

Согласовано:

Директор школы

И. И. Григорьева

Утверждаю:

ИП Никифоров И.Ю.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ для организации льготного питания ЗАВТРАКОВ для учащихся школ
(весенне-летний период) Для возрастной группы с 12 до 18 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	200	15,62	18,68	36,02	353,83	276
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
	Фрукт или сок фруктовый	100	1	-	20,2	84,8	ТТК
	Хлеб «Дарницкий»	50	2,75	0,5	16,03	79,68	ТТК
Итого:		550	19,57	19,18	87,26	579,15	
	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	36,69	37,7	151,61	1065,73	
День 2	Котлета рыбная с соусом	75/50	10,71	9,9	18,1	215,8	324
	Рис отварной	175	4,5	8	37,5	260,3	465
	Чай с лимоном	200	0,26	-	15,22	61,93	629
	Хлеб «Дарницкий»	50	2,75	0,5	16,03	79,68	ТТК
Итого:		550	18,22	18,4	86,85	617,71	
	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		990	33,67	33,82	149,56	1086,3	
День 3	Каша молочная	250	10,5	9,5	46,25	310,15	262
	Бутерброд с маслом и сыром	50	5,74	8,91	15,48	165,18	ТТК
	Чай с апельсином	200	0,29	-	15,82	64,4	ТТК
	Хлеб «Дарницкий» или пшеничный	50	2,75	0,5	16,03	79,68	ТТК
Итого:		550	19,28	18,91	93,58	619,41	
	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	34,38	33,11	158,22	1037,89	
День 4	Биточки куриные с соусом	60/40	9,74	9,93	8,54	253,69	ТТК
	Греча рассыпчатая	200	12,08	8,21	55,95	207,2	463
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
	Хлеб «Дарницкий»	50	2,75	0,5	16,03	79,68	ТТК
Итого:		550	24,77	18,64	95,53	601,41	
	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		990	40,29	33,51	158,14	1020,63	
День 5	Суп картофельный с бобовыми	10/200	14,72	18,12	36,51	362	138
	Чай с лимоном	200	0,26	-	15,22	61,93	629
	Сок фруктовый в инв.упаковке	200	1	-	20,2	84,8	ТТК
	Хлеб «Дарницкий»	20	2,75	0,5	16,03	79,68	ТТК
Итого		620	18,73	18,62	77,96	588,41	
	Запеканка творожная со сгущ.молоком или повидлом или сметаной	120/40	16,29	19,23	30,54	348,03	297
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
Итого:		360	16,49	19,23	45,55	408,87	
Итого за день		980	35,22	37,85	123,51	997,28	
Среднее значение за период:		4940	180,25	175,99	741,04	5207,83	
День 6	Макароны с сыром	200	15,62	18,68	36,02	353,83	276
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
	Фрукт или сок фруктовый	100	1	-	20,2	84,8	ТТК
	Хлеб «Дарницкий»	50	2,75	0,5	16,03	79,68	ТТК
Итого:		550	19,57	19,18	87,26	579,15	
	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	34,67	33,38	151,9	997,63	
День 7	Жаркое по-школьному	150	15,79	18,99	35,9	357,61	ТТК
	Чай с лимоном	200	0,26	-	15,22	61,93	629
	Сок фруктовый в инв.упаковке	200	1	-	20,2	84,8	ТТК
	Хлеб «Дарницкий»	20	1,1	0,2	6,41	39,84	ТТК
Итого:		570	18,15	19,19	77,73	544,18	
	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		1010	33,6	34,61	140,44	1012,77	
День 8	Каша молочная	230	16,56	20,93	36,8	363,4	262
	Чай с апельсином	200	0,29	-	15,82	64,4	ТТК
	Фрукт свежий	100	0,4	-	9,8	40,8	ТТК
	Хлеб «Дарницкий»	50	2,75	0,5	16,03	79,68	ТТК
Итого:		580	20	21,43	78,45	548,28	
	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		1020	37,12	39,95	142,8	1034,86	
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
	Сок фруктовый в инв.упаковке	200	1	-	20,2	84,8	ТТК
	Хлеб «Дарницкий»	20	1,1	0,2	6,41	31,87	ТТК
Итого:		570	18,01	18,6	79,73	544,5	
	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		1010	33,53	33,47	142,35	963,72	
День 10	Котлета рубленая с соусом	60/40	7,88	10,5	11,61	192,24	416
	Макароны отварные	200	7,61	7,44	48,8	254	469
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
	Хлеб «Дарницкий»	50	2,75	0,5	16,03	79,68	ТТК

Итого:		550	18,44	18,44	91,45	586,76	
	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		990	34,86	33,84	154,47	1007,34	
Среднее значение за период:		5020	173,78	175,25	731,96	5016,32	

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 менно-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.