

Согласовано:

 Директор школы №
 От «01» 09 2021


ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
 для организации бесплатного (льготного) питания
 ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ
 (осеннее-зимний период)
 Для возрастной группы с 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя первая							
День1							
	Колбаса(колбасные изделия) отварная с соусом	100	15,65	15,05	0	212,8	413-2004
	Макароны отварные	150	5,71	5,58	36,6	220,5	516-2004
	Чай с сахаром	215	0,2	0	15,01	60,84	685-2004
	Хлеб йодированный	35	1,92	0,35	11,22	55,78	
Итого за завтрак		500	23,21	20,93	61,23	583,6	
День2							
	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	50	3,7	1,45	25,7	130,65	
Итого за завтрак		480	30,9	24,03	62,54	673,9	
День3							
	Колбаски куриные со сметанным соусом	100	7,49	12,55	6,18	306,5	51
	Картофельное пюре	150	3,52	5,25	21,72	163,5	77
	Чай с апельсином	225	0,29	0	15,82	64,44	83
	Хлеб йодированный	50	2,75	0,5	16,03	79,68	
Итого за день		525	14,6	18,4	62,96	629,4	
День4							
	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	60	3,3	0,6	19,24	95,62	
Итого за день		495	17,01	11,99	92,53	676,6	
День5							
	Тефтели мясные со сметано-томатным соусом	100	7,01	8,62	11,43	230,1	62
	Греча отварная	150	9,06	6,16	46,46	279,0	508-2004
	Напиток фруктовый	200	0,5	0	34,55	140,2	88
	Хлеб йодированный	50	2,75	0,5	16,03	79,68	
Итого за день		500	19,87	15,38	111,68	751	
Среднее значение за период:		2500	105,59	90,73	390,94	3314,5	

Неделя 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
Итого за день		500	16,66	21,69	70,25	612,6	
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	60	3,3	0,6	19,24	95,62	
Итого за день		495	17,01	11,99	92,53	676,4	
День8							
	Биточки куриные со сметано-томатным соусом	100	11,73	11,9	10,72	274,0	58
	Греча отварная	150	9,06	6,16	46,46	279,0	508-2004
	Чай с лимоном	225	0,26	0	15,22	61,93	686-2004
	Хлеб йодированный	50	2,75	0,5	16,03	79,68	
Итого за день		525	24,35	18,66	91,64	712,4	
День9							
	Гуляш из курицы	100	15,48	13,99	3,98	219,0	437-2004
	Макаронные изделия отварные	150	5,71	5,58	36,6	220,5	516-2004
	Чай с сахаром	215	0,2	0	15,01	60,84	685-2004
Итого за день		465	21,39	19,57	55,59	495,1	
День10							
	Тефтели рыбные с томатным соусом	100	10,33	6,74	9,79	138,4	394-2004
	Картофельное пюре	150	3,52	5,25	21,72	163,5	77
	Напиток из свежих яблок	200	0,16	0	27,87	112,13	631/3-2004
	Хлеб йодированный	50	2,75	0,5	16,03	79,68	
Итого за день		500	17,31	12,59	78,62	515,6	
Среднее значение за период:		2485	96,72	84,5	388,63	3012,1	

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 рецептур 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 рецептур 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.