

Согласовано:

Директор школы №

А.А. Шихов
 2023



Утверждаю:

ИП Никифорова А.Ю.

ИПН 352827469635

ОГРН 3035522807400025

2023

Никифорова А.Ю.



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

Для возрастной группы с 7 до 11 лет

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Б	Ж	У			
Неделя первая								
День 1	Каша рисовая с маслом	250	11,53	14,37	32,02	305,34	262	36-00
	Фрукт	100	0,4	-	9,8	4,8	ТТК	20-00
	Бутиерброд с маслом и сыром	5/15/30	5,74	5,38	15,48	165,18		24-00
	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	ТТК	20-00
Итого:		600	18,67	19,75	77,5	560,12		100-00
	Суп картофельный с бобовыми	200	7,51	10,17	13,7	164,5	138	26-00
	Сок натуральный	200	1	-	20,2	84,8	ТТК	20-00
	Хлеб Дарницкий	50	2,75	0,5	16,03	79,68	ТТК	4-00
Итого:		450	11,26	10,67	49,93	328,98		50-00
Итого за день		1050	29,93	30,42	127,43	889,1		
День 2								
	Паста «Новинка»	200	13,53	16,6	26,3	257,9	ТТК	69-00
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628	5-00
	Кондитерское или выпечное изделие (без крема)	50	1,65	0,3	12,76	123,4	ТТК	22-00
	Хлеб «Дарницкий»	50	2,75	0,5	16,03	79,68	ТТК	4-00
Итого:		500	18,13	17,4	70,1	521,82		100-00
	Рассольник «Ленинградский»	200	9,24	10,09	19,05	193,11	129	26-00
	Хлеб «Дарницкий»	50	2,75	0,5	16,03	79,68	ТТК	4-00
	Фрукт	100	0,8	-	8,1	38	ТТК	20-00
Итого:		350	12,79	10,59	43,18	310,79		50-00
Итого за день		850	30,92	27,99	113,28	832,61		
День 3								
	Жаркое по-школьному	200	13,12	17,56	24,13	268,56	ТТК	61-00
	Огурец свежий	40	0,32	-	1,04	5,44	ТТК	6-00
	Напиток из цитрусовых	200	0,14	-	24,43	114,3	646	10-00
	Хлеб Дарницкий	30	1,65	0,3	9,62	47,81	ТТК	3-00
	Фрукт	100	0,8	-	8,1	38	ТТК	20-00
Итого:		570	16,03	17,86	67,32	474,11		100-00
	Суп картофельный с рыбой	200	8,59	10,39	17,44	164,6	131	26-00
	Хлеб «Дарницкий»	50	2,75	0,5	16,03	79,68	ТТК	4-00
	Фрукт	100	0,4	-	9,8	40,8	ТТК	20-00
Итого:		350	11,74	10,89	43,27	285,08		50-00
Итого за день		920	27,77	28,75	110,59	759,19		
День 4								
	Котлета куриная	100	9,98	11,55	9,58	202,3	ТТК	52-00
	Рис отварной	150	3,87	5,16	43,29	203,11	465	27-00
	Какао	200	2,65	2,54	14,85	102,41	642	18-00
	Хлеб Дарницкий	50	2,75	0,5	16,03	79,68	ТТК	3-00
Итого:		500	19,25	19,75	83,75	587,5		100-00
	Щи из свежей капусты	200	7,64	9,75	19,3	199,95	120	26-00
	Хлеб «Дарницкий»	50	2,75	0,5	16,03	79,68	ТТК	4-00
	Фрукт	100	0,8	-	8,1	38	ТТК	20-00
Итого:		350	11,19	10,25	43,43	317,63		50-00
Итого за день		850	30,44	30	127,18	905,13		
День 5								
	Шницель рубленый с соусом	100	9,13	12,17	14,61	206,32	416	55-00
	Макаронные изделия отварные	150	5,71	5,58	36,6	200,5	469	22-00
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628	5-00

