

Согласовано:

Директор школы

И. И. Прохорова

Утверждаю:

ИП Никифорова И.С.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ для организации бесплатного питания ЗАВТРАКОВ для УЧАЩИХСЯ ШКОЛ
(весенне-летний период) Для возрастной группы с 7 до 11 лет ОВЗ**

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Неделя первая		Б	Ж	У	ККАЛ	
День 1	Макароны с сыром	170	13,28	9,08	30,62	300,76	276
	Напиток фруктовый	200	0,5	-	34,55	140,2	ТТК
	Бутерброд с маслом	30	1,24	7,69	7,8	105,33	ТТК
	Фрукт или сок фруктовый	100	0,4	-	9,8	40,8	ТТК
Итого:		500	15,42	16,77	82,77	587,09	
	Суп картофельный с бобовыми	15/200	14,72	18,12	36,51	362	138
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
	Хлеб «Дарницкий»	40	2,2	0,4	12,83	63,74	ТТК
Итого:		440	17,12	18,52	64,35	486,58	
Итого за день		940	32,54	35,29	147,12	1073,67	
День 2	Котлета рыбная	75	9,34	6,9	12,75	175	324
	Картофельное пюре	100	2,35	3,5	14,48	109	ТТК
	Салат из свеклы	60	1,08	1,56	5,76	41,58	ТТК
	Бутерброд с сыром	30	3,8	3,53	10,28	88,09	ТТК
	Чай с лимоном	200	0,26	-	15,22	61,93	629
	Хлеб «Дарницкий» или пшеничный	40	2,2	0,4	12,83	63,74	ТТК
Итого:		505	19,03	15,89	71,32	539,34	
	Рассольник «Ленинградский»	15/200/10	13,05	15,02	34,87	344,01	129
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
	Хлеб «Дарницкий»	40	2,2	0,4	12,83	63,74	ТТК
Итого:		440	15,45	15,42	62,71	468,59	
Итого за день		945	34,48	31,31	134,03	1007,93	
День 3	Каша молочная	200	8,4	7,6	37	265,6	262
	Бутерброд с маслом и сыром	50	5,74	8,91	15,48	165,18	ТТК
	Кофейный напиток	200	2,74	1,79	22,88	118,57	1024
	Фрукт или сок фруктовый	100	0,8	-	8,1	38	ТТК

Итого:		550	17,68	18,3	83,46	587,35	
	Суп картофельный с рыбой	20/200	12,7	13,8	36,8	293,9	131
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
	Хлеб «Дарницкий»	40	2,2	0,4	12,83	63,74	ТТК
Итого:		440	15,1	14,2	64,64	418,48	
Итого за день		990	32,78	32,5	148,1	1005,83	
День 4	Гуляш из курицы	100	7,48	5,69	3,98	219	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,06	6,16	46,46	155,4	463
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
	Бутерброд с маслом	30	1,24	7,69	7,8	105,33	ТТК
	Хлеб «Дарницкий» или пшеничный	20	1,1	0,2	6,41	31,87	ТТК
Итого:		500	19,08	19,74	79,66	572,44	
	Щи из свежей капусты	15/200/10	13,12	14,47	34,78	294,64	120
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
	Хлеб «Дарницкий»	40	2,2	0,4	12,83	63,74	ТТК
Итого:		440	15,52	14,87	62,62	419,22	
Итого за день		940	34,6	34,61	142,28	991,66	
День 5	Запеканка творожная со сгущ.молоком или повидлом или сметаной	120/40	16,29	19,23	30,54	348,03	297
	Чай с лимоном	200	0,26	-	15,22	61,93	629
	Фрукт или сок фруктовый	100	0,4	-	9,8	40,8	ТТК
	Хлеб «Дарницкий» или пшеничный	40	2,2	0,4	12,83	63,74	ТТК
Итого		500	19,15	19,63	68,39	514,5	
	Суп картофельный с крупой	15/200	12,34	14,37	35,13	290,17	136
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
	Хлеб «Дарницкий»	40	2,2	0,4	12,83	63,74	ТТК
Итого:		440	14,74	14,77	62,97	414,75	
Итого за день		940	33,89	34,4	131,36	929,25	
Среднее значение за период:		4755	168,29	168,11	702,89	5008,34	
	Вторая неделя						
День 6	Макароны с сыром	170	13,28	9,08	30,62	300,76	276
	Напиток из сока	200	0,5	-	34,55	140,2	ТТК
	Бутерброд с маслом	30	1,24	7,69	7,8	105,33	ТТК
	Фрукт или сок фруктовый	100	0,8	-	8,1	38	ТТК

