


Согласовано:  
 Директор школы № 100  
 От 10.09.2023г.



Утверждаю:  
 ИП Никифорова А.Ю.  
 ИНН 357227169635  
 ОГРН 5133522807400025  
 2023 г.  
 Никифорова А.Ю.



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
 для организации бесплатного питания  
 ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ с ОВЗ  
 (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>								
День 1	Каша пшеничная	250	8,82	10,12	31,58	308,15	262	33-00
	Напиток из сока	200	0,5	-	24,55	90,84	ТТК	14-00
	Батон нарезной	50	4,1	1,45	25,7	130,65	ТТК	5-00
	Бутерброд с сыром	20/30	6,75	9,6	13,42	148,05	3	20-00
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>20,17</b>	<b>21,17</b>	<b>95,25</b>	<b>677,69</b>		<b>72-00</b>
	Суп картофельный с бобовыми	250	9,39	12,71	17,1	205,62	138	26-00
	Чай с лимоном	200	0,26	-	15,22	61,93	629	8-00
	Хлеб Дарницкий	50	2,75	0,5	16,03	79,68	ТТК	3-00
	Кондитерское или выпечное изделие без крема	50	1,04	0,3	3,33	61	ТТК	17-00
<b>Итого</b>		<b>550</b>	<b>13,44</b>	<b>13,51</b>	<b>51,68</b>	<b>408,23</b>		<b>54-00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1100</b>	<b>33,61</b>	<b>34,68</b>	<b>146,93</b>	<b>1085,92</b>		<b>126-00</b>
<b>День 2</b>								
	Паста «Новинка»	250	16,91	20,75	32,87	322,37	ТТК	86-00
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628	5-00
	Хлеб «Дарницкий»	50	2,75	0,5	16,03	79,68	ТТК	4-00
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>19,86</b>	<b>21,25</b>	<b>63,91</b>	<b>462,89</b>		<b>95-00</b>
	Рассольник «Ленинградский»	250	11,55	12,6	23,81	241,39	129	26-00
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628	5-00
	Хлеб «Дарницкий»	20	1,1	0,2	6,41	31,87	ТТК	1-00
<b>Итого:</b>		<b>470</b>	<b>12,85</b>	<b>12,8</b>	<b>45,23</b>	<b>334,1</b>		<b>32-00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>970</b>	<b>32,71</b>	<b>34,05</b>	<b>109,14</b>	<b>796,99</b>		<b>128-00</b>
<b>День 3</b>								
	Жаркое по-школьному	250	16,4	21,95	30,16	335,7	ТТК	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	ТТК	3-00
	Кондитерское или выпечное изделие без крема	70	2,31	0,42	13,47	172,76	ТТК	12-00
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>20,5</b>	<b>22,67</b>	<b>77,68</b>	<b>654,57</b>		<b>101-00</b>
	Суп картофельный с рыбой	250	10,74	12,99	21,8	205,75	131	26-00
	Хлеб «Дарницкий»	20	1,1	0,2	6,41	31,87	ТТК	3-00
<b>Итого:</b>		<b>270</b>	<b>11,84</b>	<b>13,19</b>	<b>28,21</b>	<b>237,62</b>		<b>29-00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>820</b>	<b>32,34</b>	<b>35,86</b>	<b>105,89</b>	<b>892,19</b>		<b>130-00</b>
<b>День 4</b>								
	Оладьи с повидлом	150/20	12,62	11,74	28,46	295,58	ТТК	27-00
	Чай с лимоном	200	0,26	-	15,22	61,93	629	8-00
	Сок фруктовый в инд.упаковке	200	1	-	20,2	84,8	ТТК	20-00
<b>Итого:</b>		<b>570</b>	<b>13,88</b>	<b>11,74</b>	<b>63,88</b>	<b>442,32</b>		<b>55-00</b>
	Щи из свежей капусты	200	7,64	9,75	19,3	199,95	120	26-00
	Напиток из свежих яблок	200	0,16	-	15,57	58,12	648	13-00
	Хлеб «Дарницкий»	20	1,1	0,2	6,41	31,87	ТТК	3-00
	Кондитерское или выпечное изделие без крема	30	0,99	0,18	5,77	74,04	ТТК	11-00
<b>Итого:</b>		<b>450</b>	<b>9,89</b>	<b>10,13</b>	<b>47,05</b>	<b>363,98</b>		<b>53-00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1020</b>	<b>23,77</b>	<b>21,87</b>	<b>110,93</b>	<b>806,3</b>		<b>108-00</b>
<b>День 5</b>								
