

Согласовано:

Директор школы №

И.И. Шубина

От «01» 09 2021г

Утверждаю:

ИП Никифорова А.Ю.

ИНН 352827489635

ОГРН 313352807400025

2021 г



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
для организации бесплатного питания**

для детей с ОВЗ

(осеннее-зимний период)

Для возрастной группы с 12 и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя первая							
День1							
завтрак							
	Каша манная	265	7,86	11,57	33,92	271,22	32
	Чай с сахаром	215	0,2	0	15,01	60,84	685-2004
	Хлеб белый	70	1,65	0,3	9,62	94,8	
Итого за завтрак		550	9,71	11,8	58,55	426,86	
обед							
	Рассольник «Ленинградский»	250	7,39	7,54	5,05	117,64	132-2004
	Колбаса(колбасные изделия) отварная с соусом	100	15,65	15,05	0	212,8	413-2004
	Макароны отварные	180	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	55	1,65	0,3	9,62	94,8	
Итого за обед		800	30,6	28,47	66,28	706,58	
Итого за день		1350	40,31	40,34	124,83	1133,44	
День2							
завтрак							
	Каша геркулесовая на молоке	265	9,22	13,59	35,37	300,63	311-2004
	Чай с сахаром	215	0,2	0	15,01	55,5	685-2004
	Хлеб белый	70	1,65	0,3	9,62	94,8	
Итого за завтрак		500	11,07	13,89	60	456,27	
обед							
	Борщ с капустой и картофелем	250	7,09	7,32	15,93	157,97	110-2004
	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 пшеничный	70	3,7	1,45	25,7	130,65	
Итого за обед		750	39,47	31,93	88,75	826,52	
Итого за день		1300	50,54	45,82	148,75	1282,79	
День3							
завтрак							
	Каша ячневая	265	8,31	10,72	37,09	278,02	257
	Чай с сахаром	215	0,2	0	15,01	60,84	685-2004
	Хлеб пшеничный	70	3,15	0,93	15,88	79,03	

Итого за завтрак		550	11,66	11,65	67,98	417,89	
обед							
	Суп рыбный	250	9,91	3,03	1,79	74,06	131
	Колбаски куриные со сметанным соусом	100	7,49	12,55	6,18	306,5	51
	Картофельное пюре	180	3,52	5,25	21,72	163,5	77
	Чай с апельсином	225	0,29	0	15,82	64,44	83
	Хлеб йодированный	70	3,3	0,6	19,24	102,9	
Итого за обед		800	24,51	21,43	64,75	711,4	
Итого за день		1350	36,17	33,08	132,73	1129,29	
День4							
завтрак							
	Каша манная	265	7,86	11,57	33,92	271,22	32
	Чай с сахаром	215	0,2	0	15,01	60,84	685-2004
	Хлеб белый	70	1,65	0,3	9,62	94,8	
Итого за завтрак		550	9,71	11,87	58,55	426,86	
обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	10,39	5,71	11,88	140,44	139-2004
	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	3,3	0,6	19,24	138,2	
Итого за обед		755	27,4	17,7	104,41	817,04	
Итого за день		1305	37,11	29,57	162,96	1243,9	
День5							
завтрак							
	Каша пшенная	265	9,37	12,38	40,32	310,15	311-2004
	Чай с сахаром	215	0,2	0	15,01	60,84	685-2004
	Хлеб белый	70	1,65	0,3	9,62	94,8	
Итого за завтрак		550	11,22	12,68	64,95	465,79	
обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,45	5,62	9	116,38	140-2004
	Тефтели мясные со сметано-томатным соусом	100	7,01	8,62	11,43	230,1	62
	Греча отварная	180	9,06	6,16	46,46	279,0	508-2004
	Напиток фруктовый	200	0,5	0	34,55	140,2	88
	Хлеб йодированный	70	3,3	0,6	19,24	102,9	
Итого за обед		800	27,32	21	120,68	868,58	
Итого за день		1350	38,54	33,68	185,63	1334,37	
Среднее значение за период:			202,67	182,49	754,9	6123,79	
Неделя вторая							
День6							
завтрак							
	Каша геркулесовая на молоке	265	9,22	13,59	35,37	300,63	311-2004
	Чай с сахаром и лимоном	215/7	0,26	0	15,22	61,93	686-2004
	Хлеб белый	70	1,65	0,3	9,62	94,8	
Итого за завтрак		560	11,13	13,89	60,21	457,36	
обед							
	Суп картофельный с	250	10,39	5,71	11,88	140,44	139-2004

	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	119,3	692-2004
	Хлеб йодированный	70	3,3	0,6	19,24	102,9	
	Итого за обед	820	27,05	27,4	82,13	752,4	
	Итого за день	1370	38,18	41,29	142,34	1209,76	
	День7						
	завтрак						
	Каша пшеничная на молоке	265	9,37	12,38	40,32	310,15	311-2004
	Чай с сахаром	215	0,2	0	15,01	60,84	685-2004
	Хлеб белый	70	1,65	0,3	9,62	94,8	
	Итого за завтрак	550	11,22	12,68	64,95	465,79	
	обед						
	Щи из свежей капусты	250	6,64	7,36	9,3	129,95	124-2004
	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	3,3	0,6	19,24	138,2	
	Итого за обед	755	23,65	19,35	101,83	806,55	
	Итого за день	1305	34,87	32,03	166,78	1272,34	
	День8						
	завтрак						
	Каша манная	265	7,86	11,57	33,92	271,22	32
	Чай с сахаром	215	0,2	0	15,01	60,84	685-2004
	Хлеб белый	70	1,65	0,3	9,62	94,8	
	Итого за завтрак	550	9,71	11,87	58,55	426,86	
	обед						
	Борщ из свежей капусты	250	7,09	7,32	15,93	157,97	110-2004
	Биточки куриные со сметано-томатным соусом	100	11,73	11,9	10,72	274,0	58
	Греча отварная	180	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	70	3,3	0,6	19,24	102,9	
	Итого за обед	825	31,44	25,98	107,57	875,8	
	Итого за день	1370	41,15	37,85	166,12	1302,66	
	День9						
	завтрак						
	Каша ячневая	265	8,31	10,72	37,09	278,02	257
	Чай с сахаром	215	0,2	0	15,01	60,84	685-2004
	Хлеб белый	70	1,65	0,3	9,62	94,8	
	Итого за завтрак	550	10,16	11,02	61,72	433,66	
	обед						
	Суп с крупой	250	6,78	8,05	14,92	159,25	134-2004
	Гуляш из курицы	100	15,48	13,99	3,98	219,0	437-2004
	Макаронные изделия отварные	180	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	70	3,3	0,6	19,24	102,9	
	Итого за обед	815	28,17	27,62	70,51	659,59	
	Итого за день	1365	38,33	38,64	132,23	1093,25	
	День10						
	Завтрак						

	Каша геркулесовая	265	9,22	13,59	35,37	300,63	311-2004
	Чай с сахаром	215	0,2	0	15,01	60,84	685-2004
	Хлеб белый	70	1,65	0,3	9,62	94,8	
Итого за завтрак		550	11,07	13,89	60	456,27	
обед							
	Суп картофельный в макаронными изделиями	250	7,45	5,62	9	116,38	140-2004
	Тефтели рыбные с томатным соусом	100	10,33	6,74	9,79	138,4	394-2004
	Картофельное пюре	180	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	70	3,3	0,6	19,24	102,9	
Итого за обед		800	24,76	18,21	87,62	633,31	
Итого за день		1350	35,83	32,1	147,62	1089,58	
Среднее значение за период:			188,36	181,91	755,09	5967,59	

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.