	Хлеб «Дарницкий»	40	2,2	0,4	12,83	63,74	ТТК	4-00
	Кондитерское или выпечное изделие без крема	70	1,46	0,42	4,7	56,1	ТТК	14-00
Итого:		560	18,7	18,57	83,75	587,5		100-00
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	9,37	11,05	15,01	211,76	139	26-00
	Хлеб «Дарницкий»	50	2,75	0,5	16,03	79,68	ТТК	4-00
	Фрукт	100	0,4	-	12,08	43,4	ТТК	20-00
Итого:		350	12,52	11,55	43,12	334,84		50-00
Итого за день		910	31,22	30,12	126,87	922,34		
Среднее значение за период:		4580	150,28	147,28	605,35	4308,37		
Неделя вторая								
День 6	Биточки с соусом	100	9,57	12,79	13,28	222,02	416	52-00
	Макаронные изделия отварные	150	5,71	5,58	36,6	200,5	469	22-00
	Чай с сахаром и апельсином	200	0,29	-	15,82	64,4	ТТК	9-00
	Хлеб Дарницкий	30	1,65	0,3	9,62	47,81	ТТК	4-00
	Кондитерское или выпечное изделие без крема	60	1,25	0,36	4	48	ТТК	13-00
Итого:		540	18,47	19,03	79,32	582,73		100-00
	Борщ из свежей капусты	200	7,79	10,32	14,05	187,39	110	26-00
	Сок натуральный	200	1	-	20,2	84,8	ТТК	20-00
	Хлеб Дарницкий	50	2,75	0,5	16,03	79,68	ТТК	4-00
Итого:		450	11,54	10,82	50,28	351,87		50-00
Итого за день		990	30,01	29,85	129,6	934,6		
День 7	Котлета рыбная	100	11,77	8,94	12,64	205,66	324	40-00
	Картофельное пюре	150	4,52	7,25	21,72	163,5	ТТК	28-00
	Чай с лимоном	200	0,26	-	15,22	61,93	629	8-00
	Хлеб Дарницкий	30	1,65	0,3	9,62	47,81	ТТК	4-00
	Фрукт или сок фруктовый	100/200	0,8/1	-/-	8,1/20,2	38/84,8	ТТК	20-00
Итого:		580/680	19/19,2	16,49	67,3/79,4	516,9/563,7		100-00
	Щи из свежей капусты	200	7,64	9,75	19,3	199,95	120	26-00
	Хлеб «Дарницкий»	50	2,75	0,5	16,03	79,68	ТТК	4-00
	Фрукт	100	0,8	-	8,1	38	ТТК	20-00
Итого:		350	11,19	10,25	43,43	317,63		50-00
Итого за день		930/1030	30,19/30,39	26,74	110,73/122,83	834,53/881,33		
День 8	Плов рисовый с овощами и курой	250	15,75	18,25	36,3	377,5	ТТК	75-00
	Огурец свежий	40	0,32	-	1,04	5,44	ТТК	6-00
	Кисель	200	0,1	-	30,76	123,4	591	15-00
	Хлеб Дарницкий	30	1,65	0,3	9,62	47,81	ТТК	4-00
Итого:		520	17,82	18,55	77,72	554,15		100-00
	Суп картофельный с бобовыми	200	7,51	10,17	13,7	164,5	138	26-00
	Хлеб «Дарницкий»	50	2,75	0,5	16,03	79,68	ТТК	4-00
	Фрукт	100	0,7	-	13,39	47,06	ТТК	20-00
Итого:		350	10,96	10,67	43,12	291,24		50-00
Итого за день		870	28,78	29,22	120,84	845,39		
День 9	Колбаски куриные со сметанным соусом	110	9,27	14,06	9,97	216,05	ТТК	48-00
	Рис отварной	150	3,87	5,16	43,29	203,11	465	27-00
	Помидор свежий	40	0,44	-	1,52	7,84	ТТК	7-00
	Напиток из свежих фруктов	200	0,2	-	11,79	63,5	ТТК	14-00
	Хлеб «Дарницкий»	30	1,65	0,3	9,62	47,81	ТТК	4-00
Итого:		530	15,43	19,52	76,19	538,31		100-00
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	9,37	11,05	15,01	211,76	139	26-00
	Хлеб «Дарницкий»	50	2,75	0,5	16,03	79,68	ТТК	4-00
	Фрукт	100	0,4	-	12,08	43,4	ТТК	20-00
Итого:		350	12,52	11,55	43,12	334,84		50-00
Итого за день		880	27,95	31,07	119,31	873,15		

День 10	Оладьи со сметаной, молоком или повидлом	200/30	17,07	15,88	38,5	399,9	ггк	41-00
	Чай с лимоном	200	0,26	-	15,22	61,93	ггк	8-00
	Сок фруктовый в инд. упаковке	200	1	-	20,2	84,8	ггк	20-00
	Фрукт	100	0,4	-	9,8	40,8	ггк	31-00
Итого:		730	18,73	15,88	83,72	587,43		100-00
	Суп картофельный с крупой	200	9,52	11,06	19,05	193,4	ггк	26-00
	Хлеб «Дарницкий»	50	2,75	0,5	16,03	79,68	ггк	4-00
	Фрукт	100	0,8	-	8,1	38	ггк	20-00
Итого:		350	13,07	11,56	43,18	311,08		50-00
Итого за день		1080	31,8	27,44	126,9	898,51		
Среднее значение за период:		4750/4850	148,73/ 148,93	144,32	607,38/6 19,48	4386,18/44 32,98		

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. Исходы 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, икста).
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., пров 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, 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