	Шницель рубленый с соусом	100	9,13	12,17	14,61	226,32	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	ТТК	4-00
Итого:		550	19,69	20,11	94,45	660,84		93-00
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	9,37	11,05	15,01	211,76	139	26-00
	Хлеб «Дарницкий»	20	1,1	0,2	6,41	31,87	ТТК	3-00
Итого:		220	10,47	11,25	21,42	243,63		29-00
Итого за день		770	30,16	31,36	115,87	904,47		122-00
Среднее значение за период:		4680	152,59	157,82	588,76	4485,87		
<b>Неделя вторая</b>								
День 6	Биточки с соусом	100	9,57	12,79	13,28	222,02	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	ТТК	9-00
	Хлеб Дарницкий	50	2,75	0,5	16,03	79,68	ТТК	4-00
Итого:		550	20,22	20,73	93,93	660,1		94-00
	Борщ из свежей капусты	250	9,74	12,9	17,56	234,24	110	26-00
	Напиток фруктовый	200	0,5	-	34,55	140,2		11-00
	Хлеб Дарницкий	20	1,1	0,2	6,41	31,87	ТТК	3-00
	Фрукт	100	0,8	-	8,1	38	ТТК	20-00
Итого:		570	12,14	13,1	66,62	444,31		60-00
Итого за день		1120	32,36	33,83	160,55	1104,41		154-00
День 7	Каша пшеничная	250	8,52	10,12	38,58	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	ТТК	5-00
	Бутерброд с сыром	20/30	6,75	9,6	13,42	148,05	3	20-00
Итого:		550	19,57	21,17	92,71	649,69		65-00
	Щи из свежей капусты	250	9,55	12,19	24,12	249,94	120	26-00
	Хлеб «Дарницкий»	20	1,1	0,2	6,41	31,87	ТТК	3-00
Итого:		270	10,65	12,39	30,53	281,81		29-00
Итого за день		820	30,22	33,56	123,24	931,5		94-00
День 8	Плов рисовый с овощами и курой	250	15,75	18,25	36,3	377,5	ТТК	75-00
	Овощи свежие или консервированные	60	0,66	0,12	2,28	13,2	ТТК	10-00
	Кисель	200	0,1	-	30,76	123,4	591	15-00
	Хлеб Дарницкий	40	2,2	0,4	12,83	63,74	ТТК	4-00
Итого:		550	18,71	18,77	82,17	577,84		104-00
	Суп картофельный с бобовыми	250	9,39	12,71	17,1	205,62	138	26-00
	Хлеб «Дарницкий»	50	2,75	0,5	16,03	79,68	ТТК	5-00
Итого:		300	12,14	13,21	33,13	285,3		31-00
Итого за день		850	30,85	31,98	115,3	863,14		135-00
День 9	Колбаски куриные со сметанным соусом	110	9,27	14,06	9,97	216,05	ТТК	48-00
	Рис отварной	200	7,16	6,88	57,72	297,4	465	36-00
	Чай с лимоном	200	0,26	-	15,22	61,93	629	8-00
	Хлеб «Дарницкий»	40	2,2	0,4	12,83	63,74	ТТК	3-00
Итого:		550	18,89	21,34	95,74	639,12		95-00
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	9,37	11,05	15,01	211,76	139	26-00
	Хлеб «Дарницкий»	20	1,1	0,2	6,41	31,87	ТТК	2-00
	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	ТТК	20-00
	Кондитерское или выпечное изделие без крема	50	1,65	0,3	9,62	73,4	ТТК	15-00
Итого:		470	13,12	11,55	51,24	401,83		61-00
Итого за день		1020	32,01	32,89	146,98	1040,95		156-00
День 10	Каша пшеничная	250	8,82	10,12	31,58	308,15	262	33-00
	Батон нарезной	50	4,1	1,45	25,7	130,65	ТТК	5-00
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628	5-00
	Бутерброд с маслом	20/30	6,4	7,07	20,68	179,59	1	21-00
Итого:		550	19,52	18,64	92,97	679,23		64-00
	Суп картофельный с крупой	200	9,52	11,06	19,05	193,4	136	26-00
	Хлеб «Дарницкий»	50	2,75	0,5	16,03	79,68	ТТК	4-00
Итого:		250	12,27	11,56	35,08	273,08		30-00



Итого за день		800	31,79	30,2	128,05	952,31		
Среднее значение за период:		4610	157,23	162,46	674,12	4892,31		

**ПРИМЕЧАНИЕ:**

1. Все панитки и сладкие блюда готовятся только по технологии приготовления комшотов.
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, никша)
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, панитки из фруктов.
12. Может быть произведена замена плодов свежих на сок натуральный, согласно таблице замены СанПиН 2.3/2.4.3590-20