова А.Ю.

ИНН 352827469635

ОГРН 31352807400025



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
**для организации бесплатного (льготного) питания**  
**ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ**  
**(осенне-зимний период)**  
**Для возрастной группы с 12 и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Б	Ж	У		
<b>Неделя первая</b>							
<b>День 1</b>							
	Колбаса(колбасные изделия) отварная с соусом	100	15,65	15,05	0	212,8	413-2004
	Макароны отварные	180	8,06	6,7	46,32	263,3	516-2004
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,01	60,84	685-2004
	Хлеб йодированный	35	1,92	0,35	11,22	55,78	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>565</b>	<b>25,56</b>	<b>22,05</b>	<b>70,95</b>	<b>626,4</b>	
<b>День 2</b>							
	Запеканка «диетическая» со сгущ.молоком	230	28,68	23,16	47,12	418,0	39
	Напиток из сухофруктов	200	0	0	0	119,9	639/3-2004
	Хлеб белый	70	5,18	2,03	35,98	182,91	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>30,9</b>	<b>24,03</b>	<b>62,54</b>	<b>673,9</b>	
<b>День 3</b>							
	Колбаски куриные со сметанным соусом	100	7,49	12,55	6,18	306,5	51
	Картофельное пюре	180	4,23	6,35	26,06	177,82	77
	Чай с апельсином	225	0,29	0	15,82	64,44	83
	Хлеб йодированный	70	3,85	0,7	22,45	111,55	
<b>Итого за день</b>		<b>575</b>	<b>15,31</b>	<b>19,5</b>	<b>67,3</b>	<b>643,72</b>	
<b>День 4</b>							
	Плов школьный с овощами и курой	235	13,61	11,39	42,53	415,0	68
	Кисель	200	0,1	0	30,76	123,4	648-2004
	Хлеб йодированный	70	3,85	0,7	22,45	111,55	
<b>Итого за день</b>		<b>505</b>	<b>17,01</b>	<b>11,99</b>	<b>92,53</b>	<b>676,6</b>	
<b>День 5</b>							
	Тефтели мясные со сметано-томатным соусом	100	7,01	8,62	11,43	230,1	62
	Греча отварная	180	8,29	11,62	34,89	293,31	508-2004
	Напиток фруктовый	200	0,5	0	34,55	140,2	88
	Хлеб йодированный	70	3,85	0,7	22,45	111,55	
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>19,1</b>	<b>20,84</b>	<b>100,11</b>	<b>766,51</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>2695</b>	<b>107,88</b>	<b>98,41</b>	<b>393,43</b>	<b>3387,13</b>	

я вторая							
День6							
	Каша пшеничная с маслом	250	8,31	10,72	37,09	347,5	311-2004
	Бутерброд с вареной колбасой	50	5,61	9,18	10,28	145,16	6-2004
	Кофейный напиток	200	2,74	1,79	22,88	118,57	692-2004
	Хлеб йодированный	70	3,85	0,7	22,45	111,55	
<b>Итого за день</b>		<b>570</b>	<b>19,96</b>	<b>22,29</b>	<b>89,49</b>	<b>750,16</b>	
День7							
	Плов школьный с овощами и курой	235	13,61	11,39	42,53	415,05	68
	Кисель	200	0,1	0	30,76	123,44	648-2004
	Хлеб йодированный	70	3,85	0,7	22,45	111,55	
<b>Итого за день</b>		<b>505</b>	<b>17,01</b>	<b>11,99</b>	<b>92,53</b>	<b>676,69</b>	
День8							
	Биточки куриные со сметано-томатным соусом	100	11,73	11,9	10,72	274,0	58
	Греча отварная	180	8,29	11,62	34,89	293,31	508-2004
	Чай с лимоном	225	0,26	0	15,22	61,93	686-2004
	Хлеб йодированный	70	3,85	0,7	22,45	111,55	
<b>Итого за день</b>		<b>575</b>	<b>23,58</b>	<b>24,12</b>	<b>80,07</b>	<b>726,71</b>	
День9							
	Гуляш из курицы	100	15,48	13,99	3,98	219,0	437-2004
	Макаронные изделия отварные	180	8,06	6,7	46,32	263,3	516-2004
	Чай с сахаром	215	0,2	0	15,01	60,84	685-2004
	Хлеб йодированный	70	3,85	0,7	22,45	111,55	
<b>Итого за день</b>		<b>565</b>	<b>27,04</b>	<b>21,29</b>	<b>84,55</b>	<b>676,1</b>	
День10							
	Тефтели рыбные с томатным соусом	100	10,33	6,74	9,79	138,4	394-2004
	Картофельное пюре	180	4,23	6,35	26,06	177,82	77
	Напиток из свежих яблок	200	0,16	0	27,87	112,13	631/3-2004
	Хлеб йодированный	70	3,85	0,7	22,45	111,55	
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>18,02</b>	<b>13,69</b>	<b>82,96</b>	<b>531,25</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>2765</b>	<b>105,61</b>	<b>93,38</b>	<b>429,6</b>	<b>3360,91</b>	

**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, овощи порционно, для соблюдения норм пищевых веществ, витаминов, и минеральных веществ в меню включены блюда из отварных овощей, напитки из фруктов.