Итого:		500	15,82	16,77	81,07	584,29	
	Суп картофельный с рыбой	20/200	12,7	13,8	36,8	293,9	131
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
	Хлеб «Дарницкий»	40	2,2	0,4	12,83	63,74	ТТК
Итого:		440	15,1	14,2	64,64	418,48	
Итого за день		940	30,92	30,97	145,71	1002,77	
День 7	Жаркое по-школьному	150	15,79	18,99	35,9	357,61	ТТК
	Бутерброд с сыром	30	3,8	3,53	10,28	88,09	ТТК
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
	Сок фруктовый в инв.упаковке	200	1	-	20,2	84,8	ТТК
	Хлеб «Дарницкий» или пшеничный	20	1,1	0,2	6,41	31,87	ТТК
Итого:		600	21,89	22,72	87,8	623,21	
	Рассольник «Ленинградский»	15/200/10	13,05	15,02	34,87	344,01	129
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
	Хлеб «Дарницкий»	40	2,2	0,4	12,83	63,74	ТТК
Итого:		440	15,45	15,42	62,71	468,59	
Итого за день		1040	37,34	38,14	150,51	1091,8	
День 8	Каша молочная	200	14,4	18,2	32	316	262
	Бутерброд с маслом и сыром	50	5,74	8,91	15,48	165,18	ТТК
	Какао на молоке	200	4,04	3,7	25,8	152,68	642
	Фрукт или сок фруктовый	100	0,8	-	8,1	38	ТТК
Итого:		550	24,98	30,81	81,38	671,86	
	Суп картофельный с бобовыми	15/200	14,72	18,12	36,51	362	138
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
	Хлеб «Дарницкий»	40	2,2	0,4	12,83	63,74	ТТК
Итого:		440	17,12	18,52	64,35	486,58	
Итого за день		990	42,1	49,33	145,73	1158,44	
День 9	Плов рисовый с овощами и курой	150	15,65	18,4	37,9	365,9	ТТК
	Чай с лимоном	200	0,26	-	15,22	61,93	629
	Бутерброд с маслом	30	1,24	7,69	7,8	105,33	ТТК
	Фрукт	100	0,4	-	9,8	40,8	ТТК
	Хлеб «Дарницкий»	20	1,1	0,2	6,41	31,87	ТТК
Итого:		500	18,65	26,29	77,13	605,83	
	Щи из свежей капусты	15/200/10	13,12	14,47	34,78	294,64	120
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628

	Хлеб «Дарницкий»	40	2,2	0,4	12,83	63,74	ТТК
Итого:		440	15,52	14,87	62,62	419,22	
Итого за день		940	34,17	41,16	139,75	1025,05	
День 10	Котлета рубленая с соусом	80/20	7,89	9,37	12,98	178,47	416
	Макароны отварные	150	5,71	5,58	36,6	190,5	469
	Напиток из цитрусовых	200	0,14	-	16,43	98,3	646
	Бутерброд с сыром	30	3,8	3,53	10,28	88,09	ТТК
	Хлеб «Дарницкий»	20	1,1	0,2	6,41	31,87	ТТК
Итого:		500	18,64	18,68	82,7	587,23	
	Борщ из свежей капусты	15/200/10	14,02	15	35,18	296	110
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
	Хлеб «Дарницкий»	40	2,2	0,4	12,83	63,74	ТТК
Итого:		440	16,42	15,4	63,02	420,58	
Итого за день		940	35,06	34,08	145,72	1007,81	
Среднее значение за период:		4850	179,59	193,68	727,42	5285,87	

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.

Фрукты свежие могут быть заменены на сок фруктовый в индивидуальной упаковке.