

Согласовано:

Директор школы №

От «09.01.2024»



Утверждаю:

ИП Никифорова А.Ю.

ИНН 352827469635

ОГРН 3133522807400025

2024 г

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 |
|------------------------------------|---|--------------|----------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Неделя первая | | | | | ККАЛ | |
| День 1 | Каша пшеничная | 250 | 12,78 | 10,8 | 35,88 | 307,28 | 262 |
| | Бутерброд с сыром | 20/30 | 7,51 | 8,36 | 15,42 | 147,43 | 3 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | - | 15,22 | 61,93 | 629 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | - | 20,2 | 84,8 | ТТК |
| Итого: | | 700 | 21,55 | 19,16 | 86,72 | 601,44 | |
| День 2 | Паста «Новинка» | 250 | 16,91 | 20,75 | 32,8 | 322,37 | ТТК |
| | Чай с апельсином | 200 | 0,29 | - | 15,82 | 64,4 | ТТК |
| | Кондитерское или выпечное изделие без крема | 50 | 1,33 | 0,3 | 14,01 | 113,8 | ТТК |
| | Хлеб «Дарницкий» | 50 | 2,75 | 0,5 | 16,03 | 79,68 | ТТК |
| Итого: | | 550 | 21,28 | 21,55 | 78,66 | 580,25 | |
| День 3 | Жаркое по-школьному | 250 | 16,4 | 21,85 | 30,16 | 335,7 | ТТК |
| | Напиток из цитрусовых | 200 | 0,14 | - | 24,43 | 114,3 | 646 |
| | Хлеб Дарницкий | 50 | 2,75 | 0,5 | 16,03 | 79,68 | ТТК |
| | Кондитерское или выпечное изделие без крема | 50 | 1,65 | 0,15 | 12,76 | 123,4 | ТТК |
| Итого: | | 550 | 20,94 | 22,5 | 83,38 | 653,08 | |
| День 4 | Оладьи с повидлом или сгущ.молоком | 200/50 | 18,55 | 18,4 | 51,3 | 474,87 | ТТК |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | - | 15,22 | 61,93 | 629 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | - | 20,2 | 84,8 | ТТК |
| Итого: | | 650 | 19,81 | 18,4 | 86,72 | 621,6 | |
| День 5 | Шницель рубленый с соусом | 100 | 9,13 | 12,17 | 14,61 | 206,32 | 416 |
| | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,61 | 7,44 | 48,8 | 267,33 | 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 | 19,69 | 20,11 | 94,45 | 614,17 | |
| Среднее значение за период: | | 3000 | 103,27 | 101,72 | 429,93 | 3070,54 | |
| | Неделя вторая | | | | | | |
| День 6 | Биточки с соусом | 100 | 9,57 | 12,79 | 13,28 | 222,02 | 416 |
| | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,61 | 7,44 | 48,8 | 267,33 | 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 | 20,13 | 20,73 | 93,12 | 629,87 | |
| День 7 | Каша пшеничная | 200 | 13,16 | 10,12 | 36,58 | 310,15 | 262 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | - | 15,22 | 61,93 | 629 |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|
| | Бутерброд с сыром | 20/30 | 7,51 | 8,36 | 15,42 | 147,43 | 3 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | - | 20,2 | 84,8 | ТТК |
| Итого: | | 650 | 21,93 | 18,48 | 87,42 | 604,31 | |
| День 8 | Плов рисовый с овощами и курой | 250 | 15,75 | 18,25 | 36,3 | 377,5 | ТТК |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,01 | 60,84 | 628 |
| | Кондитерское или выпечное изделие без крема | 50 | 1,65 | 0,15 | 12,76 | 123,4 | ТТК |
| | Хлеб Дарницкий | 50 | 2,75 | 0,5 | 16,03 | 79,68 | ТТК |
| Итого: | | 550 | 20,35 | 18,9 | 80,1 | 641,42 | |
| День 9 | Колбаски куриные со сметанным соусом | 100 | 9,97 | 14,06 | 9,97 | 216,05 | ТТК |
| | Рис отварной | 200 | 5,16 | 6,88 | 53,72 | 270,8 | 465 |
| | 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 | 18,08 | 21,44 | 94,73 | 627,37 | |
| День 10 | Каша пшеничная | 250 | 12,78 | 10,8 | 35,88 | 307,28 | 262 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | - | 15,22 | 61,93 | 629 |
| | Бутерброд с маслом | 10/40 | 4,04 | 8,41 | 20,69 | 150,62 | 1 |
| | Кондитерское или выпечное изделие без крема | 50 | 1,33 | 0,3 | 14,01 | 113,8 | ТТК |
| Итого: | | 550 | 18,41 | 19,51 | 85,8 | 633,63 | |
| Среднее значение за период: | | 2850 | 98,9 | 99,06 | 441,17 | 3136,6 | |

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 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, при 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