

Согласовано:

Директор школы № 1

От *В.В. Сидорова*



Утверждаю:

ИП Никифорова А.Ю.

ИИН 359827469635

ИНН 352207400025

2023 г

ИП Никифорова А.Ю.



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
для организации ~~бесплатного~~ питания  
**ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ**  
(осенне-зимний период)

Для возрастной группы с 12 до 18 лет

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Б	Ж	У			
	<b>Неделя первая</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ККАЛ</b>		
День 1	Каша рисовая с маслом	250	5,53	10,57	32,02	245,34	262	36-00
	Чай с апельсином	200	0,29	-	15,82	64,4	тгк	9-00
	Батон нарезной	50	4,1	1,45	25,7	130,65	тгк	5-00
	Бутерброд с маслом	20/30	8,1	15,37	22,68	210,59	1	21-00
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>18,02</b>	<b>27,39</b>	<b>96,22</b>	<b>650,98</b>		<b>71-00</b>
День 2	Шницель рубленый с соусом	100	17,13	15,17	14,61	256,32	416	55-00
	Макаронные изделия отварные	200	7,61	7,44	48,8	294	469	29-00
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628	5-00
	Хлеб «Дарницкий»	50	2,75	0,5	16,03	79,68	тгк	4-00
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>27,69</b>	<b>23,11</b>	<b>94,45</b>	<b>690,84</b>		<b>93-00</b>
День 3	Жаркое по-школьному	250	16,4	21,95	30,16	383,82	тгк	76-00
	Напиток из цитрусовых	200	0,14	-	24,43	98,3	646	10-00
	Хлеб Дарницкий	30	1,65	0,3	9,62	47,81	тгк	3-00
	Кондитерское или выпечное изделие без крема	70	2,31	0,42	13,47	172,76	тгк	12-00
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>20,5</b>	<b>22,67</b>	<b>77,68</b>	<b>702,69</b>		<b>101-00</b>
День 4	Каша пшеничная	250	7,22	10,12	29,58	310,15	262	33-00
	Напиток из сока	200	0,5	-	34,55	90,84	тгк	14-00
	Батон нарезной	50	4,1	1,45	25,7	130,65	тгк	5-00
	Бутерброд с сыром	20/30	7,75	14,6	15,42	150,05	3	20-00
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>19,57</b>	<b>26,17</b>	<b>105,25</b>	<b>681,69</b>		<b>72-00</b>
День 5	Гуляш из курицы	100	15,48	13,99	3,98	219	тгк	63-00
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,08	8,21	51,9	207,2	463	40-00
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628	5-00
	Хлеб Дарницкий	50	2,75	0,5	16,03	79,68	тгк	4-00
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>28,51</b>	<b>22,7</b>	<b>86,92</b>	<b>566,72</b>		<b>112-00</b>
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>2750</b>	<b>114,29</b>	<b>122,04</b>	<b>460,52</b>	<b>3292,92</b>		
	<b>Неделя вторая</b>							
День 6	Каша пшеничная	250	7,52	10,12	36,58	310,15	262	35-00
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628	5-00
	Батон нарезной	50	4,1	1,45	25,7	130,65	тгк	5-00
	Бутерброд с сыром	20/30	7,75	14,6	15,42	150,05	3	20-00
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>19,57</b>	<b>26,17</b>	<b>92,71</b>	<b>651,69</b>		<b>65-00</b>
День 7	Плов рисовый с овощами и курой	250	16,75	19,25	37	377,5	тгк	75-00
	Овощи свежие или консервированные	60	0,66	0,12	2,28	13,2	тгк	10-00
	Кисель	200	0,1	-	30,76	123,4	591	15-00
	Хлеб Дарницкий	40	2,2	0,4	12,83	63,74	тгк	4-00
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>19,71</b>	<b>19,77</b>	<b>82,87</b>	<b>577,84</b>		<b>104-00</b>
День 8	Биточки с соусом	100	10,57	13,79	13,28	233,02	416	52-00
	Макаронные изделия отварные	200	7,61	7,44	48,8	294	469	29-00

	Чай с сахаром и апельсином	200	0,29	-	15,82	64,4	тгк	9-00
	Хлеб Дарницкий	50	2,75	0,5	16,03	79,68	тгк	4-00
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>21,22</b>	<b>21,73</b>	<b>93,93</b>	<b>671,1</b>		<b>94-00</b>
<b>День 9</b>	Каша пшеничная	250	7,22	10,12	29,58	310,15	262	33-00
	Батон нарезной	50	4,1	1,45	25,7	130,65	тгк	5-00
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628	5-00
	Бутерброд с маслом	20/30	8,01	15,37	22,68	210,59	1	21-00
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>19,53</b>	<b>26,94</b>	<b>92,97</b>	<b>712,23</b>		<b>64-00</b>
<b>День 10</b>	Колбаски куриные со сметанным соусом	110	9,27	15,06	10,2	216,05	тгк	48-00
	Рис отварной	200	7,16	6,88	57,72	297,4	465	36-00
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	-	15,22	61,93	629	8-00
	Хлеб «Дарницкий»	40	2,2	0,4	12,83	63,74	тгк	3-00
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>18,89</b>	<b>22,34</b>	<b>95,97</b>	<b>639,12</b>		<b>95-00</b>
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>2750</b>	<b>98,92</b>	<b>116,95</b>	<b>458,45</b>	<b>3251,98</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, для соблюдения норм пищевых веществ, витаминов, и минеральных веществ в меню включены блюда из отварных овощей, напитки из фруктов.
12. Может быть произведена замена плодов свежих на сок натуральный, согласно таблице замены СанПиН 2.3/2.4.3590-20