

Согласовано:

Директор школы №

От *03*



Утверждаю:

ИП Никифорова А.Ю.

ИНН 352827469635

ОГРН 3163522807400025

« *03* »

2023 г. Никифорова А.Ю.



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

Для возрастной группы с 7 до 11 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур	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
	Бутерброд с маслом и сыром	5/15/30	5,74	5,38	15,48	165,18	ТТК	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
Неделя вторая								
День 2	Паста «Повинка»	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
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
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
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
Среднее значение за период:		2730	90,78	93,33	382,42	2731,05		
Неделя третья								
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	
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
День 8	Плов рисовый с овощами и курой	250	15,75	18,25	36,3	377,5	ТГК	75-00
	Огурец свежий	40	0,32	-	1,04	5,44	ТГК	6-00
	Кисель	200	0,1	-	30,76	123,4	ТГК	15-00
	Хлеб Дарницкий	30	1,65	0,3	9,62	47,81	ТГК	4-00
Итого:		520	17,82	18,55	77,72	554,15		100-00
День 9	Колбаски куриные со сметанным соусом	110	9,27	14,06	9,97	216,05	ТГК	48-00
	Рис отварной	150	3,87	5,16	43,29	203,11	ТГК	27-00
	Помидор свежий	40	0,44	-	1,52	7,84	ТГК	7-00
	Напиток из свежих фруктов	200	0,2	-	11,79	63,5	ТГК	14-00
	Хлеб «Дарницкий»	30	1,65	0,3	9,62	47,81	ТГК	4-00
Итого:		530	15,43	19,52	76,19	538,31		100-00
День 10	Оладьи со ступ.молоком или повидлом	200/30	17,07	15,88	38,5	399,9	ТГК	41-00
	Чай с лимоном	200	0,26	-	15,22	61,93	ТГК	8-00
	Сок фруктовый в инд.упаковке	200	1	-	20,2	84,8	ТГК	20-00
	Фрукт	100	0,4	-	9,8	40,8	ТГК	31-00
Итого:		730	18,73	15,88	83,72	587,43		100-00
Среднее значение за период:		2900/ 3000	89,45/ 89,65	89,47	384,25/ 396,35	2779,52/ 2826,32		

ПРИМЕЧАНИЕ:

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